

Nr.2 2026 - Årgang 81

Medlemsblad for LOP
- Landsforbundet for
offentlige pensjonister

Vi i LOP



Aldersvennlige
samfunn

Mer fokus på
Kommunekommisjonen

Årets
trygdeoppgjør

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

LOP er uavhengig, partipolitisk og livssynsmessig nøytral.

Utkommer 3 ganger årlig
ISS 1890-3398
Opplag: 9.600

Frist for nr. 3 - 2026 1. november 2026

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

Forsidebilde: Chutterstockphoto Illustrasjonsfotos: Bigstockphoto

SEKRETARIAT

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

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

SENTRALSTYRET

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

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

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

Åge Rosnes
48 01 80 11
aarosnes@online.no

Ingjerd Hovdenakk
91 57 88 63
hovdings@gmail.com

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

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

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

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

Johnny Eide
41 30 53 75
eidejohnny@gmail.com

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

HELSE- OG VELFERDSUTVALGET
Karin Ståhl Woldseth
97 69 95 84
karin.woldseth@gmail.com

INNHold

Nestleders spalte	s. 5
Trygdeoppgjøret	s. 6
Nytt samarbeid	s. 8
Kommunekommisjonen	s. 12
Aldersrelaterte øyesykdommer	s. 16
Framtidsfullmakt	s. 20
Beredskap i husholdningene	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

Når vi blir alene

Gode LOPère,



Jeg ble enke 1. juni i år. Jeg trodde jeg og mannen min hadde god kontroll over økonomien, men det ble likevel mange skjær i sjøen;

1. Når man blir alene er det viktig at en har egne konti – felles konto blir nemlig sperret, og du får først tilgang etter å ha mottatt skifteattest (uskifteattest). Utgifter til begravelse og faste utgifter kan tas fra dødsboet, men dekning av utgifter til daglig drift må en kanskje låne av barn.
2. Har du felles lån må du først kredittvurderes for å sikre at du kan betjene lånet med pensjonen din
3. Felles bolig, som står i avdødes navn, må registreres via Kart-verket og tinglyses
4. Forsikringer på bolig , bil, reise, innbo etc må endres i etterlattes navn.

5. Mange abonnementer må sies opp, og registreres på nytt – avis gikk greit, men jeg ble uten TV et døgn før jeg fikk tilgang på strømmetjenestene.(Midt under fotball VM).
6. Du får tidlig beskjed fra NAV og offentlig pensjonskasse om hva du har rett til i fortsettelsen – egen pensjon og etterlattepensjon, Alle bør sjekke tallene og vurdere om de er rette.
7. Hadde ektefellen private livsforsikringer, og/eller pensjonsforsikringer vil du få god oversikt over dette og hva du har krav på, fra forsikringsselskapene.
8. Mobiltelefon og datamaskin er et kapittel for seg. Det er viktig at begge ektefeller oppbevarer liste over passord på et sikkert sted. Min mann hadde en liste, men den var ganske kryptert (noen passord var henvist til andre med tillegg), så det har vært vanskelig å få tilgang.
9. Mange firma har roboter som svarer på spørsmål – for meg ble dette svært vanskelig da de ofte ikke forsto spørsmålene mine, så jeg måtte be om en kundebehandler i stedet. Dette førte til lange ventetider selv om jeg bare var nummer 2 eller 3 i køen.
10. Tømmekalender for offentlig renovasjon var på app på min manns telefon, likeså styring av robotplenklipper. Dette har gått fint så langt, men jeg krysser fingrene for at telefonen ikke skal oppdateres eller gå tom for strøm, siden jeg ikke kjenner sim-koden. Puk-koden fikk jeg på telenorbutikken, så jeg har mulighet for å lage en ny sim-kode, men det er ganske tungvindt.

Jeg er langt fra ferdig med oppgjøret. Vi var begge ferdig med skatteoppgjørene, så det ble ikke noe problem for oss, men jeg må kanskje endre skatteprosenten min – det kan bli en positiv overraskelse eller skattesmell til neste vår – det er uansett bra å ha en «buffer» i banken for å ta høyde for dette.

Søk om skifteattest med en gang, og ta kontakt med banken umiddelbart etter å ha mottatt denne.

Rannveig Bærheim
Leder i sentralstyret i LOP



Samfunnet er i stadig endring. Nye reformer, økonomiske svingninger og politiske prioriteringer påvirker alle, og av og til kan det ramme pensjonister ekstra hardt. Nettopp derfor trenger beslutningstakerne å høre stemmen til dem som kjenner konsekvensene av politikken på kroppen. De eldre og pensjonistenes sine erfaringer og meninger er verdifulle, når viktige og betydningsfulle avgjørelser blir tatt på ulike nivå og i ulike sammenhenger i vårt samfunn.

LOP arbeider både lokalt og nasjonalt for å ivareta medlemmenes interesser. Når flere deltar på møter, kommer med innspill, verver nye medlemmer eller tar på seg verv, blir vi en tydeligere og mer slagkraftig organisasjon. Vi samler stemmene til offentlige pensjonister og jobber for at de blir hørt. Når vi står sammen, blir erfaringene våre til innflytelse, og engasjementet vårt til en kraft som kan påvirke beslutninger.

LOP arbeider målrettet for å påvirke beslutninger som har betydning for offentlige pensjonister. Vi møter myndighetene i forbindelse med trygdeoppgjøret, gir innspill til statsbudsjettet og følger politiske prosesser som berører våre medlemmer. Samtidig er våre representanter i kommunale og fylkeskommunale elderråd viktige talspersoner lokalt. Der løfter de fram eldres perspektiver og bidrar til at beslutninger blir bedre forankret i de erfaringene og behovene eldre faktisk har. Slik påvirker vi både nasjonal og lokal politikk

Vi vet også at det sosiale fellesskapet betyr mye. Lokallagene våre skaper møteplasser der mennesker kan knytte nye vennskap, dele erfaringer og oppleve tilhørighet. I en tid hvor ensomhet er en voksende

samfunnsutfordring, er slike møteplasser viktigere enn mange kanskje er klar over. Og for å opprettholde lokallagene er det avgjørende at våre medlemmer melder seg inn i lokallag. I tillegg fortsetter jeg med oppfordringen min: Bor du et sted i landet hvor det ikke er lokallag, men kunne tenke deg det – og kanskje også kunne tenke deg å være med å starte et lokallag? Ta kontakt med sekretariatet (kontaktinformasjon finner du på side 2 i bladet). Etablering av et nytt lag vil være både en meningsfylt og morsom jobb, og vil skje i godt samarbeid med sekretariatet og sentralstyret.

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

Alle nye medlemmer ønskes velkommen. Kos dere med dette nummeret av medlemsbladet vårt Vi i LOP.

Med ønske om en god sensommer og høst!

Wenche Sandlie
daglig leder

LOP HAR SAMARBEID MED:



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



Helseteknikk og helseetikk

Det er mye interessant forskning som dreier seg om digitale løsninger som skal øke sikkerheten innenfor overvåking av pasienter i sykehus, sykehjem og i egne boliger.

For en tid tilbake fikk jeg være med på et besøk til Vitalthings, et selskap som utvikler avansert sensorteknologi nettopp med «en visjon om å forbedre livene til enkeltpersoner ved å utvikle nyskapende teknologi som gir helsepersonell muligheten til å fatte velinformerte beslutninger. Dette resulterer i økt trygghet for brukere, pasienter og deres pårørende.» (Fra Vitalthings nettside).

Det handler om en digital søvnmonitor og det var virkelig fascinerende å se hvordan denne sensoren reagerte på pasientens pust og overvåket enhver forandring i pusten. Denne teknologien gjør det mulig å følge med pasienten uten å gå inn og vekke personen til stadighet. Slik kan den melde om det som skjer i hjerte og lunger, samt temperatur, infeksjoner og andre viktige endringer som kan være alvorlige for pasienten. Selv om forskningen på sensoren og dens muligheter fortsetter med uforminsket styrke, er den allerede i virksomhet ved flere institusjoner, blant annet ved flere avdelinger ved St. Olav universitetssykehus i Trondheim. Der er de også involvert i forskning, utvikling og utprøving av sensorene. Det ser ut til å være et meget lovende produkt som kan effektivisere driften ... og redusere driftskostnader for helseleverandører.

Det er ingen tvil om at dette er et fremskritt og lovende forskning. MEN det er veldig viktig at dette ikke går på bekostning av menneskene med kompetanse og varme hender. Å redusere driftskostnadene må ikke bety at det blir færre mennesker i de ulike institusjonene eller i de ulike hjemmetjenestene. Det må heller ikke erstatte den trygge og gode kunnskapen som dyktig helsepersonell står for.

Når regjeringen kommer med et forslag om å fjerne kompetansekravene i kommunehelsetjenesten, må vi si NEI. Vi trenger kompetansen som velutdannede leger, sykepleiere, jordmødre, helsesykepleiere og annet kompetent helsepersonell innehar.

Jeg tror vi gjør klokt i å lytte til NSF-leder Lill Sverresdatter Larsen når hun gir våre folkevalgte en tydelig beskjed: Vær kloke. Bevar kompetansekravene.

