



Pensjonistforbundet

Håndbok

for tillitsvalgte i lokalforeningene

Vi gjør oppmerksom på at håndboka oppdateres fortløpende og at den til enhver tid gjeldende versjon ligger her:

[For tillitsvalgte | Pensjonistforbundet](#)

Versjon 4 – 22.01.2024

Alle styremedlemmer oppfordres til å delta på styrekurs i regi av Pensjonistforbundet.



Innholdsfortegnelse

Om Pensjonistforbundet	3
Litt historie	
Politikk	
Kommunikasjon	
Mangfold i vår organisasjon	
Organisasjonsutvikling	4
Organisasjonskurs og digital kompetanse	
Samarbeidsutvalg	
Verving	5
Åpne møter	
Andre godt utprøvde vervetiltak	
Tips til hvor det kan søkes om midler	6
Medlemskap i Pensjonistforbundet	7
Direkte medlemmer	
Kollektivt innmeldte medlemmer	
Følgende ni forbund er for tiden kollektivt tilmeldt Pensjonistforbundet:	
Gavemedlemskap	
Medlemsfordeler og medlemskort	
Medlemsbladet «Pensjonisten»	
Medlemskontingent	
Medlemsregister – TVV (Tillitsvalgtverktøy)	9
Registrering av nye medlemmer	
Endring av opplysninger og medlemskap	
Mer nyttig informasjon	10
Hvem i lokalforeningens styre mottar post fra Pensjonistforbundet sentralt?	
Pensjonistforbundets hjemmesider	
Link til skjemaer og hjelpedokumenter	
Gave fra Pensjonistforbundet sentralt ved jubileum	
Årskalender	



Om Pensjonistforbundet

Litt historie

Pensjonistforbundet ble stiftet i 1951 for å arbeide for alderspensjonisters og trygdedes kår. Forbundet brøt ut av «Alderstrygdedes og pensjonisters landsforbund», fordi de mente det ble for mye hyggemøter istedenfor målrettet arbeid for medlemmenes levekår.

1. august 1951 ble «Norsk forbund for trygdede og pensjonister» stiftet i Moss. I 1965 skiftet forbundet navn til «Norsk Pensjonistforbund», og i 2012 til «Pensjonistforbundet».

Politikk

Pensjonistforbundet er en politisk uavhengig organisasjon som arbeider for pensjonisters og uføretrygdedes interesser.

De politiske sakene Pensjonistforbundet arbeider for, er demokratisk stemt fram på forbundets landsmøte. Landsmøtet avholdes hvert tredje år. Sist var sommeren 2023.

På landsmøtet velges politisk ledelse, sentralstyret, for de neste tre årene og et politisk handlingsprogram stemmes fram på demokratisk vis. [Handlingsprogrammet](#) rommer den politikken Pensjonistforbundet skal arbeide for å få gjennomslag for i neste treårs-periode.

- Eventuelle endringer i våre [vedtekter](#) skal behandles på landsmøtet.
- Landsmøtet fastsetter også [medlemskontingent](#) for de neste tre årene (landsmøteperioden).

Sentralstyret i Pensjonistforbundet møtes minst åtte ganger i året.

Landsstyret er den høyeste myndighet mellom landsmøtene. Landsstyret består av sentralstyret og de til enhver tid fungerende ledere i fylkesforeningene, samt representanter fra kollektivt tilmeldte yrkesorganisasjoner. Landsstyremøter holdes fire ganger å året.

Kommunikasjon

Pensjonistforbundets visjon er: Tydelig, sterk og synlig

Pensjonistforbundet har utviklet en kommunikasjonsstrategi med mål om å styrke og synliggjøre Pensjonistforbundet som den mest slagkraftige samfunnsaktøren på vegne av landets pensjonister og uføretrygdede. Det oppnår vi ved å gå i takt, ha samme budskap og samtidig være bevisst på å ta hensyn til våre ulike målgrupper.



