



# MEDLEMS KONTAKT

NR. 1/2019



**DIN FRAMTID  
DIN PENSJON**

**FSF ER FORBUNDET FOR DEG!**



GEIR ANDA

Leder



ARNE SVILOSEN har teologisk embetseksamen, pastoralklinisk utdanning, samt utdanning i familierapi administrasjon og ledelse.

Til ettertanke

## Framtidens pensjon

### Innhold

- 2 Leder
- 3 Til ettertanke
- 4 Dine plikter som pensjonsmottaker i Statens pensjonskasse – Hva må du huske?
- 8 HÆREN – i det korte perspektivet
- 16 Måløyraid Senteret
- 18 Saluttering i Norge
- 22 Får seniorer PÅ NETT
- 24 Julemarked i Krakow
- 26 På historisk besøk på en bit av Nordnorsk kysthistorie

I landet vårt er det mange områder som er i endring. En av de er digitalisering av samfunnet som pågår for fullt og som vil fortsette mange år til. Noen mener det går for fort, noen ser ikke betydningen og noen vil dessverre bli stående utenfor fordi man ikke klarer å tilegne seg den nye teknologien. Den siste kategorien må få hjelp og støtte slik at de kan fungere i samfunnet som vi ønsker at de skal. Her kan Forsvarets seniorforbund bidra med å ta initiativ for å hjelpe, vi kan legge til rette for kurs og personlig hjelp og vi kan tilby våre kunnskaper til de som ønsker det.

Pensjoner er i endring. Den nye offentlig tjenstepensjonen som ble inngått våren 2018 sier at offentlig tjenstepensjon ikke skal samordnes med Folketrygden. Prinsippet i den nye modellen for offentlig tjenstepensjon er det som kalles påslagsmodellen. Du opparbeider deg en alderspensjon som er uavhengig av alderspensjonen i Folketrygden. Det er ingen maksimalgrense for full pensjon, alle år i jobb innenfor offentlig sektor frem til du fyller 75 år skal telle med i pensjonsgrunnlaget. Den nye måten å opparbeide alderspensjon på, starter for deg som er født i 1963 eller senere, og fra og med 1. januar 2020. Det skal frem mot november i år fremforhandles nye bestemmelser om særalderspensjon, som skal implementeres i løpet av 2020. Med nye ordninger følger det også nye

muligheter og noen begrensninger. Dette bør man være klar over så tidlig som mulig i den yrkesaktive delen av livet for å kunne planlegge sin pensjonstilværelse. En del detaljer er ikke ennå på plass, men det vi vet er at de som nettopp har startet i yrkeslivet vil måtte jobbe lengre enn de som er pensjonister i dag for å få samme pensjon.

Ingen er like når det gjelder inntekt og sparing, derfor blir ofte pensjonen forskjellig fra person til person. Av den grunn og for å komme godt ut av pensjonsplanlegging kan det være klokt å søke råd. Det å være åpen om egen situasjon og søke råd og støtte for å få et klart bilde av egen situasjon er viktig. Det er ikke forventet at folk flest, og slett ikke de som har mange år igjen til de kan gå av med pensjon, har et klart bilde om hva de vil få i pensjon, samtidig som man er kjent med muligheter og begrensninger. Derfor tenk langsiktig, planlegg og søk råd i ung alder.

Forsvarets seniorforbund har god kompetanse på pensjon for forsvarsansatte, sivile som militære, bruk oss. Vi er her for å gi deg råd og komme opp med alternativer hvis du ønsker det.

Jeg har meddelt valgkomiteen at jeg ikke tar gjenvalg under landsmøtet vårt i mai. Etter 6 år i førersetet er det etter min vurdering riktig å overlate

stafettspinnen til andre. I de årene jeg har vært så heldig å få være leder har det skjedd veldig mye spennende. Det har vært seks meget utfordrende år hvor jeg har fått arbeidet innen et felt hvor jeg hadde begrensede kunnskaper da jeg tiltrådte. Dette har derfor vært en utrolig lærerik tid.

Den mottakelse jeg har fått når jeg har kommet på besøk til avdelingene har vært overveldende, alltid hyggelige og imøtekommende leder og medlemmer. Dette har bidratt til at det har vært lett å være leder. Våre kolleger på forbundskontoret har stått på for forbundet langt ut over det som kan forventes. Dette har i høyeste grad vært med på å gjøre tilværelsen trivelig og meget inspirerende for meg.

Samarbeidspartnerne til forbundet har alltid stilt opp og bidratt for våre medlemmer.

Det er viktig at forbundet har medlemmene i fokus. Det er her man finner forbundet og uten medlemmer intet forbund. For at Forsvarets seniorforbund skal være relevant må man tenke nytt og fremover.

Forsvarets seniorforbund er et høyst oppegående forbund med fremtiden foran seg. Jeg ønsker forbundet lykke til videre. Takk for 6 fantastiske år.

Forsidefoto: Torgeir Haugaard



Medlemskontakt utgis av Forsvarets seniorforbund Postboks 1550 Sentrum 0015 Oslo

**Ansvarlig redaktør:**  
Geir Anda

**Opplag:** 27.000

**Adresser og telefonnummer:**  
Leder Geir Anda  
tlf: 23 09 33 56/452 69 331  
e-mail: geir@fsforb.no

Nestleder Per Anders Volden  
tlf: 23 09 39 19/483 58 035  
e-mail: pavo@fsforb.no

Forb. sekretær Iren Isfeldt  
tlf: 23 09 32 33/926 03 257  
e-mail: iren@fsforb.no

Org. sekretær Tom Schrøder  
tlf: 23 09 38 62/480 75 688  
e-mail: tsc@fsforb.no

Kasserer Svein R. Haugen  
tlf: 23 09 32 62/930 85 902  
e-mail: svein@fsforb.no

Redaksjonen avsluttet 1.4-2019

Stofffrist nr 2/19 er 15.5-2019

Design: John Rønning



Dette produktet er trykt etter svært strenge miljøkrav og er Svanemerkt, CO2-nøytralt og 100 prosent resirkulerbart.

Grafisk produksjon:  
07 Media as www.07.no

# Dine plikter som pensjonsmottaker i Statens pensjonskasse – Hva må du huske?



Av Stine Børset.

*Som pensjonsmottaker i Statens pensjonskasse, er det ulike ting man må være klar over, avhengig av din individuelle situasjon. Målet med denne artikkelen er å dekke noen vanlige scenarier, og at den skal kunne fungere som veileder for deg med offentlig tjenestepensjon.*

## **1. Inntekt dersom du mottar særalderspensjon fra SPK mellom 57-67 år, eller ordinær alderspensjon fra SPK fra fylte 67**

Reglene for inntekt i kombinasjon med særalderspensjon og alderspensjon fra SPK er de samme. Det skilles i denne sammenheng mellom inntekt fra privat sektor og inntekt fra offentlig sektor.

### **Privat sektor:**

Reglene innebærer at du kan jobbe og tjene ubegrenset med penger fra privat sektor, uten at pensjonen avkortes. Privat sektor betyr i denne sammenheng en arbeidsgiver som er tilknyttet en privat tjenestepensjonsordning, eller eget privat foretak. Du trenger ikke varsle SPK om denne typen inntekt.

### **Pensjonistlønn i offentlig sektor:**

Alderspensjonister kan inngå avtale med arbeidsgiver i offentlig

sektor om arbeid etter gitte vilkår og pensjonistlønn. Jobber du for pensjonistlønn vil du som hovedregel ikke få reduksjon i alderspensjonen din, uavhengig av hvor mange timer du jobber.

I Statens personalhåndbok står det blant annet: Det er en forutsetning at slikt engasjement skal:

- gjelde kortvarig (tilfeldig) arbeid,
- ikke være oppgaver av fast karakter og varighet,
- skal ikke være en videreføring av tidligere arbeidsforhold.

Pensjonistlønn per 01.01.2019 er fastsatt til 207 kroner per time. Arbeid for pensjonistlønn kan ikke kombineres med AFP og uførepensjon.

### **Stilling i offentlig sektor:**

Dersom du velger å begynne i en stilling som medfører medlemskap i SPK, KLP eller annen offentlig pensjonsordning som omfattes av

overføringsavtalen må du varsle SPK.

Medlemskap i offentlig pensjonsordning kan også omfatte tidligere statsforvaltning som er omgjort, interkommunale selskaper, eller andre virksomheter som det offentlig har interesser i. Er du i tvil, ta kontakt.