Den varme hånden, klappen på armen eller klemmen må heller ikke bli borte. Vi kan ikke la syke og pleietrengende bli liggende bare med en sensor til å passe på seg. Ja, jeg vet at noen skal være der når sensoren alarmerer at pusten endrer seg, men vi risikerer at den jevnlige kontakten, klappet på kinnet og det vare strøket over armen forsvinner. Og noen som sover dårlig ville kanskje ikke ha noe imot at et menneske kom innom i løpet av natten.

De aller fleste av oss trenger fysisk berøring. For en tid tilbake skrev fastlege Nick Faradonbeh i Adresseavisen om et møte med en pasient. Det var en eldre kvinne som fortalte ham at han var det første mennesket som hadde tatt på henne siden mannen hennes døde for 15 år siden.

I min karriere som menighetsprest i Trondheim gjennom nesten 30 år har jeg også opplevd hvor mye fysisk berøring kan bety. Under mine besøk på menighetens omsorgsbolig var klemmer og håndtrykk kanskje like viktig som andakt, musikk og sang. Og hver søndag etter gudstjenesten når jeg stilte meg i døren for å ta farvel med menigheten, stod det alltid noen i rekken som ventet på ukens eneste klem. For den eller de som klemte før, var borte.

Selvfølge trenger vi tekniske fremskritt, det er av stor betydning. Det må bare ikke erstatte varme og kompetente mennesker.

Berit Lånke

Nestleder i sentralstyret i LOP

Trygdeoppgjøret 2026

Alderspensjonen øker like mye som lønningene i 2026. Trygdeoppgjøret i fjor la anslaget på både lønnsveksten og prisveksten for 2025 for lavt. Det gir en betydelig etterregulering i årets trygdeoppgjør som innebærer at alderspensjonene får en like god regulering som rammen i frontfagene. Regulering med gjennomsnittet av lønns- og prisvekst sikrer alderspensjonistene reallønnsvekst når lønnstakerne har reallønnsvekst.

Tekst: Rannveig Bærheim, leder av pensjonsutvalget i LOP

- Revidert Nasjonalbudsjetts anslag på lønnsveksten i 2025: 4,4% - Det ble 4,9%
- Revidert Nasjonalbudsjetts anslag på konsumprisindeksen i 2025: 2,8% - Det ble 3,2%
- Revidert Nasjonalbudsjetts anslag på lønnsveksten fra 2025 til 2026: 4,4%
- Revidert Nasjonalbudsjetts anslag på konsumprisindeksen fra 2025 til 2026: 3,5%

Det skal reguleres for avvik to år tilbake for lønnsveksten og ett år tilbake for prisveksten

Samlet lønnsvekst i 2026 er 4,92%

Samlet prisvekst i 2026 er 3,81%

Gjennomsnitt av lønns- og prisvekst i 2026: $(4,92\% + 3,81\%)/2 = 4,37\%$

Den prosentvise veksten i alderspensjon fra 1. mai 2026 blir da 4,69%

Vi bruker et talleksempel for en pensjonist som tjente kr 33.460 kroner i måneden i begynnelsen av 2025.

Regnestykket ser da slik ut for 2026:

	2025	2026	Prosentvis vekst
Januar – april	kr 33 460	kr 34 701	3,71%
Mai – desember	kr 34 701	kr 36 328	4,69%
Gjennomsnittlig månedslønn	kr 34 305	kr 35 804	4,37%
Sum årlig pensjon	kr 411 066	kr 429 650	4,37%

Da pensjonen også i år var lavere enn gjennomsnittslønna i månedene januar til april, vil det bli kompensert i månedene mai til desember for å gi en årlig økning på 4,37%



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.

LOP og Senteret for et aldersvennlig Norge

SAMARBEID FOR *FELLES MÅL*

Tidligere i år besluttet LOP å inngå som samarbeidspartner med Senteret for et aldersvennlig Norge. Sentralstyreleder Rannveig Bærheim understreker at LOP deltar i samarbeidet fordi organisasjonen ønsker å bidra aktivt til et mer aldersvennlig Norge der eldre både blir sett på som ressurser, og der man også får muligheter til å leve gode og selvstendige liv.

Tekst: Margaretha Hamrin

Samarbeidet med Senteret for et aldersvennlig Norge er en naturlig forlengelse av LOPs arbeid for bedre levekår og større muligheter for eldre i et samfunn som nå er i sterk endring, sier Rannveig Bærheim. LOP representerer en stor gruppe seniorer som besitter mye kompetanse og innsikt. Som en uavhengig interesseorganisasjon med bred organisasjonserfaring og representasjon fra hele landet, kan LOP bidra med verdifulle perspektiver inn i arbeidet for å styrke de eldres deltakelse og innflytelse i samfunnet. Rådgiver Lina Frantzen i Senteret for et aldersvennlig Norge fremhever LOP sin landsdekkende struktur og sterke forankring i lokallag over hele landet som et viktig bidrag inn i det nasjonale arbeidet for et mer aldersvennlig Norge.

BAKGRUNNEN

Initiativet for å opprette Senter for et aldersvennlig Norge ble tatt av Solberg-regjeringen som en del av Leve hele livet reformen. Med den kraftige økningen av antallet eldre personer de kommende ti-årene ønsket myndighetene å danne et nasjonalt fagmiljø som kunne samle kunnskap og koordinere innsats for å gjøre Norge mest mulig aldersvennlig.

Da senteret ble formelt opprettet i 2020 ble driften lagt under Helsedirektoratet. Senteret fikk blant annet ansvar for å gjennomføre Nasjonalt program for et aldersvennlig Norge, som da var en sentral del av Leve hele livet-reformen. Nasjonalt program for et aldersvennlig Norge er et statlig initiativ som skal gjøre hele samfunnet bedre rustet til å møte en aldrende befolkning. Programmet er

nå en del av Bo trygt hjemme reformen og har som mål å skape lokalsamfunn der eldre kan delta, være aktive og leve gode liv så lenge som mulig. Det retter seg mot hele bredden av samfunnsområder – fra transport og bolig til frivillighet, nærmiljø og planlegging, og ikke primært helse- og omsorgstjenestene.

Arbeidet med aldersvennlig utvikling er basert på Verdens helseorganisasjon sitt rammeverk, og som første land i Norden er Norge, representert ved Senteret for et aldersvennlig Norge, offisiell samarbeidspartner i Verdens helseorganisasjon (WHO) sitt globale nettverk for aldersvennlige byer og lokalsamfunn.

BREDT MANDAT – MEN AVGRENSET

Senteret for et aldersvennlig Norge har et bredt mandat. Det skal støtte kommuner og fylker i arbeidet med å utvikle aldersvennlige lokalsamfunn, gjennomføre Program for et aldersvennlig Norge 2030, drive opplæring av eldreråd, jobbe med digital inkludering av eldre, bevisstgjøre den yngre eldrebefolkningen og være sekretariat for Rådet for et aldersvennlig Norge. I tillegg skal senteret samle og formidle kunnskap om aldring, forebygging og samfunnsplanlegging. Denne rollen er faglig og koordinerende, og ikke hverken politisk eller interessepolitisk. Senteret, som en del av Helsedirektoratet, skal gjennomføre vedtatt politikk.

Senteret har også et begrenset handlingsrom i forhold til å kunne fremme saker overfor myndighetene – det

kan for eksempel rapportere om utviklingstrekk og peke på utfordringer som ulike aktører melder inn, det være seg organisasjoner, kommuner og andre, og de kan foreslå faglig begrunnede tiltak. Med det kan derimot ikke utforme konkrete politiske eller interessepolitiske forslag eller drive påvirkningsarbeid for endringer i lovverk eller for økonomiske bevilgninger.

SAMARBEID

Samarbeidet med eksterne aktører, som for eksempel LOP, en sentral del av virksomheten til Senteret for et aldersvennlig Norge. Alle sektorer har virkemidler for å fremme et aldersvennlig samfunn. Arbeidet med aldersvennlig Norge har et bredt nedslagsfelt og senteret arbeider i hovedsak med oppgaver og aktører utenfor helse- og omsorgstjenesten. For å styrke samarbeid på tvers har senteret i sitt oppdrag å etablere og drifte et nettverk for kommuner og fylkeskommuner og en partnerskapsordning med næringsliv, organisasjoner og akademia.

Senteret fungerer som et knutepunkt mellom statlige myndigheter, kommuner, frivillige organisasjoner og næringsliv, der det skapes en felles arena for ulike

sektorer å kunne møtes, dele kunnskap og utvikle tiltak for et aldersvennlig Norge. Kort sagt – det gjelder å få så mange ulike aktører som mulig til å trekke i samme retning, mot en felles målsetning om å skape et godt samfunn der eldre mennesker kan bo og leve.

AMBASSADØRER

Eldrerådene rundt om i kommuner og fylker er elders ambassadører, og tett på hverdagen til de eldre. De fanger opp problemstillinger og tematikker som ikke alltid blir ivaretatt i nasjonale og kommunale planer. Senteret har i oppdrag å styrke eldrerådene sin rolle, gjennom å skape møteplasser for erfaringsdeling, tilby kurs og enkel veiledning.