Mangfold i vår organisasjon

Pensjonistforbundets verdier er: **Inkludering, medbestemmelse og innflytelse.**

Pensjonistforbundet ønsker å øke bevisstheten rundt etnisk og kulturelt mangfold i vår organisasjon og har derfor signert «Mangfoldsplakaten» som er laget av Frivillighet Norge. [Les mer om det her.](#)

Det etniske og kulturelle mangfoldet i befolkningen i Norge har økt vesentlig de siste tiårene, og organisasjonen vår speiler ikke befolknings sammensetningen i dag. Pensjonistforbundet ønsker derfor å jobbe systematisk for mangfold i alle ledd i organisasjonen, slik at dette blir en naturlig del av organisasjonen.

Organisasjonsutvikling

Organisasjonskurs og digital kompetanse

Pensjonistforbundets landsmøte 2023 besluttet at organisasjonsutvikling skal være et prioritert satsningsområde. Dette innebærer blant annet at organisasjonsopplæring på flere områder må gjennomføres i alle ledd av organisasjonen, for å styrke tillitsvalgtes muligheter til å utføre sine verv på best mulig måte.

Opplæring er en kontinuerlig prosess.

Det holdes kurs for styremedlemmer, kasserer og medlemmer av valgkomité. Alle som innehar disse vervene oppfordres til å melde seg på kursene.

Det er i tillegg utarbeidet en [veileder for medlemmer av valgkomité](#) med nyttige råd og praktiske tips om hvordan valgkomiteen kan legge opp sitt arbeid.

Alle [organisasjonskursene](#) gjennomføres over 4-5 timer, altså som dagskurs, gjerne med en innlagt lunsj. Selve kurset dekkes av Pensjonistforbundet sentralt, evt. lokaleie og bevertning dekkes av lokal- eller fylkesforeningen.

Fylkesforeningen koordinerer kursvirksomheten innen sitt geografiske område. Ta derfor kontakt med fylkessekretær for å undersøke hvilke kurs som settes opp i regi av fylket.

Forbundet er også opptatt av å tilføre lokalforeningenes styrer kunnskap og ferdigheter til å bruke digitale verktøy. Ta kontakt med fylkessekretær for mer informasjon om dette.

Samarbeidsutvalg

I 2030 vil det være flere eldre enn barn i Norge. Det medfører en rekke utfordringer, både i boligpolitikken og for kommunal tjenesteyting. Flere eldre vil ha behov for helse- og omsorgstjenester, og flere vil måtte motta hjelp i egen bolig. Verken de kommunale tjenestene eller eldres boliger er tilpasset disse utfordringene. Bo trygt hjemme-reformen er regjeringens svar på hvordan flere eldre kan bo trygt og godt i egen bolig lengst mulig. Bo trygt hjemme-reformen har bidratt til behovet for samarbeidsutvalg i de kommunene der Pensjonistforbundet har flere lokalforeninger. Samarbeidsutvalgene skal være lokalforeningenes felles talerør inn mot eldrerådene og kommunene.

Det er laget et [veiledningshefte for samarbeidsutvalg](#) som vi oppfordrer alle til å lese.



Verving

Forbundet har i dag ca. 255.000 medlemmer, men har store ambisjoner om å bli mange flere.

Det er over en million alderspensjonister, uføretrygdede kommer i tillegg. Navs nye prognose anslår at det vil bli 375 450 uføretrygdede ved utgangen av 2024.

Det er et stort medlemspotensial og vi ønsker at flere skal bli en del av fellesskapet. Vi har stor tro på styrken i fellesskap. Jo flere vi er, jo sterkere påvirkningskraft får vi.

På nettsidene til Statistisk sentralbyrå kan det hentes ut informasjon om [antall alderspensjonister pr. kommune](#) og [antall uføretrygdede pr. kommune](#). Tall herfra gir en pekepinn på medlemspotensialet i landets kommuner.

Det skal være en prioritert oppgave i lokallagstyret å drive målrettet verving.

Målet er at Pensjonistforbundet skal ha 265 000 medlemmer ved utgangen av 2024.

I [nettbutikken](#) er det mange fine profil- og informasjonsprodukter til bruk i vervearbeidet, og ellers for å spre kunnskap og skape aktivitet.

Åpne møter

Med hovedformål å verve nye medlemmer, kan Pensjonistforbundet sentralt støtte åpne arrangementer i regi av lokal- og fylkesforeninger med inntil kr 20 000,-.