Pensjonsutbetalingen din fra SPK vil bli redusert for inntekten fordi du på nytt er medlem i en offentlig tjenestepensjonsordning. I tilfeller hvor du vurderer dette, ta kontakt med SPK i forkant, slik at du med sikkerhet vet hva det vil innebære for ditt pensjonsnivå.

### **2. AFP og inntekt**

Samtidig som du går av med hel eller delvis AFP, oppgir du hvor mye du forventer å tjene etter overgangen, såkalt: forventet inntekt. Den forventede inntekten sammenlignes med faktisk inntekt når skatteligningen for samme

periode er klar. Husk derfor å varsle NAV (AFP-mottakere mellom 62-65 år) eller SPK (AFP-mottakere fra 65 til 67 år) dersom du får inntekt som blir mer enn 15 000 kroner høyere enn forventet.

De 15 000 kronene er et «slingringsmonn». Dersom din faktiske inntekt overstiger forventet inntekt med 15 000 kroner vil dette medføre reduksjon i AFP.

All arbeidsinntekt vil påvirke størrelsen av din i AFP, uavhengig om inntekten kommer fra en privat eller offentlig arbeidsgiver.

Mottakere av delvis AFP må også huske å varsle NAV eller SPK dersom de får en lønnsøkning utover normal regulering.

Husk at feriepenger, lønn for eventuelle verv (f.eks. styreleder i borettslag) teller som inntekt.

### **3. Uførepensjon og inntekt**

Fra 1. januar 2015 har du mulighet til å ha arbeidsinntekt i tillegg til 100%





uførepensjon. Du kan tjene inntil 0,4 G (pr. d.d. utgjør dette 38 753 kroner) uten at uførepensjonen fra SPK reduseres. Dersom du tjener mer enn 0,4 G i løpet av et år, skal uførepensjonen din reduseres i henhold til hva du tjente før du ble ufør.

Du må varsle SPK og NAV dersom du får en årlig inntekt som overstiger 0,4 G ved siden av 100% uførepensjon.

Dersom du er delvis ufør må du huske å varsle dersom du får en lønnsøkning utover ordinær regulering, og/eller dersom det skjer andre endringer på inntektssiden.

Du er selv ansvarlig for å rapportere inn endringer i inntekt kombinert med uførepensjon. Du kan

varsle om dette på din side på SPK.no

#### Tilbakebetalingskrav

I henhold til loven kan SPK kreve tilbakebetalt for mye utbetalt pensjon.

Dette gjelder i tilfeller hvor du har mottatt en ytelse du ikke har rett til. Et eksempel kan være at du bevisst har latt være å melde ifra om endringer i din inntekt eller arbeidsforhold.

Du kan også motta et tilbakebetalingskrav dersom du, eller noen på dine vegne, uaktsomt har gitt feilaktige eller mangelfulle opplysninger. Man slipper ikke å betale tilbake urettmessig utbetalt pensjon med begrunnelse om at du

ikke visste at du skulle si ifra.

Krav frafaller heller ikke på bakgrunn av at man trodde noen andre skulle varsle, for eksempel arbeidsgiver. Det er du selv som plikter å varsle om endringer. Det er normalt sett ikke tilstrekkelig å informere kun NAV hvis det skjer endringer i din inntekt eller arbeidsforhold. Informasjon overføres ikke automatisk mellom SPK og NAV. Husk derfor å melde fra til både SPK og NAV.

Et godt tips er å ha en god dialog med SPK og NAV i tilfeller med endringer i inntekt eller arbeidsforhold, kombinert med mottak av pensjon. Det er bedre å ta kontakt en gang for mye, enn en gang for lite.

# DAG AASBØ TRAVEL

Skal dere reise på foreningstur? En gruppereise er en sosial og hyggelig måte å oppleve verden på!

Vi har sendt flere av deres avdelinger på turer i inn- og utland i mange år. Vi kan ordne **ALT** på turen; **transport, overnatting, mat, lokalguide og utflukter**. La deg inspirere av de flotte turene på vår hjemmeside, eller ring oss for et eget, skreddersydd program.

*“Vi har brukt Dag Aasbø Travel som reiseoperatør i mange år og vært veldig fornøyd med opplegg, reiseledere og guider. De er meget samarbeidsvillige, profesjonelle og kan anbefales til alle våre avdelinger i Forbundet”*

-reisekomiteen i FSF avdeling Horten



#### NORMANDIE - EN HISTORISK REISE

Bli med på en fantastisk reise gjennom Normandie og områdets historie.

Avreise: 28. april - 6 dager - Pris: 8 790,-



#### CRUISE I VESTERLED

Bli med oss på ett spennende cruise i vikingenes-fotspor! Vi besøker Island, Orknøyene og Shetland.

Avreise: 6. juli - 14 dager - Pris: 15 990,-



#### SVEITS MED BODENSJØEN & ALSACE

Opplev fantastisk natur på vår busstur til Grindelwald i de sveitsiske alpene!

Avreise: 10. september - 8 dager - Pris: 9 900,-



#### DEN ITALIENSKE BLOMSTERRIVIERAEN

Vi besøker de italienske perlene Portofino og San Remo under vårt opphold i koselige Diano Marina.

Avreise: 5. oktober - 6 dager - Pris: 7 090,-

Overnatting, transport, mat, reiseleder, opplevelser & nye reisevenner inkludert!  
[www.dagaasbo.no](http://www.dagaasbo.no) - 37 15 70 31







# HÆREN

## – i det korte perspektivet

De nye sikkerhetspolitiske utfordringene tilsier at Forsvaret trenger å styrkes på de aller fleste områdene. Forsvarssjef Haakon Bruun-Hanssen sa spesifikt i sitt foredrag i Oslo Militære Samfund i januar, at en forsterkning av Hæren og Marinen er nødvendig.

Til neste vår skal Stortinget vedta en ny langtidsplan (LTP) for forsvarssektoren, blant annet basert på fagmilitære råd fra Forsvarssjefen og politiske forslag fra regjeringen. Landstridskreftene, herunder Hæren, blir delvis styrket gjennom investeringer vedtatt med inneværende langtidsplan.

Landmaktproposisjonen som ble fremlagt i oktober 2017, beskriver en rekke tiltak som styrker Hæren og Heimevernets operative evne. Regjeringen prioriterer en styrking av landmakten i nord, og anbefaler å øke Hærens kampkraft med moderne kapasiteter. Det anbefales også flere endringer i førstegangstjenesten og anvendelse av vernepliktige som øker beredskapen og tilgjengeligheten. Det er lagt opp til en modernisering av strukturen i Hæren. Det skal investeres i nytt rørtilleri, etablere nytt luftvern og skaffe nye stridsvogner, i tillegg til et langtrekkende presisjonsvåpen.

Inneværende langtidsplan legger opp til betydelig økning av forsvarsbudsjettene, herunder investeringer på flere titalls milliarder i landmakten de neste 20 årene. Det er store ressurser som fremover skal omsettes i landmilitær evne og det er innenfor disse økte rammene landmakten skal utvikles.

### Hærens oppgaver

Ikke noe forsvar kan greie seg uten styrker på bakken. I Norge er det Hæren og Heimevernet som er de viktigste forsvarsgrenene for å beholde suverenitet over norske landområder. Oppgavene

er også mange i fredstid. Hæren er en garantist for at Norge kan opprettholde sine internasjonale forpliktelser overfor NATO og FN, gjennom deltakelse i internasjonale operasjoner. I fredstid har Hæren ansvaret for å ha minst én styrke på nasjonal beredskap til enhver tid, og som kan stille på svært kort varsel. Hver dag, hele året, har Hæren ansvaret for å kontrollere grenseområdene mot Russland og vokte kongehuset, ved hjelp av henholdsvis Grensevaktene og Hans Majestet Kongens Garde.

Brigade Nord er Hærens største og viktigste kampavdeling. Dagens

brigade er moderne og kan planlegge, lede og gjennomføre målrettede operasjoner sammen med styrker fra andre forsvarsgrener og allierte.