Da Støre-regjeringen avvirket Eldreombudet i 2022, understreket regjeringen at eldrerådene skulle styrkes og få en tydeligere rolle som talerør for de eldre. Eldreombudets rolle var tydelig interessepolitisk på de eldres vegne, og nedleggelsen av Eldreombudet møtte betydelig kritikk fra både interesseorganisasjoner, fagmiljøer og flere politiske partier. Mange mente at regjeringen fjernet den eneste uavhengige instansen som hadde mandat til å si tydelig ifra når eldre ble ►►►



Det er viktig å få så mange ulike aktører som mulig til å trekke i samme retning, mot en felles målsetning om å skape et godt samfunn der eldre mennesker kan bo og leve.

Samarbeidet mellom LOP og Senteret for et aldersvennlig Norge gir en viktig mulighet til å bringe organisasjonens **erfaringer og perspektiver** inn i det nasjonale arbeidet for aldersvennligheten mer aldersvennlig samfunn. Samtidig får senteret et **bredere innblikk** i hva LOP, som en av de store interessepolitiske eldreorganisasjonene, er opptatt av.



sviktet av systemet. Regjeringens svar på denne kritikken ved å fremheve at eldrerådene som demokratiske organ forankret i kommunene, står nærmere hverdagen til eldre enn et et nasjonalt ombud gjør. Eldrerådene skulle derfor få større betydning i arbeidet med å løfte fram utfordringer, behov og erfaringer fra lokalsamfunnene. I denne sammenhengen ble det også framhevet at eldreråde ville være viktige i arbeidet med å utvikle aldersvennlig lokalsamfunn.

For at eldrerådene skal kunne leve opp til denne forventningen, er det avgjørende at de får ressurser og rammer til å gjøre en best mulig jobb som ambassadører for de eldre i et aldersvennlig samfunn. Gjennom tett samarbeid med andre eldreråd og med Senteret for et

aldersvennlig Norge, blir eldrerådene rolle styrket og utviklet på en måte som gjør de enkelte rådene i stand til å formidle den lokale innsikten som trengs i utviklingen av et mer aldersvennlig samfunn.

VIKTIG SAMARBEID

Samarbeidet mellom LOP og Senteret for et aldersvennlig Norge gir en viktig mulighet til å bringe organisasjonens erfaringer og perspektiver inn i det nasjonale arbeidet for aldersvennligheten mer aldersvennlig samfunn. Samtidig får senteret et bredere innblikk i hva LOP, som en av de store interessepolitiske eldreorganisasjonene, er opptatt av.



På nettsiden **Aldersvennlig.no** finner du kunnskap, inspirasjon og praktiske verktøy som kan brukes i arbeidet med aldersvennlig utvikling. Her løftes alt fra aldersvennlig transport, bolig og inkluderende møteplasser til konkrete eksempler på vellykkede tiltak. Sidene fungerer også som en ressursbank for kommuner, eldreråd, frivillige og fagmiljøer som ønsker å utvikle gode aldersvennlige tjenester og tiltak for en aldrende befolkning.

ELDREUKA 2026

Eldreuka er en nasjonal markering som skal bidra til at flere eldre får muligheten til å delta på arrangementer og møteplasser i sitt lokalsamfunn. Eldreuka arrangeres som en del av Program for et aldersvennlig Norge 2030, og som et av tiltakene i Bo trygt hjemme-reformen.

Fra 28. september til 2. oktober blir det arrangert en serie med korte og engasjerende digitale forelesninger fulle av inspirasjon, nyttige tips og gode råd for en aktiv, inkluderende og god seniorhverdag - disse er gratis og åpne for alle. Kommuner, eldreråd og frivillige oppfordres til å samle seniorer for felles visninger. De digitale forelesningene varer i 30 minutter og sendes fra kl. 12 - 15.30 mandag til fredag. Det blir 30 minutters pause mellom hver forelesning. Det vil også bli gjort opptak av forelesningene, disse legges ut under hver programpost i løpet av oktober.

Mer informasjon og program finner du på nettsiden:
www.aldersvennlig.no/webinar-og-arrangement/eldreuka-2026

SVEKKET KOMPETANSE ØKER *IKKE* KVALITETEN

Utredningen fra kommunekommisjonen (NOU 2026 – 1.) er alarmerende lesning. Dersom dette skulle bli vedtatt, så kan skoleverket gå en mørk fremtid i møte. Det samme gjelder for en verdig eldreomsorg der gamle kan bo hjemme så lenge som mulig.

Tekst: Åge Rosnes, Sentralstyremedlem LOP

Kommunekommisjonen har lagt frem den første av to utredninger om hvordan kommunal sektor skal kunne være «bærekraftig» i en tid med demografiske endringer og utfordringer med å skaffe fagpersonell til mange tjenester.

For oss i LOP, som er opptatt av hvordan eldreomsorgen skal kunne bli ivaretatt de kommende tiårene, er det særlig to tema i utredningen som gir grunn til bekymring. Det ene er forslaget om å senke ambisjonene og kravene til de kommunale helse- og omsorgstjenestene. Myndighetene har som kjent initiert store satsninger kalt «Leve hele livet» og etterfølgeren «Bo trygt hjemme». Dette var ment som kvalitetsreformer og de gamle skulle oppleve mestring og trygghet livet ut. Med kommisjonens forslag kan vi se langt etter denne ønskede kvaliteten.

I dag sier lovverket at kommunene skal knytte til seg mange typer helsepersonell. Hensikten er, som i skoleverket, å kunne sikre kvalitet og yte gode tjenester innen helse- og omsorg. Kvalitet er noe Stortinget tidligere har vært særdeles opptatt av å sikre. Kommisjonen tar til orde for å redusere kravene til hvilken utdanning helsepersonell skal ha. Samtidig er utredningen uklar på hva som skal erstatte fagfolkene. Skal det brukes ufaglært arbeidskraft eller skal det, som vi ser mer og mer av, forventes at pårørende til eldre i større grad skal ta ansvar? Vi ser at frivillige organisasjoner som Røde Kors er bekymret. Det er også grunn til å tro at misnøyen med offentlige omsorgs- og helsetjenester vil øke dersom kravene senkes. I så fall vil vi også snart oppleve en voksende privat sektor innen disse samfunnsområdene. Det kan neppe være regjeringens mål?

Det legges videre opp til avvikling eller endring av lærernormen. Den ble innført med virkning fra starten av skoleåret i 2018 og ble ytterligere forsterket i 2019. Lærernormen har i stor grad virket etter intensjonen. Det er blitt flere lærere pr elev. Lærerne har fått en litt enklere hverdag med færre elever å forholde seg til, noe som alle forstår er en forutsetning for å kunne drive godt læringsarbeid i klassen. Det er blitt lettere å se og gi oppmerksomhet til den enkelte elev. Vi vet at et godt læringsmiljø skaper gode relasjoner mellom elev og lærer. Dette er særlig viktig i en tid da elevene opplever en kaotisk hverdag og må håndtere mange inntrykk fra ulike hold. Vi ser også at det er utfordringer knyttet til fravær og psykisk helse. Det er en sammenheng mellom det å (mis)lykkes i skolen og hva vi ser når det gjelder tilknytning til samfunns- og arbeidsliv i årene etter endt skolegang. Skoleverket bør i størst mulig grad sørge for trygge og selvstendige barn og unge. Da er ikke medisinen å ta bort flere lærere. Vi ser at både foreldre, lærerorganisasjoner og skoleledere advarer mot å redusere dette minstekravet til kvalitet som normen faktisk utgjør. Også for oss eldre er det viktig at unge mennesker lykkes og kommer seg i arbeid etter endt utdanning. Vi har ikke råd til at store deler av ungdommen mellom 20 og 30 år ikke er inkludert i arbeidslivet.

Et premiss kommisjonen ser ut til å ta for gitt er mangel på faglært arbeidskraft. Men dette er ingen naturlov. Det handler om politiske valg. Nå skal det innrømmes at dette problemet ikke er løst over natten. Men denne utfordringen har vært kjent i flere tiår. Regjering og Storting har forsømt seg når det handler om å bygge

De fleste av dagens 1,1 millioner alderspensjonister er friske og klarer seg godt veldig lenge. Men på ett tidspunkt vil helsen svikte og vi vil trenge helse- og omsorgstjenester fra det offentlige.

ut kapasitet i utdanningene, særlig innen helse- og sosialfagene. Her har det vært mange advarsler, men ingen regjering har tatt nødvendige grep. Nå skal likevel regjeringen ha ros for endelig å ta opp dette. Den 12. juni kom St.melding 11 «Helsepersonellplan 2040». Det gir håp om konkrete tiltak fremover.

Et annet premiss som overhodet ikke er drøftet i utredningen er inntektssiden i regnestykkene. Kommisjonen skal ikke ha kritikk for dette. Det er nemlig ikke en del av dens mandat og det sier mye om regjeringens utgangspunkt for å sette ned kommisjonen. Vanligvis trenger ikke en NOU i seg selv å være så betydningsfull. Veien er ofte lang fra å være en utredning

til å faktisk bli politikk. Det som gjør at vi i dette tilfellet bør være på alerten er at regjeringen legger stor vekt på dokumentet. Vi la merke til at både kommunalminister og finansminister var til stede og holdt innlegg da kommisjonen leverte utredningen. Det tyder på at regjeringen legger inn både politisk tyngde og prestisje i den.