Arrangementet skal være gratis og åpent for alle pensjonister i det aktuelle området. Alle forutsetninger som legges til grunn for å kunne søke om støtte kommer frem i [søknadsskjemaet](#).

Andre godt utprøvde vervetiltak

- Ha et variert tilbud som retter seg mot forskjellige aldersgrupper, yngre eldre og eldre eldre.
- Ulik egenandel for medlemmer og ikke-medlemmer på arrangementer og aktiviteter.
- Deltakelse på torgdager, festivaler og/eller andre felles arrangementer. Her kan man også ved behov søke om finansiell støtte jfr. «Åpne møter».
- Bruk av sosiale medier, spesielt Facebook.
- Debattinnlegg og leserbrev i lokalaviser.
- Generelt være en synlig lokal samfunnsaktør.



Tips til hvor det kan søkes om midler

Det er flere steder frivillige organisasjoner og lag kan søke om støtte til ulike formål. Nedenfor er tips til nettsider det kan være greit å se nærmere på i den sammenheng.

- Kommuner og fylkeskommuner
- [DAM](#)
- [Gjensidigestiftelsen](#)
- [Lokale sparebankstiftelser](#)
- [Stipendportalen](#)
- [Storebrand – Vi heier på](#)
- [Olav Thon Stiftelsen](#)
- [Bergesenstiftelsen](#)
- [Eckbos legat](#)



Medlemskap i Pensjonistforbundet

Direktemedlemmer

Enkelte medlemmer velger å stå som direktemedlem i Pensjonistforbundet.

Fylkesforeningene har oversikt over direktemedlemmer, da nye direktemedlemmer overføres til fylkene hver måned. Fylkesforeningene kan tilby direktemedlemmer medlemskap i en lokalforening. Dette må skje ved at fylkesforeningene sender brev, e-post eller SMS til direktemedlemmer med tilbud om dette.

Direktemedlemmer kan ikke overføres lokalforeninger uten å ønske det, og de må alltid ha valget om å reservere seg mot dette.

Kollektivt innmeldte medlemmer

Følgende ni forbund er for tiden kollektivt tilmeldt Pensjonistforbundet:

- Fagforbundet
- Industri Energi
- Postens Pensjonistforbund
- Yrkestrafikkforbundets Pensjonistforening (YTF)
- Seniorforum Norsk Fysioterapiforbund (NFF)
- Mesta Pensjonistforening
- Avdelingspensjonistenes forening av Norges Bank (APF)
- Kystverkets Pensjonistforbund
- Store Norske Pensjonistforening

Medlemmer som har et kollektivt medlemskap via et av disse forbundene, skal kun betale fylkes- og lokalforeningskontingent. Størrelse på fylkes- og lokalforeningskontingent er oppgitt under «Medlemskontingent». Den sentrale kontingenten betales av forbundet som de er medlem av.

Gavemedlemskap

Det er anledning til å gi medlemskap i Pensjonistforbundet som gave.

Gavemottaker blir registrert som medlem og giver blir registrert som fakturamottaker.

Ta kontakt med Medlemsservice på e-post pf@pensjonistforbundet.no og oppgi følgende informasjon:

- Navn og adresse på giver av gavemedlemskapet.
- Navn, adresse, telefonnummer og gjerne e-post på mottaker av gavemedlemskapet.
- Opplys om gavemedlemskapet skal vare ett år eller om det skal løpe videre.



Når dette er mottatt sender Pensjonistforbundet gaver av gavemedlemskapet en faktura og et trykket gavekort som kan gis mottaker av gavemedlemskapet.

Medlemsfordeler og medlemskort

Det er mange [medlemsfordeler](#). Man må oppgi sitt medlemsnummer i Pensjonistforbundet for å få benytte seg av dem. Medlemsnummer er oppgitt på faktura. Medlemskort ligger også på våre nettsider under "Min side". I tillegg kan man bestille digitalt medlemskort. Dette gjøres ved å sende en SMS med teksten «Medlemskort» til tlf.nr. 2380. Det vil komme en SMS tilbake med en lenke til medlemskortet. Denne tjenesten er gratis.