### Klar til kamp i kveld

Den sikkerhetspolitiske situasjonen er betraktelig endret de siste årene. Sjef Hæren etablerte begrepet «Klar til kamp i kveld» for et par år siden, og i det legger han blant annet; «det handler om å bygge grunnmuren og få det vi har til å virke». Man har siden sommeren 2017 gjennomført flere vedlikeholds-prosjektert og brukt mer enn 100.000 arbeidstimer og mer enn hundre millioner kroner

på å inspisere og vedlikeholde hundrevis av laste- og feltvogner, beltevogner og pansrede kjøretøy. –Et viktig og betydelig bidrag til vår operative tilgjengelighet, for at vi skal være klar til kamp i kveld om det kreves, sa sjef Hæren, generalmajor Odin Johannessen den gang.

Hæren styrkeproduserer avdelinger og jobber for å ha beredskapsklare enheter som skal kunne reagere raskt og ha økt utholdenhet. Hæren jobber kontinuerlig med å styrke den operative evnen. Fra 2018 økte øvingsaktiviteten og det ble gjennomført flere beredskapstester





FOTO: EDVIN WIGGEN DAHL / FORSVARET



FOTO: FREDRIK RINGNES / FORSVARET

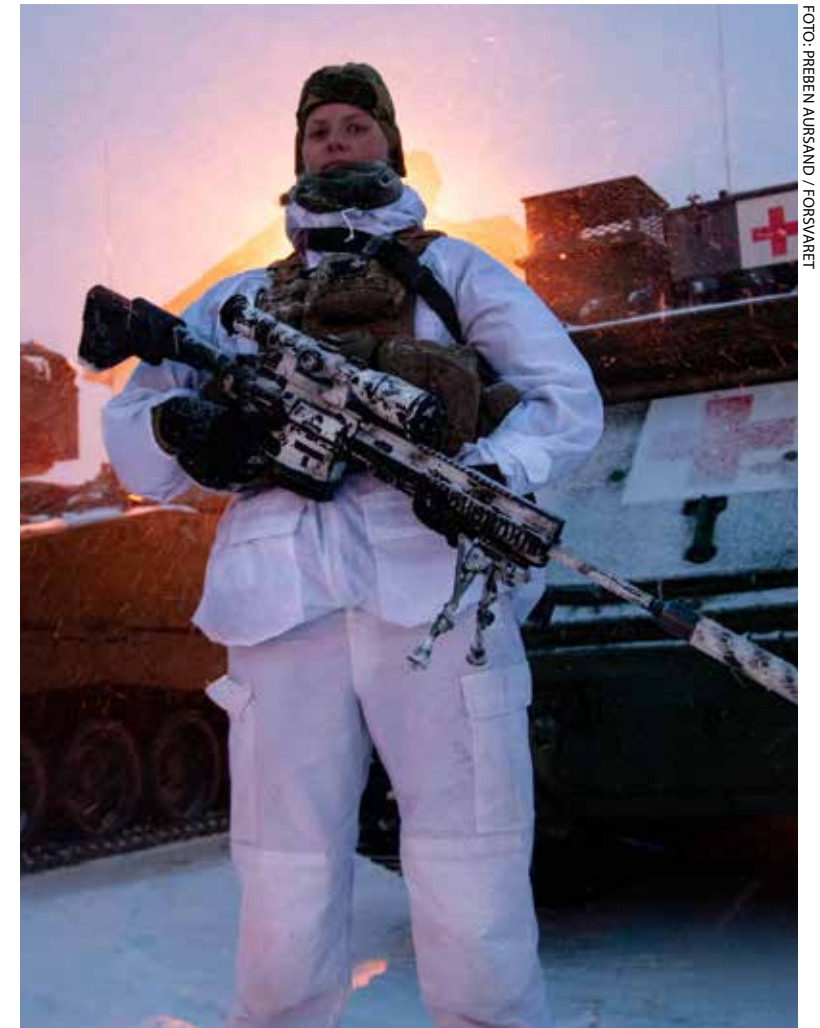


FOTO: FREDRIK RINGNES / FORSVARET

med tradisjonelle alarmøvelser og påfølgende deployering til ulike innsatsområder innenfor landegrensene.

#### Materiellstatus - oppgradering og nyanskaffelser

Hæren sliter med mye gammelt materiell og mye som er på overtid. Heldigvis er det flere pågående materiellprosjekter som både oppgraderer eksisterende materiell og fremskaffer nytt. Dette gjelder både stridsmateriell og administrative materiellkategorier. Fra 2015 til 2018 ble drøyt 100 av stormpanservognene CV90, som ble levert på 90-tallet, oppgradert med ny innmat, i tillegg til at det ble levert om lag 40 helt nye. Det er også bestemt at Hæren

skal få nytt koreansk rørartilleri (K9 Thunder) og nye MAN lastevogner vil også innføres og erstatte de gamle fra Scania. I løpet av året vil også Hæren ha mottatt seks nye bergingspanservogner av typen Wisent 2, basert på Leopard 2-skrog, og anskaffelse av nye stridsvogner skjer etter planen fra 2025.

Hæren får også eget luftvern tilbake etter at Robot-70-systemet ble avviklet tidlig på 2000-tallet. I fjor ble Kampluftvern batteriet etablert som en del av Artilleribataljonen, befalet er allerede på plass og det første materiell ankommer i løpet av året.

Arbeidet med å ta igjen det mangeårige etterslepet på vedlikehold og reservedeler har kommet godt i gang, og det jobbes kontinuerlig

med å øke den operative statusen på materiellet vårt. Hæren skal fortsatt lagre forsyninger og reservedeler.

#### Hæren styrkes i Finnmark

Hæren moderniseres og tilpasser seg de sikkerhetspolitiske utfordringene Norge står ovenfor. En av Hærens viktigste oppgaver er å hevde suverenitet på norsk jord gjennom militær tilstedeværelse.

Langs vår flanke i nord-øst styrkes Hæren med gjenopprettelsen av Finnmark landforsvar (FLF) og oppbygning av nye og eksisterende avdelinger. Både FLF sitt hovedkvarter og Kavalerieskadron 2, underlagt 2. bataljon, er nå etablert på Porsangmoen. Eskadronen er det første leddet i en ny kavaleribataljon,

Porsanger bataljon, som skal stå klar i løpet av 2025. Ved Garnisonen i Sør-Varanger utvikles et nytt jegerkompani som skal være fullt operative i 2023. Hele landmakten i fylket skal samordnes under FLF sin kommando. Dette inkluderer også Finnmark heimevernsdistrikt (HV-17).

I begynnelsen av mai 2018 startet oberst Jørn Erik Berntsen på oppdraget med å etablere Finnmark landforsvar (FLF). FLF-ledelsens oppgave er å lede og tilrettelegge for fellesoperative operasjoner, mellom egne og andre avdelinger. Ved krise og krig har FLF-ledelsen ansvar for å ta imot andre norske og allierte styrker til regionen.

Det skal opprettes en fullt oppsatt

kavaleribataljon ved Garnisonen i Porsanger, som da blir underlagt FLF. Denne skal være basert på vernepliktig personell og skal ha evne til oppklaring, overvåking og strid. Avdelingen skal bidra til å videreutvikle landmaktens rolle i allierte fellesoperasjoner og ha evne til å lede langtrekkende ild. Videre må avdelingen ha evne til å understøtte egne operasjoner over tid, og funksjoner som samband, ingeniør, logistikk og medisinsk evakuering må ivaretas.

Den nye Kavaleribataljonen og det nye Jegerkompaniet ved Garnisonen i Sør-Varanger vil føre til en betydelig styrking av Hæren i Finnmark over tid. En rekrutt- og fagskole skal opprettes til høsten,

og det skal investeres flere titalls millioner i ny infrastruktur på Porsangmoen.

#### Alliert vinterskole

Hæren har vertsansvaret for all landbasert alliert trening i Norge. I vinter har briter, nederlendere, amerikanere og tyskere, trent her i landet, på det meste nesten 3000 allierte soldater. Forsvarets operative hovedkvarter (FOH) har utpekt Hæren som overordnet ansvarlig for alliert landbasert trening i Norge. Våre prioriterte allierte partnere skal trene og øve sammen med våre styrker, for å være i stand til å forsterke og gjennomføre operasjoner i Norge.

Fra 2018 har amerikanerne utvidet sitt engasjement her i landet.





FOTO: FREDERIK RINGNES/FORSVARET



FOTO: FREDERIK RINGNES/FORSVARET



FOTO: FORBJØRN KJOSVOLD/FORSVARET

I fjor høst ankom styrker fra det amerikanske marinekorpset (USMC) til Setermoen, i tillegg til at de har hatt en avdeling på Værnes siden januar 2017. Amerikanerne som nå er på Setermoen tilhører 3rd Battalion, 8th Marines, og totalt teller amerikanerne her i landet nærmere 700 kvinner og menn.