Det var lenge stille i media om meldingen, men heldigvis tok flere UNIO-forbund opp saken og ikke minst Sykepleierforbundet var tydelige om hva de mente. Mer overraskende var det at Pensjonistforbundet ikke ser på senking av utdanningskrav innen helse- og omsorg som et problem.

LOP har levert inn høringsuttalelse til NOU 2026/1 Kommunekommisjonen. Her understreker LOP blant annet at det er nå ca 1,1 millioner alderspensjonister i Norge. De fleste av disse er friske og klarer seg godt veldig lenge. Men på ett tidspunkt vil helsen svikte og vi vil trenge helse- og omsorgstjenester fra det offentlige. Det er allerede i dag et gap mellom faktisk forventet bidrag fra kommunene og det de kan tilby. LOP ser at det er manglende sykehjemsplasser og omsorgsboliger, også innen hjemmesykepleien opplever vi kapasitetsutfordringer, brukere får færre vedtakstimer og dårligere oppfølging.



Våre standpunkter i høringsuttalelsen inkluderer også:

- LOP ønsker ikke å avvikle lærernormen.
- LOP ønsker ikke å oppheve kompetansekrav i helse – og omsorgstjenesten.
- LOP støtter kommisjonens forslag om å innlemme, slå sammen og forenkle øremerkede tilskudd til kommunene.
- LOP støtter kommisjonens forslag om å avvikle grunnskoletilskuddet i inntektssystemet.
- LOP støtter kommisjonens forslag om en forenkling av investeringstilskuddet til omsorgsboliger og sykehjem.

Innspill fra LOP

VIKTIG MED SEPARAT ELDRERÅD

LOP fikk tidligere i år forelagt en sak om organiseringen av eldreråd i Hareid Kommune. Denne saken har prinsipiell interesse for elderrådsarbeid, og den berører en bredere nasjonal diskusjon om hvordan kommunene best kan sikre at både eldre og personer med funksjonsnedsettelse får en tydelig stemme i politiske prosesser. LOP mener at to separate råd gir den klareste strukturen for å ivareta begge gruppers interesser.

Hareid kommune la fram fire ulike modeller for organisering. I alternativ A foreslår kommunen å opprette ett felles råd med eget reglement som skal sikre balansert sammensetning og et klart mandat. Alternativ B innebærer også et felles råd, men som en prøveordning ut inneværende valgperiode, med evaluering før neste konstituering. Alternativ C går ut på å videreføre to separate råd slik ordningen er i dag. Alternativ D beholder også to selvstendige råd, men legger opp til felles møter for orienteringer og behandling av saker av felles interesse, mens rådene fortsatt skal fatte vedtak hver for seg.

LOP har anbefalt at kommunen velger alternativ C, altså å videreføre to separate råd. Begrunnelsen for dette er:

1. Eldreråd er hjemlet i kommuneloven av 2018 og forskrift av 2019.
2. Det er behov for eldreråd fordi *eldre ofte er underrepresentert i folkevalgte organer*. Det er viktig at synspunkter fra eldre blir ivaretatt i kommunale og fylkeskommunale beslutningsprosesser, det er derfor krav om eldreråd i hver kommune og fylkeskommune.

3. I kommuneloven som ble vedtatt i 2018 ble det innført en **plikt** for kommuner og fylkeskommuner til å opprette eldreråd. Hver kommune **skal** ha eldreråd.
4. Alle saker som gjelder eldre **skal** forelegges rådet. Rådet kan også ta opp saker på eget initiativ.
5. Eldrerådet skal representere interessene til eldre i kommunen. Flertallet i eldrerådet skal på valgtidspunktet være over 60 år.
6. Eldrerådet velger selv leder og nestleder på første møte i valgperioden.
7. § 4 i forskriften åpner for at kommunen eller fylkeskommunen kan opprette et felles råd for eldre og personer med funksjonsnedsettelse dersom det ut fra lokale forhold er nødvendig. LOP mener dette bare skal være i mulig dersom kommunen er så liten at det blir umulig å finne nok kandidater til begge utvalgene. (Eks. Utsira).
8. I et felles råd vil ingen av gruppene ha flertall for sine saker. Kommunen har mulighet til opprette (to) råd med f.eks 3 medlemmer der begge kjønn er representert, dersom det er økonomiske grunner til at en ønsker å opprette felles råd.

FJERDE DRØFTINGSMØTE OM STATSBUDDSJETTET

Fjerde drøftingsmøte mellom regjeringen og pensjonist- og arbeidstakerorganisasjonene om statsbudsjettet 2027 ble avholdt 8. juni. Karin Ståhl Woldseth og Kari Kjenndalen fra LOP deltok i møtet. LOP sine hovedkrav til statsbudsjettet for 2027 ble levert 14. november 2025, og Kari Kjenndalen kommenterte disse. Et av områdene som LOP la særlig vekt på i møtet var vårt krav om at det må bevilges flere midler til Husbanken, slik at flere eldre kan oppgradere sine boliger til aldersvennlig bolig. Også forslaget om at alle offentlige pensjonister som har restarbeidsevne bør kunne ha inntil 20 prosent stilling på vanlige vilkår uten at det går utover pensjonen, ble vektlagt.

Dine øyne er mette av sult - tanker om urettferdighet

Du ser på meg gjennom mitt vindu mot verden.
Du trer fram fra din virkelighet
og føyer deg inn i rekken av grufulle skjebner
som går som et uendelig tog over over TV-skjermen.
Du er fire år, men ser ut som du er to.
Blikket som møter mitt, er alvorlig.
Du kommer mot meg
og nagler meg med øyne som er mett av sult-

Jeg sitter med min kaffekopp
og inntar Dagsrevyens nyhetsformidling.
En aning av sult gnager i min velfylte buk.
Av redsel for å bli feit har jeg avstått fra kakekosen.
Jeg vil ikke se din oppblåste mage.
Jeg vil ikke se din støvete kropp.
Jeg vil ikke se ditt ansikt som fluene kravler på.
Jeg vil ikke spikres av ditt blikk som ikke kan forstå.

Du sitter på din jord som er som aske.
Ikke et frø har krefter nok til å spire der.
Du sitter på din jord
som håper at sprekker skal nå grunnvannet.
Du sitter fordi du ikke makter å stå,
og du lar kampen om nådesmulene være de andres kamp.
Du sitter fordi tiden ikke lenger kommer,
den har gått.

Jeg vil beskytte meg mot ditt blikk.
Jeg vil ikke slippe deg inn til meg.
Orker ikke også din ulykke.
Jeg har nok med mitt,
- bestemor, kaka er ikke god-
Men det er for sent.
Du har etset din nød inni meg.
Mine tanker kan ikke slippe fri.

Vi har mat i overflod.
Vi bør ikke lenger dyrke vår jord.
Det er ikke samfunnsøkonomisk forsvarlig.
Våre grønne jorder skal plantes med skog.
Våre turister trenger hotell og campingplasser.
Vi trenger golfbaner og ridesentre.
Vi kan ikke overleve uten aktivitetstilbud.
Det er for dyrt å dyrke mat til feite kropper.

Førti millioner mennesker dør av sult.
Det er ulønnsomt å dyrke mat til feite kropper.
Førti millioner færre munner å mette.
Samfunnsøkonomisk forsvarlig å desimere bestenden?

Dine øyne er mette av sult.

Sylvia Labugt

Aldersrelaterte ØYESYKDOMMER

Aldersrelaterte øyesykdommer rammer så mange som mellom 30 og 40 prosent av eldre over 70 år. På årets storbyeldrerådskonferanse, som ble avholdt i Drammen i mai i år, holt øyelege Henrik Tennebeck en innledning om forskjellen på de vanligste tilstandene, og hvorfor det er viktig at man selv står på for å få rask behandling. Tennebeck understreket også at det er med øyesykdommer som med andre sykdommer -en sunn og god livsstil er den beste forebyggingen.

Tekst: Margaretha Hamrin

☆ Grå stær (katarakt)

Dette er en ren aldringstilstand i øyets linse, som er fullt reversibel. Behandlingen foregår gjennom en enkel operasjon der linsen på øyet byttes ut med en plastlinse. Operasjonen tar rundt 15 minutter og synet blir helt normalt igjen. Grå stær utvikler seg gradvis, og mange opplever tiltakende tåkete eller uklart syn. Ofte oppdages denne tilstanden først av optiker, men selve diagnosen må stilles av øyelege.

☆ Grønn stær (glaukom)

Dette er en sykdom som skader synsnerven, ofte på grunn av forhøyet trykk i øyet. Skaden kan ikke reverseres, men sykdommen kan bremses med behandling. Det er viktig å være proaktiv ved mistanke om denne tilstanden, siden ubehandlet grønn stær kan føre til betydelig synstap over tid. Det er også viktig med regelmessige kontroller fordi sykdommen ofte utvikler seg uten symptomer i starten. En optiker kan måle trykket i øyet og vurdere risikofaktorer, men ved mistanke om Grønn stær skal man alltid henvises videre til øyelege.