Medlemsbladet «Pensjonisten»

Medlemsbladet «Pensjonisten» har 9 utgaver i året inkludert i medlemskapet.

I husstander med mer enn ett medlem kan det ofte være et ønske å motta kun en papirutgave av medlemsbladet. Da kan medlemmet gi beskjed om dette til Medlemsservice ved å sende en e-post til pf@pensjonistforbundet.no. Dette kan også registreres av lokalforeningene i TVV.

Medlemmer kan også lese medlemsbladet digitalt på våre nettsider. For å få tilgang til dette, må man gå inn på våre nettsider og logge seg på med sitt mobiltelefonnummer for å få en kode tilsendt via SMS. Noen foretrekker kun å lese bladet digitalt. Disse kan også sende en e-post til Medlemsservice og be om at papirutgaven av bladet stoppes.

Medlemskontingent

Alle medlemmer betaler en kontingent. Kontingenten er som nevnt ovenfor tredelt, og fordeles mellom forbundet sentralt, fylkesforening og lokalforening.

I henhold til vedtak på landsmøtet i 2023 ble kontingenten slik:

	2024	2025	2026
Sentralt	390	430	480
Fylkesforeninger	50	70	80
Lokalforeninger	110	130	150
Totalkontingent	550	630	710

Sentral innkreving av kontingent

Pensjonistforbundet sentralt står for innkreving av hele kontingenten. Når betaling er registrert, vil fylkesforeninger og lokalforeninger få overført sin andel av kontingenten. Denne overføringen gjøres 2-5 ganger pr. år.

Medlem i mer enn en lokalforening

Noen er medlem i mer enn en lokalforening. Hvis man er medlem i to lokalforeninger, og disse ligger i forskjellige fylker, skal man betale fylkeskontingent til begge fylker.

Eksempel:

- **1 medlemskap:** 1 sentralkontingent, 1 fylkeskontingent og 1 lokallagskontingent



- **2 medlemskap i samme fylke:** 1 sentralkontingent, 1 fylkeskontingent og 2 lokallagskontingenter
- **2 medlemskap i forskjellige fylker:** 1 sentralkontingent, 2 fylkeskontingenter og 2 lokallagskontingenter.

Medlemsregister – TVV (Tillitsvalgtverktøy)

Registrering av nye medlemmer

Nye medlemmer i lokalforeningen skal registreres i TVV.

For å registrere nye medlemmer benyttes [innmeldingsskjemaet](#). Alle har tilgang til dette skjemaet.

I tillegg til opplysninger om navn, adresse og fødselsdato/-måned/-år er det svært viktig å registrere både e-postadresse og mobilnummer.

Medlemmer med registrert e-postadresse og mobilnummer kan da motta invitasjoner til medlemsmøter og andre arrangementer via disse kanalene. TVV gir lokalforeningen anledning til å sende både e-post og SMS til sine medlemmer.

I tillegg sender Pensjonistforbundet sentralt ut nyhetsbrev pr. e-post hver 14. dag.

Vær oppmerksom på følgende når nytt medlem skal registreres i lokalforeningen:

- Alt. 1:** Velg «Medlem lokallag» i nedtrekkslisten, deretter velger du din lokalforening i feltet under.
- Alt. 2:** Er vedkommende medlem i ett av de kollektivt tilmeldte forbundene er det viktig at dette registreres, da disse har redusert medlemskontingent. Her velger du navnet på forbundet i nedtrekkslisten, deretter velger du din lokalforening i feltet under.

Innmeldingsskjemaet får du også tilgang på fra «Dashboard» i TVV når du klikker på «Melde inn medlem». Også her må du huske å velge din lokalforening da den ikke automatisk blir registrert, selv om du melder inn nytt medlem via TVV.

Registrering av flere medlemmer i samme husstand

Hvis ektefelle/samboer/partner allerede er medlem av Pensjonistforbundet, bør dette registreres slik at medlemsbladet ikke sendes dobbelt til husstanden.

Dette må gjøres i TVV etter at det nye medlemmet er meldt inn. Medlemsservice må godkjenne innmeldingen før du får tilgang til å registrere dette. Normalt går godkjenningen raskt slik at du kan registrere dette dagen etter innmelding.