#### Utdanningsreformen

Grunnet endringen i personellstrukturen gjennom etableringen av ordning for militært tilsatte (OMT), ble også en endring av Forsvarets utdanningssystem helt nødvendig.

Offiserene og spesialistbefelet skal ha ulik erfaring og kompetanse, men de skal jobbe sammen og utfylle hverandre. Dette er nytt for

det norske Forsvaret, og mer i tråd med hvordan våre allierte jobber. Det er helt nødvendig at Forsvaret tilpasser utdanningen til denne endringen, og det etableres derfor to utdanningsløp, ett for offiserer og ett for spesialistbefelet.

I februar startet det første 10-ukerskurset på lagførerskolen, som er en del av Hærens våpenskole på Rena. Etter fullført og bestått utdanning er man kvalifisert for fast tilsetning som lagfører i Hæren.

Utdanningsløpet for befalet endres til å bli erfaringsbasert med utgangspunkt i førstegangstjenesten og påfølgende tjeneste som spesialist. De fleste befalelevne vil derfor være erfarne soldater som har vært ansatt som spesialister i flere år.

Dette vil gi Forsvaret mer erfarne sersjanter. Kjevik (luft), Madla (sjø) og Hærens befalsskole på Rena slås sammen til én på Sessvollmoen. De nye befalelevne skal ha gjennomført førstegangstjeneste og flest mulig skal ha erfaring som grenader eller konstabel.

Krigsskolen var en del av Hæren i 267 år, men ble 1. august 2017 underlagt Forsvarets Høgskole. I tillegg er krigsskolene i Sjø- og Luftforsvaret også blitt en del av høyskolen.

Hensikten er å spare inn en halv milliard kroner til fordel for operativ virksomhet. Hovedtrekkene i den nye reformen er at utdanningen i Forsvaret skal være mer profesjonsrettet og tilpasses OMT. Utdanningsløpene

for offiserene (OF) og spesialistene (OR) skal være kortere, ikke duplisere hverandre, være mer behovsprøvd og leveres tettere opp mot den operative tjenesten enn de gjør i dag. Krigsskolene blir som i dag i Bergen, Trondheim og Oslo og skal i større grad rekruttere direkte fra videregående skoler.

#### Verkstedene ut av Hæren

I tillegg til at Krigsskolen er tatt ut av Hæren ble også verkstedene, etter åtte år i Hæren, overført tilbake til Forsvarets logistikkorganisasjon (FLO). Målet er å spare 300 millioner i året på vedlikehold. Forslaget fra Forsvarsstaben var å kutte 150 til 170 stillinger i Luftforsvaret og legge ned Hærens verksteder på Bardufoss og i

Elverum. Dette skulle spare rundt 50 stillinger.

#### Til Sverige

Den norske Hæren gjennomførte årets vinterøvelse med å delta på øvelsen Northern Wind 2019 i Norrbotten i Sverige i mars. Med 4500 soldater, hovedsakelig fra Brigade Nord, med norske helikoptre fra 339-skvadron og flere støtteavdelinger, kjempet de norske styrkene på rødt parti under øvelsen. Det blå partiet bestod av styrker fra Sverige og Finland.

I den norske brigaden inngikk også kompaniener fra både USA og Storbritannia. Men Northern Wind var ikke en NATO-øvelse. Øvelser som Northern Wind øker vår evne til å gjennomføre vinteroperasjoner

sammen med våre nordiske allierte, og styrker det nordiske forsvarssamarbeidet.

I tillegg til at øvelsen innebar en stor logistikkoperasjon, hvor mye av materiellet ble sendt med jernbane fra Narvik, ble det trent på såkalte høyintensitetsoperasjoner. Samtidig var dette en full-instrumentert øvelse. Det vil si at deltakerne i øvelsen bar våpen med påmontert laserutstyr, og vester og hjelm med mottakere. Dette gjaldt også kjøretøyene som deltok. Dette ga deltakerne mye mer realisme i øvelsen og med større øvingsutbytte.

*Av Øivind Baardsen og Preben Aursand, presse- og informasjonsbefal*



## Årsmøte FSF Avd. Mosjøen

Vi avholdt årsmøte på Quales cafe den 23 jan.2019. Vanlige årsmøtesaker.

Det var godt oppmøte . 9 av totalt 14 medlemmer . Leder var på valg men ble enstemmig gjenvalgt. Roy Larsen ble ny kasserer. Diskusjoner rundt aktiviteter ble et tema på årsmøtet. Møtet fant ut at vi lå på et akseptabelt nivå. Fikk også invitasjon til skrei aften på Drevjamoen 14 feb. Dette ble godt mottatt. Skal også prøve å ha noen kaffetreff. Vafler ble servert og falt i god smak.

Møtet avsluttet ca.21.00.



## De eldste møter opp



FSF Værnes eldste medlem Liv Barkost var på medlemsmøte i avdelingen 29 januar. Liv blir 97 år 24 august i år.

## Vinner av vervekampanje



En glad Ingrid Nøstvik mottok gavekortet som vinner av verveperioden 1. september til 31. desember i fjor, av leder i FSF Værnes, Ole Myrbekk.

## Årsmøtet FSF Harstad



Forbundskontoret ved nestleder og organisasjonssekretær gjennomførte et besøk hos FSF Harstad i forbindelse med deres årsmøte 22. januar. Det var et godt planlagt og gjennomført årsmøte med derpåfølgende middag. Nestleder orienterte om blant annet om ny offentlig tjenstepensjon, fremtidsfullmakt, ektefellepensjon og fokus på rekruttering av nye medlemmer. Organisasjonssekretæren gjennomførte opplæring i styreweb for FSF Harstad sitt styre den 23. januar. Forbundskontoret takker leder og øvrige medlemmer i FSF Harstad for et meget hyggelig opphold.

## Årsmøtet FSF Ringerike & Hole

Årsmøtet FSF Ringerike & Hole ble gjennomført 23. januar. Årsberetning og regnskap gikk gjennom uten mange spørsmål. Budsjetten og valg var heller ikke stor diskusjon.

Etter årsmøtet holdt leder FSF, Geir Anda, et foredrag om aktuelle saker i forbundet.

# GODE LÅNE OG SPAREBETINGELSER

Vi har nettbank & Mobil App

## Rabatterte forsikringsordninger hos

- If Skadeforsikring
- SpareBank 1



# FP

Forsvarets Personellservice

www.fp.no • fp@fp.no • tlf. 21 07 57 00

Rabattert drivstoff med Esso Mastercard







# Måløyraid Senteret

*Måløyraid Senteret er et lokalt-Nasjonalt – Internasjonalt – Krigshistorisk Informasjon- og Dokumentasjons senter – om unik krigshistorie fra Den Andre Verdenskrig. Senteret har flere store avdelinger blant annet Det allierte Måløyraidet: forhistorie - kampene - virkningen. Kaptein Martin Linge: skuespilleren -idealisten – motstandsmannen - inspiratoren - krigshelten. Kompani Linge: Flukten til England – Shetlandsfarten – Tysklandsbrigadene med mer. Krigshistoriene er rikt dokumentert med: dokumenter - film – bilder - lydopptak – lukt - gjenstander og modeller som forsterker historien.*

Måløyraidet var krigshistories første «Kombinerte Angrep», eller «Combined Operations», hvor marinen , flyvåpenet og kommandosoldater angrep samtidig i samme operasjon og under felles ledelse.

Måløyraidet blir viet en stor plass i senteret. Dette fordi operasjonen var en av de 6 viktigste allierte operasjoner under den andre verdenskrig og motstandskampen mot Nazi-Tyskland.

I desember 1941 skjedde 2 viktige hendelser, som hadde stor betydning

for utfallet av 2. verdenskrig. Japan gikk til angrep i USA den 07 desember, og Pearl Harbour ble bombet, og USA kom med i krigen. Den 27 desember, gikk de allierte styrker til angrep i Norge ,og Måløyraidet var et faktum.

Krigshistorien i senteret handler om det viktige allierte angrepet på tyske nazistyrker i Måløy, 3 juledag 1941. Angrepet i Måløy var også rettet mot tyske festningsverk samt sildeoljefabrikk, trandamperi, sardinfabrikk og 8 konvoiskip i tysk

tjeneste som lå på havna eller var på vei inn til Måløy.