☆ Aldersrelatert makuladegenerasjon (AMD)

AMD rammer omtrent én av ti personer over 70 år. Det er den gule flekken bak i øyet (makula) som gir

oss skarpsyn. Når denne svekkes, mister man evnen til å lese og se detaljer, men man blir ikke blind. Derfor kan man fortsatt orientere seg, bevege seg og som regel klare seg hjemme. Mange med AMD har rundt 30 prosent syn, da klarer man seg godt med tilrettelegging og hjelpemidler. AMD er inndelt i to typer, tørr og våt. Spesielt for den våte typen er det viktig at man kommer i gang raskt med behandling.

☆ Tørr AMD

Henrik Tennebeck sammenlignet tørr AMD med et 80 år gammelt hus der materialene gradvis brytes ned. Det er rett og slett kroppens «materialtretthet» som slår inn. Denne tilstanden kan ikke behandles, men utviklingen kan bremses gjennom livsstilsendringer. Det har vist seg at røyking er den sterkeste risikofaktoren for å utvikle tørr AMD. Med røykeslutt, samt sunn kost og regelmessig mosjon vil utviklingen kunne bremses.

☆ Våt AMD

Våt AMD ble sammenlignet med en vannlekkasje i huset. Det oppstår lekkasje fra blodårer under netthinnen, dette kan behandles med medisinske injeksjoner i øyet. Behandlingen kan ikke reparere alt, men den kan stoppe lekkasjen og bevare synet. Når det gjelder vår AMD



er tid helt avgjørende. Hvis behandling starter tidlig, kan mange beholde lesesyntet i 20–30 år. Hvis det for eksempel går seks måneder før behandling startes opp, kan skaden bli permanent.

Det nytter ikke å sitte hjemme med lua i hånda. Dessverre er det lange ventelister, og pasientene må derfor stå på kravene.

Hvordan få rask behandling?

Her var øyelege Henrik Tennebeck tydelig: Det nytter ikke å sitte hjemme med lua i hånda. Dessverre er det lange ventelister, og pasientene må stå på kravene. Man må få en rask henvisning fra fastlegen, man må mase, følge opp og sikre at man kommer raskt til utredning fordi tidlig behandling er helt avgjørende for resultatet.

Forebygging

Henrik Tennebeck understreket at forebygging av øyesykdommer har de samme rådene som forebygging av andre sykdommer:

- Ikke røyke
- Begrense alkohol
- Sove nok
- Spise sunt
- Trene regelmessig

Med disse tiltakene kan man redusere risikoen betydelig understreket øyelegen.

Viktig med handling

På storbyeldrerådskonferansen fikk deltakerne også høre fra to personer som selv har AMD, og hvordan hverdagen med synstap og hjelpemidler fungerer. Disse understreket viktigheten av god tilrettelegging, rask tilgang til øyehelsetjenester, og at Senteret for et aldersvennlig Norge får tydelige innspill om behovene til personer med nedsatt syn.

Et viktig budskap å ta med seg var også at med tidlig innsats, god informasjon og riktig tilrettelegging kan man leve godt, selv om synet taper seg.

Eldrerådsarbeid

VIKTIGE SAKER PÅ DAGSORDEN

På mai-møtet til LOPs komité for eldrerådsarbeid ble flere sentrale utfordringer i eldrepolitikken løftet fram.

Den største bekymringen er den økende ubalansen mellom behov og ressurser: stadig flere eldre – særlig over 80 år – og en kraftig vekst i antall personer med demens, samtidig som kommunene sliter med mangel på fagpersonell og stram økonomi. Komiteen understreker at dette må synliggjøres når LOP ber om styrking av kommuneøkonomien.

Komiteen understreker at den den **økende ubalansen** mellom behov og ressurser **synliggjøres** når LOP ber om styrking av kommuneøkonomien.

storbykonferansen. Et annet tema var verdighetsgarantien fra 2011, som flere mener har havnet i skyggen av økonomiske hensyn. Komiteen anbefaler at LOP vurderer å ta saken videre til Stortinget.

Frivillighetens rolle i eldreomsorgen ble også løftet fram, med forslag om dialog med organisasjoner som Norske Kvinners Sanitetsforening og KS. I tillegg ønsker komiteen at LOP vurderer å sette ned en arbeidsgruppe for å se nærmere på to viktige områder for mange eldre: Hørselshelse og tannhelse, der lange køer og uklare ansvarsforhold skaper utfordringer.

Fastlegeordningen var et annet tema som ble drøftet. Mangel på fastleger, korte konsultasjoner og risikoen for å miste fastlegen brått rammer særlig eldre. Komiteen anbefaler at LOP vurderer å ta dette opp med Helse- og omsorgsdepartementet.

Komiteen drøftet også arbeidet i storbyeldrerådene og behovet for økonomisk støtte til den årlige

LOPs eldrerådskomite ledes av Nils Mæhle, som også er leder i Bergen Eldreråd.



**FØLG
LOP PÅ
FACEBOOK**

www.facebook.com/LandsforbundetOffentligePensjonister

Nytt *medlemssystem* i LOP

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

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

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

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



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

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



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

Hva passer for min familie?

Fremtidsfullmakt eller vergemål?

Det har vært mye fokus på fremtidsfullmakter de siste årene – det som ikke har vært snakket så mye om er at slike fullmakter også kan skape konflikter i familier hvis man har mer enn ett barn. Men hva er egentlig forskjellen på en privat fremtidsfullmakt og et offentlig vergemål?

Tekst: Margaretha Hamrin

En **fremtidsfullmakt** er et privat dokument der en person selv bestemmer hvem som skal ta hånd om økonomi og personlige forhold hvis man senere mister evnen til å ivareta egne interesser. Fullmektigen får stor frihet, og det er ingen plikt til å informere søsken, dokumentere beslutninger eller føre regnskap som andre får innsyn i. Hvis man vil ha slike plikter og kontrollordninger må disse spesifiseres i fullmakten, men det finnes pr. i dag ingen overordnede kontrollorganer som har innsyn i om det som står i fullmakten blir overholdt. Ordningen bygger på tillit.

Et **vergemål** er en offentlig ordning der Statsforvalteren oppnevner en verge som handler på vegne av en person som ikke lenger kan ivareta egne interesser. Vergen står under tilsyn, må dokumentere økonomiske disposisjoner og levere regnskap. Større beslutninger krever godkjenning. Dette gir åpenhet, kontroll og en nøytral instans som reduserer risikoen for konflikter.

VANLIGE PROBLEMER

Et av de vanligste problemene man kan møte på i forhold til fremtidsfullmakt, er mangelen på innsyn og kontroll. I et vergemål er vergen underlagt Statsforvalteren og alle økonomiske bevegelser må dokumenteres. Dette betyr at søsken ikke er avhengige av å “stole på” hverandre på samme måte som ved en fremtidsfullmakt. Fremtidsfullmakter gir også ofte et stort tolkningsrom. Fullmektigen må vurdere hva som er “til beste”, hva som var intensjonen bak formuleringene i fullmakten, og hvordan midler skal brukes. Selv ved godt og åpent innsyn kan søsken ha helt ulike oppfatninger av hva foreldrene ønsket, dette kan føre til uenighet om både prinsipper og detaljer i fullmakten. Selv om det kan være urettferdig mot fullmektigen, kan situasjoner oppstå der søsken stiller spørsmål rundt økonomiske disposisjoner - som for eksempel “tjener hun på dette?” eller “hva skjuler han?”. Mistanke om økonomiske

motiver er en av de vanligste årsakene til at familier bryter sammen rundt en fremtidsfullmakt, dette er blant annet beskrevet i flere artikler av advokater som jobber med arverett

Rollen som fullmektig kan også bli krevende. Man kan måtte ta vanskelige valg, tåle kritikk og kanskje stå i press fra søsken. Man kan bli sliten og isolert i rollen sin, og man har ikke tilgang til en nøytral instans som kan hjelpe eller mekle. Søsken kan for eksempel reagere på salg av bolig, pengebruk, gaver eller valg av omsorgstjenester, selv når fullmektigen handler helt innenfor loven. Hvis et søsken føler seg fratatt muligheten til å bidra, ved å ikke være den som ble oppnevnt som fullmektig, kan det oppstå avmakt, sorg og distanse. Man kan ønske å være en del av omsorgen, men er utestengt. Og uten tilsyn kan en fullmektig gjøre feil som ingen oppdager, enten på grunn av misforståelser, manglende kompetanse eller dårlig dokumentasjon. I mange familier ender slike situasjoner med at søsken krever vergemål. Da må fullmakten bestrides, og prosessen kan bli vond for alle involverte.

FLERE FULLMEKTIGER?