Registrering av ektefelle/samboer/partner er viktig da det kommer mange henvendelser hvert år fra husstander som kun ønsker ett blad tilsendt. Ønsker derimot begge medlemmer å få bladet tilsendt, registreres dette.



Endring av opplysninger og medlemskap

Alle som er registrert med verv i lokalforeningen har tilgang til TVV, med unntak av varamedlemmer.

Adresseendring på et medlem, evt. en utmelding, registreres også i TVV.

For mer informasjon se [brukerveiledningen for TVV](#).

Mer nyttig informasjon

Hvem i lokalforeningens styre mottar post fra Pensjonistforbundet sentralt?

All e-post som sendes fra Medlemsservice blir sendt den e-post adressen som er oppgitt i skjemaet «Lokalforeningens årsmøterapport». All vanlig post blir sendt til den som er registrert som lokalforeningens leder. Det er leders oppgave å fordele posten videre til styremedlemmene etter behov.

Vi oppfordrer lokalforeningene til å opprette en egen e-post adresse for lokalforeningen, f.eks. «toppen.pensjonistforening@gmail.com». Da kan denne videreføres til nytt styre og lokalforeningen får hånd om viktig historikk.

Pensjonistforbundets hjemmesider

Merk også at Pensjonistforbundets hjemmesider inneholder mye nyttig informasjon om aktiviteter og eldrepolitikk. Styret i lokalforeningen bør bruke denne informasjonskanalen aktivt.

På hjemmesidene ligger blant annet en oversikt over [foredragsholdere og kåsører](#) som lokalforeningen kan bestille til sine møter. Utgifter til honorar og reise for foredragsholderne dekkes av Pensjonistforbundet sentralt. Øvrige utgifter ved arrangementet / møtet må lokalforeningen selv dekke.

[Her finner lokalforeningene nyttig informasjon vi har samlet for dere.](#)



Link til skjemaer og hjelpedokumenter

Link til [skjemaer og hjelpedokumenter](#) opplistet nedenfor:

- Mal for **Dagsorden på årsmøte i lokalforeningene**
- Skjema for **Årsberetning for lokalforeningene**
- Eksempel på **Aktivitetsplan**
- Skjema for **Årsmøterapport for lokalforeningene**
- Skjema for **Momskompensasjon**
- Skjema for **Søknad om midler til "Åpent møte"**
- **Veileder for medlemmer av valgkomité**
- **Veiledningshefte for samarbeidsutvalg**

Gave fra Pensjonistforbundet sentralt ved jubileum

Det er viktig at lokalforeningen informerer fylkessekretær om jubileet i god tid før dette skal markeres. Fylkessekretær tar dette videre med Pensjonistforbundet sentralt slik at jubileumsgaven er på konto den dagen jubileet markeres.

25 år	kr 1000
30 år	kr 1200
40 år	kr 1500
50 år	kr 2000
60 år	kr 2500
70 år	kr 2500
75 år	kr 2500
80 år	kr 2500

Årskalender

Januar / februar:

Kontingent for året blir sendt ut.

Endringer i fakturerings- og purrerutiner:

Fra 01.01.2023 gikk Pensjonistforbundet over til løpende fakturering av kontingent for nyinnmeldte. Dette innebærer at de som melder seg inn nå vil bli fakturert etter hvert som de melder seg inn, og vil motta fornyelse av kontingent til samme tid året etter.

Løpende fakturering gjør at det er helt slutt på tilbud om redusert kontingent i slutten av året.

Fra 01.01.2024 ble det innført nye purrerutiner. 30 dager etter forfall på faktura sendes det ut betalingsvarsel. Forfall på betalingsvarsel settes til 30 dager. Blir ikke betalingsvarsel betalt innen forfall blir medlemmet utmeldt. Utmeldingen skjer 10 dager etter forfall på betalingsvarsel.



Februar:

Årsmøte i lokalforeningen skal være avholdt innen utgangen av februar. Medlemmene må få melding om årsmøtet senest 2 uker før det skal avholdes.

Mars:

Årsmøte i fylkesforeningen skal være avholdt innen utgangen av mars.

Desember:

Momskompensasjon utbetales.