I angrepet som er kjent under kodenavnet «Archery», deltok styrker fra 5 allierte nasjoner, Storbritannia, Canada, New Zealand, Australia og Norge. Landgangstyrken som gikk i land i Måløy, bestod av en tropp på 576 kommando soldater. I styrken var det 33 norske soldater fra Linge kompaniet og 7 norske losere fra Shetlandsgjengen. Kaptein Martin Linge var med og ledet de norske soldatene.

De som planla operasjon «Archery» var:

Ian Flemming  
«SOE»  
Brigadegeneral J.C. Hayden  
«SOE»  
Admiral Lord Louis Mountbatten  
«Combind Operations»  
Admiral Sir John Tovey  
«Home Fleet»  
Kaptein Martin Linge  
«Lingekompaniet»

Måløyraidet førte til harde gatekamper. Totalt ble 40 bygninger jenvnet med jorden. Tyske styrker ble nedkjempet – 8 tyske konvoiskip ble senket, tyske festningsverk utbombet, tysk radiostasjon ble ødelagt. Totalt ble 98 nazi soldater, 4 lokale nazister tatt til fange og 150 nazisoldater falt. På alliert side falt 52 soldater og piloter, 11 allierte fly ble skutt ned under kampene. Kaptein Martin Linge falt utenfor Ulvesund Hotel, det tyske hovedkvarteret i Måløy. En sivil person falt, 5 sivile ble hardt skadet og 77 sivile ble med konvoien tilbake til England, da de seilte bort fra et utbombet og brennende Måløy.

Da Hitler fikk informasjon om hva som hadde hendt i Måløy og på Vestlandskysten i romjulen 1941, skapte dette en nervøsitet som grenset til panikk, i Hitlers hovedkvarter «Ulvehiet».

Hitler sin krigs strategi, etter Måløyraidet var å bygge opp «Festung Norwegen». Han holdt store styrker, 350 000 soldater og store marinestyrker, samt store mengder militært utstyr, i Norge. Det svekket de tyske nazistenes krigsevne ellers i Europa over tid, slik at de allierte sammen med USA kunne gjennomføre Invasjonen i Normandie 06 juni 1944. Det ble innledningen til Hitlers og nazismens fall.

Besøkende til Måløyraid Senteret vil på nært hold, få oppleve dramatikken som Måløyværingene opplevde 3.juledag 1941, uten fare for å bli skutt. I et av rommene kan du sette deg ned å høre 3 Måløyværing, fortelle sine historier, fra denne dramatiske hendingen. Du får også høre 1 Australsk pilot, som fløy over Måløy, beskrive det han så

og opplevde under krigshandlingen.

Som en del av historien om Måløyraidet, vil besøkende kunne få se en autentisk nazibunker, som ligger tilknyttet senteret. Etter Måløyraidet bygget tyskerne 26 bunkere, 18 bunkere står fortsatt i Måløy.

Den engelske legendariske krigeren, oberst Jack Churchill, kalt «Mad Jack», har sin plass i senteret. Han ledet troppen på 150 kommando soldater på land Moldøen, etter at marinen og flyene hadde bombet de tyske festningsverkene. Han stormet i land med pil og bue, dolk og sekkepipe. På en høgde stilte han seg opp og spilte «March of the Cameron Men», mens soldatene stormet i land og tilintetgjorde all motstand. Med pil og bue drap han på 200 meter avstand. Denne obersten vil besøkende få kjennskap til i senteret.

I tillegg til avdelingen om Måløyraidet, har senteret 3 andre avdelinger, Kompani Linge, Kaptein Martin Linge, og Shetlandsfarten.

Skuespilleren – inspiratoren og motstandsmannen Martin Linge vil få en stor avdeling i senteret.

Martin Linge ble utvalgt av SOE (Special Operations Excutive), til, å bygge opp en britisk spesialavdeling i England, som skulle bestå av norske frivillige soldater. Kompaniet skulle delta i britiskklodde operasjoner i Norge for å organisere, instruere og lede den norske motstandsbevegelsen. De skulle være bindeleddet mellom den frivillige ute og hjemmefronten, samt drive etterretning, sabotasje og spionasje i Norge.

Besøkende i senteret vil kunne følge Martin Linge fra han ble født 11 desember 1894, på Linge i Nordal Kommune på Sunnmøre, til han falt i front for sine soldater i Kompani Linge under Måløyraidet, 47 år gammel.

Martin Linge ble forfremmet til kaptein i audiens hos Kong Haakon 7. november 1940.

«Kaptein Martin Linge er en av Norges store sønner – vi står alle i gjeld til kaptein Martin Linge. Kaptein Martin Linge har vist hvilken betydning en enkeltes innstilling og

offervilje kan få i en tung tid», sa Kong Olav i sin tale, ved avduking av bautasten, over kaptein Martin Linge i Måløy 22 august 1966.

Senteret inneholder de største utstillingene i Norge, om Kaptein Martin Linge og Kompani Linge.

I avdelingen som handler om, Flukten til Shetland, viser vi historien og navnene på mange båter som gikk fra norskekysten. Etter krigsutbruddet i Norge 1940 og 1941, var det 312 båter og over 4000 personer som flyktet fra det okkuperte Norge til friheten på Shetland og England.

Det blir utstilt flere modeller av båter, som ble brukt i flukten til Shetland. Leif Larsen, som ble kalt Shetlands-Larsen ble en pålitelig og dyktig skipper på skøyter som gikk 54 turer til norskekysten.

Krig har høy pris og fører til at mange blir drept, både av soldater i kamp og sivile i små og store uforutsette hendelser. Andre blir tatt til fange både som soldater og sivile som er med i motstandsarbeid. Måløyraid Senteret har en egen avdeling som omtaler dette temaet. Oversikt over allierte og sivile som ble drept under Måløyraidet er tilgjengelig i avdelingen. Tyske nazisoldater som ble tatt til fange i raidet er fremlagt. De som ble drept av nazisoldater under Måløyraidet er ufullstendig, siden lister og kontorer brente opp, men det arbeides fortsatt med å få frem alle navnene.

Besøker du Måløyraid Senteret kan vi love deg spennende fortelling gjengitt med autentisk film, autentisk lyd, grafisk design og lukt. I tillegg er gjenstander med på å dokumentere historien som blir fortalt. Du vil lett kunne kjenne på følelsen av grusomheten våre unge soldater opplevde under krigen, samtidig som du vil være takknemlig for velstanden og freden vi har i Norge i dag.

*Tekst er skrevet av Terje Sølvsberg som er historisk ansvarlig for Måløyraid Senteret.  
Foto: Thomas Hagen*





FOTO: ARNE FLATEN

# Saluttering i Norge

Forsvarssjefen har ut fra økonomiske vurderinger besluttet å redusere antallet kommandantskap og saluttstasjoner. Beslutningen innebærer nedleggelse av ett kommandantskap (Karljohansvern) og 6 saluttstasjoner (Rena, Trondenes, Ulsnes, Odderøya, Stavern og Fredrikstad). Ved disse stedene er det i dag ikke daglig militær tilstedeværelse.

Fra og med 1. juni 2018 avgir saluttstasjonene Akershus, Bergenhus, Kristiansten og Vardøhus salutter som tidligere. I tillegg er det endringer i antall salutter

for 5 saluttstasjoner (Fredriksten, Oscarsborg, Kongsvinger, Setermoen og Haakonsvern). Disse avgir salutt bare ved Grunnlovsdagen, DD. MM. Kongen og Dronningens fødselsdager, samt Frigjørings- og veterandagen.

Ordre om avgivelse av salutt vil fortsatt reguleres i kommandantordrer fra kommandant Akershus festning.

Forsvarets seniorforbund har et punkt i sin handlingsplan at forbundet skal bidra til ivaretagelse av Forsvarets kultur og tradisjoner. Forbundet er opptatt av at Forsvaret

er synlig nasjonalt, men i høyeste grad også lokalt. I en tid hvor budsjetter stadig er under press og prioritering av ressurser er vesentlig, forstår selvfølgelig Forsvarets seniorforbund at forsvar av Norge settes foran andre oppgaver.

Det er viktig at Forsvaret er synlig i det ganske land. Derfor beklager Forsvarets seniorforbund avgjørelsen, men håper at de gjenværende stedene det skal salutteres fra ikke blir ytterligere redusert i fremtiden.