Det er fullt mulig å utnevne flere fullmektiger i en fremtidsfullmakt, hvis man ikke ønsker å gjøre forskjell på barna sine. Men dette kan også by på utfordringer. Det tar lengre tid å innhente samtykke og signaturer fra flere personer hver gang en avgjørelse skal tas, noe som kan være kritisk for eksempel ved akutt sykdom. Banker og offentlige instanser krever ofte at alle fullmektige signerer ved disposisjoner, hvis én fullmektig er bortreist, syk eller vanskelig å få tak i, stopper prosessen opp. Det kan presiseres at fullmektigene kan handle uavhengig av hverandre. Men da er mangelen på innebygd kontroll en av de største risikoen, da én fullmektig i praksis kan tømme en konto eller ta store beslutninger uten at den andre vet det.



SELGE BOLIG?

Mange tror at man ikke kan selge en bolig som står tom hvis man har vergemål, og at man derfor “må” velge fremtidsfullmakt for å sikre fleksibilitet. Men dette stemmer ikke. Det er fullt mulig å selge en bolig som står tom når personen har verge. Forskjellen er bare at salget må godkjennes av Statsforvalteren. Dette er ikke en hindring, men en sikkerhetsmekanisme som skal sørge for at salget skjer til riktig pris og i den vergetrengendes beste interesse.

Statsforvalteren godkjenner slike salg hele tiden – det er en av de vanligste sakene de behandler. De vurderer blant annet om boligen ikke lenger er i bruk, om den står og forfaller, om kostnadene ved å eie den er unødvendig høye, om pengene trengs til pleie, omsorg eller trygg økonomi. Når dokumentasjonen er i orden, blir salget normalt godkjent uten problemer.

- **Fremtidsfullmakt:** Fullmektigen kan selge boligen uten innsyn eller kontroll, med mindre annet er spesifisert.

- **Vergemål:** Salget skjer med offentlig godkjenning, dokumentasjon og innsyn for alle søsken.

FORSKJELLEN - GAVER OG ARV

Den store forskjellen mellom fremtidsfullmakt og vergemål finner vi når det kommer til gaver og forskudd på arv.

Fremtidsfullmakt: En fullmektig kan gi gaver eller forskudd på arv dersom fullmakten åpner for det, eller ikke begrenser gaveadgangen. Det finnes ingen plikt til

å innhente godkjenning fra en offentlig instans. Dette betyr at midler fra for eksempel et boligsalg i praksis kan deles ut mens fullmaktsgiveren fortsatt lever.

Vergemål: En verge har ikke lov til å gi gaver eller dele ut forskudd på arv. All økonomi skal brukes til den vergetrengendes beste, og Statsforvalteren fører tilsyn. Arv kan ikke forskutteres, og midlene skal forvaltes trygt frem til personen dør.

HVA HVIS EN FULLMEKTIG SELGER BOLIG?

Søsken som ikke er fullmektige har ikke automatisk rett til å se hvordan salgssummen brukes, om pengene står trygt, eller om midler gis bort som gaver eller forskudd på arv, med mindre dette er uttrykkelig spesifisert i fremtidsfullmakten. I slike tilfeller er det først når personen dør at søsken kan se hva som er igjen — og da er det som regel for sent å gjøre noe med tidligere disposisjoner.

KAN JEG SELV VELGE MIN VERGE?

Noen frykter at man ikke får oppnevnt den vergen man ønsker seg ved offentlig vergemål. Det er Statsforvalteren som utnevner verge, men det skal svært mye til at dette ikke blir ett av barna når disse er enige seg i mellom og vedkommende som vil ta på seg jobben er skikket til oppgaven. En e-post eller sms til barna om at man ønsker at en av dem, eller et barnebarn, blir verge hvis behov for det, vil også bli lagt stor vekt på av Statsforvalteren. Her trenger man ikke noen underskrifter fra andre og det er ingen formkrav til teksten. Da gir man også barna anledning og fleksibilitet til å drøfte seg imellom hvem som har mest tid og anledning til å ta på seg en slik oppgave, om den dagen skulle komme at man ikke lengre kan ivareta sine egne interesser.

Beredskap i husholdningene

DETTE BØR DU HA HJEMME

På årsmøtet til Romerike lokallag i mars, holdt Carl Martin Andersen, fra Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap og Sivilforsvaret Oslo og Akershus, et engasjerende foredrag om beredskap i norske husholdninger.



På 1990-tallet, etter den kalde krigens slutt og Berlinmurens fall, oppsto det Andersen kalte et «friminutt i historien». Nedrustning og reduserte forsvarsbudsjetter preget denne perioden, og nedrustningen skjedde i de fleste europeiske land. Etter terrorangrepene 11. september 2001 endret trusselbildet seg igjen, med ekstrem islamisme som en ny faktor.

Sivilforsvaret i endring

Sivilforsvaret består i dag av 20 distrikter og rundt 8 000 tjenestepliktige, med korte beslutningslinjer som en viktig styrke. I henhold til beredskapsmeldingen skal denne styrken økes til 12 000. Tidligere trente Sivilforsvaret mest på sivile oppdrag. Nå øves det i større grad på krigsrelaterte scenarioer.

Tilfluktsrom: Fra nedleggingsplaner til ny aktualitet

Andersen viste til at Solberg-regjeringen i 2021 vurderte å legge ned alle tilfluktsrom i Norge. Siden den gang har situasjonen endret seg dramatisk. Det har ikke blitt bygget nye tilfluktsrom siden 1998, og sivilforsvaret er nå i full gang med å rehabilitere offentlige tilfluktsrom som har vært benyttet til andre ting i lange perioder. En oversikt over offentlige tilfluktsrom finnes på Sivilforsvarets nettsider, men private tilfluktsrom, som i boligblokker, er det ikke noe register over – her må beboere selv orientere seg.

Norge har i dag en dekningsgrad av tilfluktsrom på 44 prosent av befolkningen, dette inkluderer både offentlige og private tilfluktsrom. Til sammenligning har Finland over 90 prosent dekning.

Egenberedskap

Hele 93 prosent av befolkningen kjenner til rådene fra myndighetene om egenberedskap, men bare

Andersen trakk opp både historiske linjer og dagens utfordringsbilde – og pekte på hvorfor egenberedskap igjen er blitt et sentralt tema. Han minnet om at før andre verdenskrig hadde Norge et marginalt forsvar, men forsvarskapasiteten ble betydelig utbygget etter krigen, da Sovjetunionen ble vurdert som den største trusselen. Det norske forsvaret hviler i dag på fire søyler: Nasjonalt forsvar, alliert støtte, allmenn verneplikt og totalforsvaret, som er et samarbeid mellom sivile og militære ressurser.

Tidligere skilte man mellom militær beredskap (trusler utenfra) og sivil beredskap (naturkatastrofer, ulykker m.m.). Fra 2022 er disse slått sammen til ett helhetlig beredskapsbegrep. I regjeringens totalberedskapsmelding er totalforsvaret definert som et gjensidig ansvar mellom militære, sivile, private og offentlige aktører for å håndtere både krig og kriser.



32 prosent har faktisk styrket denne beredskapen. Andersen understreket at dette gapet er en utfordring i dagens sikkerhetspolitiske situasjon. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap anbefaler at alle husholdninger skal kunne klare seg selv i minst tre døgn. Samfunnet er sårbart for både strømbrudd, ekstremvær, cyberangrep og svikt i kritisk infrastruktur. Kriser kan oppstå raskt og samtidig ramme store områder. Befolkningens egenberedskap er derfor en viktig del av den nasjonale beredskapen. Det handler om å avlaste et presset system når kriser oppstår, der liv og helse må prioriteres. Hvis store deler av befolkningen mangler mat, vann og nødvendige artikler, øker belastningen på kriseberedskapen betydelig. Foredraget ble avsluttet med konkrete råd om egenberedskap, som nå er et *tydelig myndighetskrav*. Her er en oversikt over det vi som husstander er anbefalt å ha som beredskap i tilfelle krig eller andre nødsituasjoner:

- 20 liter drikkevann per person

- Mulighet til å holde varmen, for eksempel ved vedovn eller avtale om alternativt oppholdssted, for eksempel hos venner eller familie som har vedovn.

- Mat med lang holdbarhet

- Flere typer betalingskort og noe kontanter

- Ekstra medisiner slik at man ikke går tom

- DAB-radio og ekstra (nye) batterier for å kunne motta informasjon

Andersen understreket til slutt at dette er nødvendig og ansvarlig forberedelse i en tid der både naturhendelser, digitale angrep og sikkerhetspolitiske spenninger kan påvirke hverdagen.

Slik oppbevarer du vann trygt:

Mengde per person

— Minst 9 liter for 3 dager, helst 20 liter for én uke.

Rene beholdere

— Vask med såpe, desinfiser med litt klorin, skyll godt.

Fylling

— Bruk kaldt springvann og fyll beholderen helt opp.

Oppbevaring

— Sett vannet mørkt, kjølig og frostfritt. Unngå sollys og kjemikalier i nærheten.

Holdbarhet

— Trygt i lang tid, men bytt gjerne én gang i året for best smak.

Beholdere

— Bruk matgodkjent plast, glass eller rustfritt stål. Unngå melke- eller juicekartonger.

“Vann lagret på rene beholdere kan stå i årevis og fortsatt være trygt å drikke, selv om smaken kan endre seg over tid”



Bibliotekets MANGE TILBUD

På medlemsmøtet i Sandefjord LOP i april ga to representanter fra Sandefjord bibliotek en engasjerende og nyttig gjennomgang av hvilke tjenester biblioteket tilbyr – både fysisk og digitalt.

Sandefjord bibliotek tilbyr datahjelp til den som har utfordringer, eller vil lære mer, i forhold til nettbrett, pc eller smarttelefoner. Det er elever fra Skagerak International School som gir denne gratis hjelpen, gjennom et samarbeid med biblioteket.

Lånekort til biblioteket kan fås ved fysisk henvendelse i biblioteket. Lånekort kan også lastes ned digitalt, dette kan man ha på mobilen istedenfor fysisk lånekort.

Det kan også lånes filmer og spill til privat bruk. Filmbib nettside har et godt utvalg av norske kortfilmer og

dokumentarfilmer. Biblioteket har også en rekke andre tjenester, se oversikten under.

Leder Else Marie Lunde takket for en interessant innføring i hva biblioteket kan brukes til i dag, og overrakte en liten gave. Så ble det tid for kaffe og snitter, og praten gikk livlig rundt bordene.

Knut Aaby, sekretær



Andre tjenester fra biblioteket:

- ✓ Biblioteket har også en BookBites-app. Med denne kan en låne e-bøker og e-lydbøker.
- ✓ En egen nettside for Lesekroken.no med eventyr og barnesanger på 22 språk.
- ✓ Egen nettside hadde også Verdensbiblioteket med e-bøker og e-lydbøker både for barn og voksne.
- ✓ Nettsiden Filмотeket har et stort utvalg norske og internasjonale filmer for alle aldre.
- ✓ Egen Flipp-app/nettside med stort utvalg av ukeblader og magasiner på norsk, svensk og dansk.
- ✓ Pressreader – app/nettside hvor en kan lese aviser fra hele verden på smarttelefon, nettbrett eller PC. Tilgangen varer 7 dager.
- ✓ Eget Biblioteksøk – nettside hvor en kan søke i samlingene til de fleste norske bibliotek.
- ✓ Eget Nettbibliotek- nettside hvor Nasjonalbibliotekets samling av bøker, aviser, tidsskrifter m.v. ligger.
- ✓ Under Digitale tjenester er det lokalhistorie, slektsgransking og arkiv bl.a. med digital bildesamling med over 30.000 bilder.

Glimt fra LOKALE AKTIVITETER

KRISTIANSUND - NORGES KULTURKOMMUNE

Kristiansunds kultursjef Toril Skram holdt foredrag på april-medlemsmøtet i LOP Kristiansund. Hun fortalte at Kristiansund i 2025 blei utnevnt til Norges Kulturkommune – i konkurranse med de andre kommunene i landet. Det er Norges kulturforum som står bak og de vurderer hvordan kommunen organiserer og løfter opp kulturen. Alle fylker kan nominere en kommune og byen vår har også tidligere blitt nominert, men i 2025 kom de til til finalen sammen med 2 andre kommuner. Flere utsendinger fra kommunen var til stede i Drammen, der denne kulturfinalen foregikk. Skram var tydelig stolt over at vår by gikk til topps og hun fortalte oss juryens begrunnelse. Der var det bl.a. vist til at byen satser på barnekultur, deltatt i internasjonalt nyskapende samarbeide og at kulturen står sterkt i kommunen. Kommunen hadde med 7 dansere fra operaens ballettskole, som imponerte de som var til stede.

I etterkant av konkurransen, fikk byen vite at de skulle lage noe som fortalte om byen og kultur, som skulle lagres i verdensarkivet på Svalbard - 300 m inne i permafrosten. På relativt kort tid, klarte kommunen å lage en film om Kristiansund med filmopptak fra alle 5 øyene og 100 barn og voksne var med. Den var det Heine Schjøberg som sto for. I tillegg hadde Mette Karlsvik skrevet et «avskjedsbrev» fra byen. Filmen og brevet er blitt vist i Normoria (kulturhuset vårt), men Skram håpet at den ville bli vist til byens innbyggere også på et seinere tidspunkt.

Flere fra byen, med ordfører Nergaard og kultursjefen i spissen, skulle være med til Svalbard og legge inn byens bidrag, sammen med representanter fra 14 land. Men 2 dagers forsinkelse pga dårlig flyvær, gjorde at dette opplegget ikke kunne gjennomføres og bare kultursjefen og en annen repr. fra administrasjonen kunne være med. Hun viste oss bilder fra turen inne i den gamle gruva der verdensarkivet ligger. En opplevelse, men riktignok en kald «fornøyelse», der filmen fra byen skal ligge i 2000 år og den skal kunne vises uten problem etter dette! Hun avslutta med tanker om hva kultur betyr for folk og hva som skjer om ulike kulturtiltak forsvinner.

Jor Larsen, sekretær

Les mer om møtet og se bilder her: lop.no/lokallag/more-og-romsdal/kristiansund/referat-fra-medlemsmotet-23.-april-2026

LILLEHAMMER LOP MED EGET HØRINGSINNSPILL

Lillehammer LOP har sendt inn egen høringsuttalelse til NOU 2026:1 - En bærekraftig kommunesektor. Her pekes det på at forslagene vil føre til mer privatisering, svekket folkestyre og mindre demokratisk kontroll. Videre advarer de mot å innlemme øremerkede tilskudd i rammetilskuddet, fordi midler da ofte omdisponeres bort fra kjerneoppgaver. Det pekes på at mange reformer har vært underfinansierte, noe som har gitt kommuner høy gjeld og mindre handlingsrom, og at økt lånefinansiering flytter makt fra folkevalgte til finansielle aktører. De peker også på at det å fjerne lovfestede krav vil svekke kvalitet og pasientsikkerhet, øke forskjeller mellom kommuner og gi større rom for kommersielle aktører. De konkluderer med at forslagene samlet sett svekker velferdsstaten, øker ulikhet og flytter makt fra folkevalgte til marked og finans. Lillehammer LOP anbefaler at flere av forslagene ikke gjennomføres og at nasjonale standarder, demokratisk kontroll og likeverdige tjenester styrkes.

Hele uttalelsen kan leses her: lop.no/lokallag/innlandet/lillehammer/horingsuttalelse--en-berekraftig-kommunesektor

TURER MED LOKALLAGENE



SPENNENDE TUR TIL ITALIA

30. mai 2026 dro LOP Rogaland Sør til Italia. Det var 27 med på turen + guiden Gyrid. Etter ankomst Bergamo ble det 1,5 times busstur til den lille byen Gazzada, og hotel Villa Cagnoli, hvor vi skulle bo i 4 netter.

Villa Cagnoli startet som en herregård som Vatikanet hadde arvet, og som det har bygget opp et hotell. På ankomstdagen fikk vi med oss et italiensk bryllup som ble holdt på hotellet.

Dagen etter var det frokost og så tur til Lake Como hvor Luca, nyvalgt borgermester i den lille byen Stresa, var vår lokalguide. Dette var turens varmeste dag med + 34 C, varmt til og med for lokalbefolkningen. Vi fikk se Comosjøen fra land, spiste lunch og hadde så litt tid på egenhånd til å besøke katedralen, shoppe, prøve ut iskrem utvalget. På hjemveien stoppet bussen i Gazzada for de som ville gå på konsert. Det var en gratis symfonikonsert for å feire 250 årsjubileumet for Mozarts død. 10 stk dro til hotellet pga varmen, resten gikk på konserten. Om kvelden opplevde vi et fantastisk lysshow dvs lyn på mørk himmel, nesten uten lyd av torden og helt uten regn.

Dag tre var det lunch i Varese, ved Varesesjøen, før vi kjørte opp i fjellene på smale veier med hårnålsvinger for å komme til utgangspunktet for vår 2 km lange tur på en bred sti -4m- hvor det var bygget 14 små kapell som viste scener fra Jesu liv.

Les mer fra turen og se flere bilder her: lop.no/lokallag/rogaland/sandnes-og-jeren/mai-tur-til-italia-2026

BERGVERKSMUSEET OG KONGSBERG

LOP Lillehammer og omegn har igjen vært på busstur, denne gangen med Kongsberg med kirken og bergverksmuseet som hovedmål. Bussen var praktisk talt full og sola skinte – det setter en ekstra spiss på det hele. Første stopp var Blåfargeverket der vi fikk servert lunsj før vi tok en rask runde i vakre omgivelser og en butikk i blåtoner.

Blåfargeverket er verd å bruke mer tid på en annen gang for det er så mye spennende der! Så var det bare å komme seg på plass i bussen igjen for målet var jo Kongsberg.

I Kongsberg var det mye folk på grunn av en større konferanse. Det gjorde ingenting fordi vi hadde allerede bestilt omvisning med guide i kirken som er bygget av 4 millioner murstein. Det var mange murstein å produsere på midten av 1700-tallet. Rokokko-kirken ble innviet i 1761 med plass til 2400. I tillegg blir det sagt at det kunne være plass til 4000 kirkegjengere. Men i dag er det kun tillatt å ha 1100 publikummere til stede.

Så var det bergverksmuseet som skulle få oss på besøk. Der fikk vi vite av guiden at Kongsberg en gang i tiden har vært Norges nest største by (etter Bergen) med sine 11.000 innbyggere. Mange av innbyggerne kom fra Tyskland med kompetanse for å jobbe med bergverket som utvant så mye sølv.