Landsstyret  
Forsvarets seniorforbund

N'ALBERT



 **Solgruppen**

**Høst/vinterbrosjyren er kommet!  
Kort og langtidsferie hele året!**

Vi har i 25 år sendt solhungrige nordmenn på langtidsferie til syden. Velg selv når du vil reise og hvor lenge du vil være. Vi har dyktige reiseledere, vakt.tlf. 24 t. aktiviteter og utflukter. Trygt og godt!  
**ALBIR, GRAN CANARIA & THAILAND. Gode ensligpriser og rabatter!**



**Fellesreiser - tematurer - aktive reiser - kort/langtidsferie**



**ÅRETS STORE OPERABEGIVENHET 04.08.19!**  
Venezia, Verona og Gardasjøen. Jubileumskonsert i Veronas romerske amfiteater med Placido Domingo. 30.07 - 06.08.19  
Opplev kultur, musikk, historie, god mat, båt turer, sol og bad.  
**Uforglemmelig tur! MEDLEMSPRIS FRA KUN KR 14 240 p.p**

**FELLESREISER ALTEA, MIDDELHAVETS PERLE.**  
Alteas hvite gamleby med den pittoreske kirkeplassen er en kjent attraksjon. Vi bor på et strandhotell. Inkl. halvpensjon og drikke. Aktiviteter og utflukter. Avr. 17.09/ 15.10/ 26.10.  
**2 uker fra kr 11 830 / 4 uker fra kr 17 990 MEDLEMSPRISER p.p**



**HØSTFEST I ALBIR MED TORE STRØMØY**  
Sol, dans og trivelig selskap med kjente artister som Tore Halvorsen, Odd Arne Sørensen og Neil Wilde. Avr. 19.10 & 26.10.  
For 7 år på rad møtes vi til dansekvelder, utflukter, show m.m.  
**1 uke fra kr 8 540 / 2 uker fra kr 10 535 MEDLEMSPRISER p.p**

**FELLESREISE TIL OLIVA NOVA - TRIM OG HELSE**  
Dette er reisen for deg som vil være litt mer aktiv på tur. Her er forskjellige aktiviteter som passer for alle, uansett nivå og alder. Fellesskap, trening, sol og bad. Foredrag, turer og utflukter.  
**Avr. 21.09/ 19.10. 1 uke fra kun kr 11 950 MEDLEMSPRIS p.p**

**Se våre populære USA-turer på [www.amerikabussen.no](http://www.amerikabussen.no)**



**Skal dere reise på foreningstur?**

Vi har samarbeidet med forbundet i mange år. Vi skreddersyr turen slik dere ønsker den. Transport, hotell, bespisning, reiseledere, lokale arrangement, aktiviteter og utflukter.



**Ring for kataloger tlf. 73 53 50 12 [www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no)**





## BLI MEDLEM I DAG



**Melder du deg inn i perioden 1. mars tom 30. juni deltar du i trekningen av et gavekort på 3000 kr.**

Forsvarets seniorforbund er en partipolitisk uavhengig medlems- og interesseorganisasjon for og av seniorer fra forsvarssektoren.

Vi er sentral samfunnsaktør som påvirker myndighetene i eldrepolitikk og pensjonsspørsmål.

Våre medlemmer er sivile og militære seniorer, så vel som deres livsledsagere og etterlatte.

Les mer om oss på: [www.fsforb.no](http://www.fsforb.no)

Vi tilbyr en møteplass for kollegaer, ekspertise om pensjon og individuell hjelp og råd og ikke minst et trivelig miljø på møter og reiser.

### Våre mål:

- ✓ Pensjonsrettigheter skal opprettholdes
- ✓ En pensjon som følger de yrkesaktives lønnsutvikling
- ✓ Fjerne aldersdiskrimineringen
- ✓ Flere seniorer i styrende organer
- ✓ Fremme Forsvarets stilling i samfunnet

### Dette får du som medlem hos oss:

- ✓ Et godt sosialt fellesskap i aktive avdelinger
- ✓ En forsvarer av dine rettigheter
- ✓ Individuell hjelp og veiledning om pensjonsspørsmål
- ✓ Innflytelse i styrende organer lokalt og sentralt
- ✓ Oppdatert info om aktiviteter og pensjon i medlemsbladet og på web.
- ✓ Økonomiske fordeler gjennom rabattavtaler og medlemstilbud.



## Ikke vent – meld deg inn i dag!

Vennligst bruk innmeldingsskjemaet bak på bladet eller på websiden <http://www.fsforb.no>.

**PS: Melder du deg inn i perioden 1. mars tom 30. juni deltar du i trekningen av et gavekort på kr 3000. Kanskje er du den heldige.**

## Reisebrev fra fellestur til Thailand 2019



09.01.19 dro vi 36 solhungrige nordmenn ned til smilets land, Thailand. Vi bodde ved Jomtien og nøt varmen ved et av de 7 bassengene ved komplekset eller på en av strendene. Vi hadde et rikt aktivitetsprogram som veldig mange tok del i. Rigmors bassengtrening var veldig populært.

Vi besøkte flere strender, severdigheter og shoppingssenter/markeder (det er utrolig billig her). Førruten klær og "ting" var det flere som kjøpte seg briller og dro til tannlegen. Profesjonelt og gode priser. Vi møttes ofte på Pew Bar (til happy hour) før vi gikk ut og spiste middag. Thailand har deilig og rimelig mat, både Thairetter og vestlig mat.

Det er til og med et par steder med norsk husmannskost. Den mest populære utflukten var når Solgruppen leide en flott båt og vi var ute på havet hele dagen. Vi hadde kosekvelder, dansekvelder og kvelder der vi hadde underholdning av norske artister. Bostedet har norsk TV og gratis internett. Vi hadde også turer til fascinerende Bangkok, til Rayong med paradisyra og ikke minst Kambodsja med eventyrlige Angkor Wat. Vi ble en sammensveiset gjeng.

Se flere bilder på Solgruppens facebookside. Hilsen Anita

### FELLESTURER TIL THAILAND 2020

#### Avganger:

08.01/ 15.01/ 22.01/ 29.01/ 05.02.20

Fly fra Oslo med tilslutning fra andre byer.

#### Priseksempler pr. person når 2 deler.

21 dager fra kr 17 200.-

28 dager fra kr 19 450.-

42 dager fra kr 23 880.-

56 dager fra kr 28 300.-

Enkeltromstillegg : 200.- pr døgn

Bosted Deluxe Studio. Inkl. fly , bosted, frokost hver dag, 2 middager og reiselederservice. Annen romtype på forespørsel

**Mens du er på langtidferie i Thailand kan du være med på spennende turer til VIETNAM, MYANMAR, KAMBODSJA og RAYONG.**

**Ukentlig aktivitesprogram. Trygt og godt!**

**Medlemsrabatt 5%**



## Fellesturer til Gran Canaria vinteren 2020

### DEILIG KLIMA, TRIM, OPPLVELSER OG FELLESKAP

Gran Canaria er kjent og kjær for mange. Her har Solgruppen ukentlige varierte aktivitetsprogram og mye sosialt selskap. Her møter vi gamle og nye venner. Rigmor har trim, gåturer og holder liv i "sekserklubben", vi møtes kl.18 til sosialt samvær og etterpå går de som ønsker det og spiser middag. Vi bor i det populære leilighetskomplekset Marina Elite som er godt utstyrt og har mange fasiliteter. Det er flere romkategorier å velge i. Se på våre nettsider eller i vår vinterkatalog for ytterligere informasjon. Komplekset ligger i gangavstand til den flotte "Lyngstranden". Norsk TV, butikk, barer, bassenger. Her er vi som en "storfamilie" på tur.

Avreise fra Oslo 15.01/ 29.01 / 05.02.20

Varighet 2, 4, 6, 8 uker.

Pris: 4 uker fra kr 19 990,- **Medlemsrabatt 5%**

Pris pr. person når 2 personer deler. Enkeltrom kr 290 - 400 pr. dag. Prisen inkluderer fly til Gran Canaria, transfer, bosted i valgte uker, Solgruppens reiselederservice, vakttelefon, reisevert Rigmor, 2 middager, 1 ny heldagsutflukt med lunsj og drikke. Vinkvelder og overraskelser. Sol, bad og fellesskap. Viktig bestill i god tid! Se i vår brosjyre eller på internett for mere informasjon.