Les mer fra turen og se flere bilder her: lop.no/lokallag/innlandet/lillehammer/lop-tur-2026



Les mer fra turen og se flere bilder her: lop.no/lokallag/vestland/voss/tur-til-rjukan-med-voss-og-omland-lop-og-forsvarsforeninga-pa-voss

MAI-TUR TIL RJUKAN

27. mai 2026 reiste 41 personar frå Voss LOP og Voss forsvarsforeining på tur til Rjukan. Busstur frå Voss til Kvandal, over med ferje til Utne og vidare langs Sørkjølen til Odda, Røldal og Haukeligrend. Tok av frå Haukeligrend til Møsvatn, forbi Rauland og til Rjukan der me køyrde opp mot Gaustatoppen for å ta Gaustabanen opp til toppen. Det var ei spesiell oppleving å følgja banen i ei vogn liknande Fløybanen i Bergen, og vidare i ein ny bane rett opp til topps. Der enda me oppe i lytte- og sendesalen for lunsj, og etterpå historieforteljing om det tidlegare Natoanlegget. Det vart og tid til å ta ein tur ut på plataet oppe på Gausta-toppen i fint ver og flott utsikt trass i kald vind.

SOMMERTUR TIL KRISTIANSAND

38 deltakere fra LOP Sandefjord dro på tur til Kristiansand 3. juni. Kunstsiloen på Odderøya i Kristiansand var hovedmålet for turen samt at vi skulle innom Gimle Gård som sies å være en av landsdelens vakreste herregårder. Framme ved Kunstsiloen på Odderøya i Kristiansand hadde turdeltagerne ca. 1,5 time til rådighet. Vi fikk kort en innføring i historien til Kunstsiloen. Kunstsiloen eies og driftes av stiftelsen Sørlandets Kunstmuseum. Kunstsiloprosjektet ble realisert gjennom et samarbeid mellom stiftelsen, Kristiansand kommune, tidligere Vest-Agder fylke og den private investoren Nicolai Tangen. Nicolai Tangen donerte sin enorme kunstsamling (Norges største samling av nordisk modernisme) til en egen stiftelse. Han stilte som premiss at det måtte bygges et eget museum for å huse samlingen.

Deretter gikk turen til Gimle Gård som ble bygd som et sommersted for den rike kjøpmannen Bernt Holm og hans familie på slutten av 1700 – tallet. Den ble etterhvert helårsbolig og gikk i arv i familien i fem generasjoner. Gården er i dag museum og driftes av Vest-Agder-museet.

Les mer fra turen og se flere bilder her: lop.no/lokallag/vestfold/sandefjord/referat-fra-tur-til-kristiansand-3.-juni-2026



MAGNOR GLASSVERK OG KVINNEMUSEET

38 medlemmer av LOP ISarpsborg var på en fin tur den 12. mai. Turens mål var først Magnor Glassverk og deretter Kvinnemuseet i Kongsvinger. Turen gikk med buss gjennom indre Østfold og på småveier i Vermland i vakkert vårvær. På Magnor var det en enkel lunsj og omvisning i glassverket. Det var også mye fint å se på og eventuelt kjøpe i butikkene tilknyttet glassverket.

Etter et par timer dro vi videre til Kvinnemuseet der vi ble tatt imot av museumssjefen som ga oss en introduksjon til museets historie og de ulike utstillingene. Museet holder til i en gammel trevilla som i sin tid var barndomshjemmet til kunstneren Dagny Juel. På tilbaketuren stoppet vi på Slåbrua gjestegård for middag -grillet kyllingbryst og «tilslørte Odalspiken» til dessert. Et godt og hyggelig måltid før bussen brakte oss trygt hjem til Sarpsborg.



Se flere bilder her: lop.no/lokallag/osfold/sarpsborg/tur-til-magnor-glassverk-og-kvinnemuseet



Eldrekraft og alder

En undersøkelse, utført av Respons Analyse for Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv, viser at nordmenn har stadig mer positive holdninger til det å bli eldre. En rekke studier understøtter også at dagens eldre er i bedre form enn det tidligere generasjoner var ved samme alder. Regjeringen ønsker nå å utnytte dette potensialet, og lanserer derfor et partnerskap som skal gjøre det enklere for eldre å delta aktivt i samfunnet. Sammen med frivilligheten og KS vil regjeringen systematisere samarbeidet og utvikle løsninger for hvordan samfunnet legger til rette for at eldre kan bidra til å delta i viktige samfunnsoppgaver. Partnerskapet skal også se på hvordan en aktivitetsgaranti for eldre kan realiseres.

Helsepolitisk barometer

Tidligere i år presenterte analysebyrået Kantar resultatene fra Helsepolitisk barometer 2026. Undersøkelsen viser at 90 prosent av befolkningen mener at den enkelte må ta større ansvar for eget liv for å sikre en god alderdom. 60 prosent av de spurte tror ikke at helsevesenet klarer seg uten private aktører. Et stadig større flertall av befolkningen mener også, ifølge undersøkelsen, at den enkelte må ta mer ansvar for egen helse og alderdom. Årets tall viser at 85 prosent av de spurte mener at folk selv må planlegge bedre for egen bolig, egen helse og eget sosialt liv for å sikre en god pensjonisttilværelse. Dette er den høyeste andelen som noen gang er registrert, de siste fem årene har nivået ligget stabilt rundt 79–80 prosent. Samlet sett peker barometeret på et helsevesen i endring, med behov for økt kapasitet, bedre informasjon og mer tilgjengelige tjenester.





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



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

LØSNING:

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

										XORD .no	FUGE	STAT	JAMRE	BY I TYRKIA	ØMT	VILTER	BIDRAG- ENE
										BIBELSK BORG				SERVERES DYRGRIP			
										DISKU- TABELT							
										... NOEN EKSEMP- LER	REDELIG					GLISER	
										FOR- TÅLTE			FAKTISK KAN PERSON VÆRE				
										VÆSKEN							
										EN BABA FLY- SELSKAP				FISKE TÆRER			
																FAG- ORDET	
										STIRRE			DANNE SKYLAG				
										ULYDIG- HETEN				STROPP BRUK HODET!			KON- TROLLERE
										BERGE LØFTE			FOR- RÅTNELSE ENDRING			HØRE- ORGAN	
										RISSER TALL						HENTYD- NING HJUL- RING	
										LASTE- PRAMMEN				BU- SKAPEN EKSTRA- KORT (fl.)			
										OG SÅ VIDERE	AVGA ULL			FOR- NEMME ENGELSK COLLEGE			
										KJØTT- MÅT				LÆRREM SEKT- ERIST			SKUE- SPILLENE
										START- STED		KOLLI FILE					
										LEVNETS- LØP		KV. NAVN STANSET		HELLIG- DOM NYSTE		KAMME PÅSEILET	
										HAST							RED- SKAPET
											IDRETTS- FORENING HYLLE			TILTAR EN SKÅRDAL			JOMFRU NAVNE- DAG 13.09.
												VANN- STED BRODD				BIBEL- NAVN PREP.	
														VÆPNES FINS			
										AV- SONDRET	SAMLE SEG				FANGST- UTSTYR		
										DRIKKEN			PLAG- INGEN				

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
2026

Vinnerne får et
flaxlodd i posten!

Disse ble vinnere
i siste utgave:

Kristi L. Henriksen
Tvedestrand

Inger Langli
Moss

Karsten O. Ellingsen
Fyllingsdalen

Yukie I. Brenna
Bodø

Kjertin Nordby
Løten

Løsningsordet i nummer
1-2026 var:
Våren kommer
og alt er glede

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

Mette Amdahl 951 37 381 metteamdahl@gmail.com

MØRE OG ROMSDAL Kristiansund

Janne Mathilde Løseth 930 98 796 jmloeseth@gmail.com

Molde og omegn

Ragnhild M Bugge 909 57 004 rabbugge@online.no

NORDLAND Midt-Helgeland

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

Rana

Bjørn Torstein Jakobsen 958 35 224 bjoernja@online.no

Vesterålen

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

OSLO

Oslo og omegn

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

ROGALAND

Rogaland Sør

Irene Mathisen 469 37 039 mathisenirene7@gmail.com

TROMS OG FINNMARK

Tromsø

Betty Sabbasen 952 78 122 22bettysa@gmail.com

TRØNDELAG

Trondheim

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

TELEMARK

Telemark

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

VESTFOLD

Larvik

Kari Dahle Halvorsen 480 44 839 karidh44@gmail.com

Sandefjord

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

VESTLAND

Bergen og omland

Åge Rosnes 480 18 011 aarosnes@online.no

Voss og omland

Gunnvor Børsheim Lindland 959 67 184 gunnvorbl@gmail.com

AKERSHUS

Romerike

Maj Lindholt 917 27 791 tomaholt@start.no

ØSTFOLD

Indre Østfold

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

Moss

Turid Bakkerud
Nørving

952 31 299 turinoe@online.no

Sarpsborg

Gro Hansen 950 63 937 grohansen@getmail.no