**Bli med og møt nye og gamle venner på tur!**

**[www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no) Tlf. 73 53 50 12**



# Får seniorer PÅ NETT

*Rundt en halv million seniorer er ikke på nett, hvilket innebærer at de ikke kan benytte seg av et voksende antall offentlige tjenester.*

Det vil Seniornett Norge gjøre noe med. Organisasjonen er frivillig og partipolitisk nøytral, og tjenestene er gratis. Siden 1997 har det vært arbeidet med å inkludere seniorer i den digitale hverdagen. Målet er å sikre alle seniorer som ønsker det opplæring, støtte og veiledning i bruk av IKT, og samtidig være et faglig og sosialt nettverk for medlemmene. Seniornett-foreninger over hele landet har de siste årene gitt titusener av eldre kunnskapspåfyll og støtte. På hjemmesiden deler Seniornett nyttige tips om alt fra internett og bank- og betalingsløsninger, til slektsforskning og smarttelefoner. Kontorsjef Kirsten Moe forklarer hvorfor arbeidet Seniornett gjør er så viktig.

- Data har fått en viktig plass i samfunnet. Både i arbeidslivet, i det sosiale livet og i den praktiske hverdagen kreves det at man mestrer data, da flere og flere tjenester vi er avhengige av blir tilgjengelige på nett. Nettbank er blitt allemannseie og det offentlige har satset tungt på tjenester som Minside.no og NAVs pensjonskalkulator. Vår målgruppe er hovedsakelig 55 pluss, og dessverre mangler mange i denne gruppen den grunnleggende kunnskapen som trengs for å benytte disse tilbudene,

selv om de egentlig er av de viktigste målgruppene for tjenestene. Digital kompetanse er - definert som en basisferdighet på lik linje som å kunne skrive og lese.

## Møteplasser

- Hvordan når dere ut til målgruppen?

- Vi har per i dag 9100 medlemmer. Våre lokalforeninger holder til på bibliotek, frivilligsentraler, seniorsentre og lignende. Målgruppen nås derfor ofte via disse i lokalmiljøet. Vi arrangerer også den årlige SeniorSurf-dagen i september, hvor alle landets bibliotek og frivillighetsentraler inviteres til å holde en åpen dag med diverse arrangementer. Disse møteplassene mottar vårt Seniornett-magasin, som de kan dele ut. I tillegg til dette har vi jo også vårt nettsted, seniornett.no. På kurs får vi mange forskjellige spørsmål, men på supporttelefonen går det for det meste i spørsmål om e-post, passord og oppdateringer. Mange av våre frivillige er selv seniorer.

## Faller utenfor

Moe forteller at for mange seniorer er internett en skjult verden.

- Mange er skeptiske til nettbank og andre sider hvor det er personopplysninger involvert, men de føler seg tryggere når de får den kunnskapen de trenger. Plutselig kan de ta kontakt med familien på sosiale medier, og oppdager en ny verden som gratis telefonkataloger, kart og YouTube.

- Seniornett startet allerede i 1997, hva er forandret og hva har skjedd siden den gangen?

- Siden starten har Seniornett vokst til en relativt stor organisasjon. Den største forandringen vi har gjort som organisasjon, er å opprette lokalforeninger som vi nå har over 200 av. Der foregår det massevis av kurs og veiledning. For den enkelte senior er det i disse årene blitt mer og mer viktig å komme seg på nett. I 1997 kunne man fint greie seg uten, i 2018 faller man utenfor om man ikke behersker bruk av digitale tjenester, avslutter Moe.

## Digital kompetanse

Ifølge Regjeringens prosjekt «Digital deltakelse 2017» er opplæring av eldre personer en høyt prioritert oppgave, både sentralt og lokalt fordi all kommunikasjon med innbyggerne skal foregå på nett. Det toårige programmet for økt digital deltakelse og kompetanse – Digidel 2017 – er nå avsluttet. Digidel-programmet ble etablert i 2015 og samlet offentlige virksomheter, IKT-næringen og frivillige organisasjoner til felles innsats for å styrke den digitale kompetansen i befolkningen. Formålet var blant annet å bidra til god kvalitet på kurs og opplæring i bruk av digitale verktøy for dem som enda ikke er på nett og bidra til at flere tilbud ble tilgjengelige over hele landet.

Programmet har blant annet etablert en kunnskapsbase og samarbeidsarena for virksomheter som driver med undervisning,

## Dette mener norske seniorer 61-100 år om internett:

### Positive faktorer:

59 prosent føler seg trygge på nett  
55 prosent mener digitale verktøy er nødvendige i hverdagen  
41 prosent mener de mestrer internett  
37 prosent er motivert til å delta digitalt

### Negative faktorer:

36 prosent mener dataspråk er krevende å forstå  
23 prosent har behov for veiledning fra andre  
22 prosent er redde for å gjøre feil på nett

Kilde: bufdir.no

kurs og veiledning innen digital kompetanse, utviklet e-læringsmoduler innenfor grunnleggende digitale ferdigheter, gitt tilskudd til kompetansehevede tiltak og utgitt et inspirasjonsmagasin rettet mot seniorer. I løpet av denne perioden har mange tusen innbyggere fått opplæring i grunnleggende bruk av digitale verktøy og fått hevet sine digitale ferdigheter, ifølge regjeringen.no.

## Storbrukere

Selv om mange seniorer fremdeles ikke er på nett, er mange av de eldste eldre storbrukere. I aldersgruppen 80 til 100 år er det nå godt over 40 prosent som oppgir at de bruker internett daglig eller ukentlig, ifølge forskning.no.

- Sammenlignet med andre europeiske land er internettbruken blant eldre i Norge høy, forteller forsker Dag Slette-meås hos SIFO.

Blant dem mellom 70 og 80 år er om lag 70 prosent på internett daglig eller ukentlig, ifølge de siste tallene fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

I aldersgruppen 80 til 100 år er 43 prosent på internett daglig eller ukentlig. Hele 96 prosent av dem mellom 80 og 100 år her i landet har PC, nettbrett, smarttelefon eller i det minste en egen mobil uten internett, opplyser Slette-meås.

*Vi takker «Vi over 60» for at vi får lov til å trykke denne teksten, publisert i «Vi over 60», desember 2018. Tekst: Jenny Micko*





## Julemarkedet i Krakow



Onsdag 5. desember reiste Forsvarets Seniorforbund avdeling Horten til julemarked i Krakow. Turen var arrangert av Dag Aasbø travel. Reiseleder var Ola Østerdal og som vanlig var det lagt opp et utmerket program.

Turen startet med buss til Torp og fly til Krakow. Der ventet det en buss som tok oss inn til Hotel Warszawski som ligger rett på utsiden av gamlebyen. Etter å ha sjekket inn på hotellet hadde vi et par timer før vi

møtte til felles middag på restaurant Europejski.

Neste dag fikk vi guidet tur i gamlebyen og besøkte byporten, den gamle bymuren, Mariakirken og byens eldste universitet. Etter en kaffepause gikk turen til Wavel høyden med slott og kirke, før vi gikk på julemarkedet på stortorget. På kvelden var det felles middag på restaurant Traddycyja.

Dagen etter var det transport til saltgruvene i Wieliczka. En uforglemmelig opplevelse. Det er

imponerende å se hvilke kunstneriske dekorasjoner som er utført her. Samtidig som vi får et inntrykk av hva arbeid i gruver har vært. En del av gruppen hadde besøkt gruvene tidligere, og benyttet dagen til å besøke andre fasiliteter i byen. Dagen ble avsluttet med felles middag på restaurant Pod Sloncem.

Siste dag ble reisedag hjem til Horten. Vi takker Dag Aasbø travel for en flott tilrettelagt tur, ikke minst for valg av hotell og restauranter.

### Forsvarets seniorforbunds 19. ordinære Landsmøte, Gjøvik, 6. - 8. mai 2019 – Sakliste

- Sak A** Konstituering
- Sak B og C** Behandling av forbundets beretninger, de reviderte regnskap og forslag til anvendelse av overskudd eller dekning av underskudd for perioden 2017 og 2018
- Sak D** Innkomne forslag  
 Sak D1 - Forslag fra Landsstyret om vedtektsendringer  
 Sak D2 - Forslag fra FSF Oslo om bestemmelser for valg i FSF  
 Sak D3 - Forslag fra FSF Fredrikstad om endringer i basisvedtektene  
 Sak D4 - Forslag fra Øvre Romerike om etablering av øvingsmodul i StyreWeb  
 Sak D5 - Forslag fra Øvre Romerike om etablering av helse- og omsorgsutvalg i FSF  
 Sak D6 - Spørsmål fra FSF Rygge om hvordan FSF vil sikre at helse og omsorg blir tilfredsstillende ivaretatt innen region 6 når antall elderråd reduseres
- Sak E** Behandle og fastsette kontingent til forbundet for påfølgende 2 kalenderår
- Sak F og G** Behandle strategidokument og handlingsplan med rammebudsjett
- Sak H** Foreta valg av representanter til forbundsstyret (landsstyret) med særskilt valg av leder, nestleder, sekretariatsleder (forbundssekretær), informasjons- og kommunikasjonsleder (organisasjonssekretær), virksomhetskontroller (kasserer) og representanter med vararepresentanter fra hver region
- Sak I** Velge representanter til valgkomité med leder, to medlemmer og to varamedlemmer, revisor og vararevisor

**Leder besøkte** FSF Ringerike/Hole under deres årsmøte 23 januar. Nestleder og Organisasjonssekretæren var til stede på FSF Harstads årsmøte 22. januar.

#### Innspill fra Forsvarets seniorforbund vedrørende høringer

FSF har sendt inn høringsvar til Regjeringen ved Arbeids- og sosialdepartementet vedrørende forslag til ny tjenestepensjon for ansatte i offentlig sektor, forslag om lovfesting av plikt for kommunene til å tilby dagaktivitetstilbud for hjemmeboende med demens og etablering av nasjonalt eldre-, pasient- og brukerombud.

#### Ny tjenestepensjon for ansatte i offentlig sektor

FSF støtter forslagene til ny offentlig tjenestepensjon der disse følger avtalen som ble inngått mellom partene 3. mars 2018. Det er viktig å stimulere til at alle årskullene kan stå lenger i jobb og dermed opparbeider seg en bedre pensjon. Konvertering av rettigheter før 2020 med varighet under tre år (fra bruttoordning til påslagsordning) må ivaretas. Det er viktig at

opptjeningen i bruttoordningen koordineres og at dette skjer først på pensjoneringstidspunktet. Det vil sikre at opptjeningstiden før 2020 med varighet under tre år ikke faller bort.

#### Lovfesting av plikt for kommunene til å tilby dagaktivitetstilbud for hjemmeboende med demens

FSF støtter forslaget om denne lovfesting. Som følge av flere eldre i fremtiden vil vi også få en økning av flere demente. Tidlig hjelp og avlastning er til stor hjelp for de pårørende. FSF er bekymret over at mange arbeidstakere innenfor helsesektoren ikke har den nødvendige kompetansen det er stilt krav om. Vi er positive til at dagtilbud for personer med demens kan være en fin arena for frivillighet. Det er imidlertid viktig at kommunene har personell med helsefaglig kompetanse for å administrere og følge opp dette tilbudet.

#### Etablering av nasjonalt eldre-, pasient- og brukerombud

FSF er positive til og godt fornøyd med at det etableres og opprettes et eget nasjonalt eldreombud. Dette må bli en posisjon/stilling som får makt og myndighet til å utføre oppgaver og samtidig kunne gi pålegg der det er nødvendig. Eldreombudet må ikke bli et byråkratisk element som ikke kan vise til handling.

# forbunds- kontoret





# På historisk besøk på en bit av Nordnorsk kysthistorie

*Etter krigen og langt ut på 80 tallet, var lokalbåtene de eneste og sikreste fremkomstmidlene i Nord Norge. De anløp alle øyer, fjorder og avkroker til sine faste tidspunkter, uansett hvordan været var. Det var sjelden innstilt på grunn av uvær. På midten av 80 årene ble de skiftet ut med mer moderne og raskere fremkomstmidler, både til lands og vanns. Men hvor er de gamle lokalbåtene blitt av? En av dem Ms Skogøy, er etter et langt opphold over og under vann i Sverige, endelig kommet hjem.*

Forsvarets seniorforbund byttet ut seniortreffet tirsdag 4. desember på Forsvarsmuseet i Bardu, med besøk på den gamle og kondemnerte lokalbåten MS Skogøy, som en gang har tilhørt Ofotens damskipsselskap. Den ligger nå ved kai i Narvik, hvor entusiastiske pensjonister har satt i gang et enormt restaureringsarbeid. Båten har en unik historie, men er i dag tatt hånd om og er under kyndige pensjonisthender. Disse pensjonistene har som mål å få den seilbar igjen, men det ligger et langt og kostbart arbeid foran dem.

## Historikk

Ms Skogøy trafikkerte Narvik-Svolvær i Ofoten/Lofoten områdene fra 1953 til 1983. Det kan nevnes at Lødingen ikke hadde annen forbindelse med omverden en denne

båten, helt til de fikk veg. Skipet var kjent og populært fartøy, og mange fikk et spesielt forhold til fartøyet etter mange års drift. Ms Skogøy var kjent for å være en god sjøbåt som nesten ikke lot seg stoppe av uvær. «Da må bølgen være høyere enn fjellan», blei det sagt. Lokalbåten seilte så stødig og trygt i sine ruter at folk beskrev det som at de kunne stille klokken etter skipet.

I 1983 var det slutt. Myndighetene bestemte å legge ned sjøverts ruter som følge av veiene som ble bygd. Siste turen med MS Skogøy avgikk fra Narvik den 30. mars 1983 og fartøyet gikk en uvisst fremtid i møte. Den ble solgt til Sverige til bruk i forskjellige oppdrag, men etter hvert ble den liggende uten oppdrag og det endte med at den sank og lå under vann i flere år.



## Målsettingen

Etter at fartøyets skjebne ble kjent for omverden ble det høsten 2010 dannet en arbeidsgruppe med målsetting om å bringe fartøyet tilbake Hålogalandsregionen. Målet var å bringe fartøyet teknisk tilbake til 1983-perioden, etter antikvariske prinsipper. Det er nå kommet på Riksantikvarens liste over fredede objekter. Fartøyet skal bli et seilende kulturminne for hele Ofoten og Hålogalands regionen. Det skal bevares og bli et monument over Nordnorsk kystkultur for kommende generasjoner.

## Mottakelse om bord

Da vi ankom skipet ved kai i Narvik ble vi mottatt av noen av ildsjelene fra foreningen «Skogøys venner». Vi ble tatt om bord, hvor det ble banket

og hamret av en rekke frivillige pensjonister som var i fullt arbeid. Vi fikk servering og en grundig omvisning og orientering om fartøyet, om hva som er gjort av restaurering så langt. Men det ligger ufattelig mye arbeid igjen for å bringe fartøyet tilbake til 1983 standard. Det var en innholdsrik båt. Det som kan nevnes var røkesalongen, salong for herrer, men også salong for kvinner, postkontor, bysse med servering. Det som var interessant var at det også var en fengselscelle ombord. Den gang så var fengslet i Kabelvåg, hvor de om ble straffet måtte til, for å sone fengselsstraffen. Den eneste måten for de å komme dit var med Skogøy, men turen for dem var gratis. De fikk som alle de andre reisende matsservering på turen.

Vi hadde planlagt en times

omvisning, men det var så interessant, og med de to pensjonistens omfattende kunnskap om skipet, så ble det to timer. Mye er gjort, men ufattelig mye står igjen før MS Skogøy kan legge ut på jomfruturen Narvik – Svolvær. Men en ting er sikkert at er du pensjonist i Narvik området og du går hjemme å kjeder deg, så er det bare å entre MS Skogøy. Der er det arbeidsoppgaver for alle.

En dag, ingen kan si når, så vil MS Skogøy være å se som et seilende monument og Nordnorsk kystkultur. Den vil bli et flott tilbud til organisasjoner og foreninger for lengere og kortere turer i Ofoten området.

*Tekst og foto  
Øystein Figenschau*





## MEDLEMSFORDELER



### CityMaid Hjemmeservice AS.

Forsvarets seniorforbund har inngått en rammeavtale med CityMaid Hjemmeservice som foretrukket leverandør av renhold til våre medlemmer i Sør Norge.

Ta direkte kontakt med CityMaid Hjemmeservice:  
Oslo, Akershus, Østfold, Drammen: Tlf 48 31 58 60  
Bergen m/omegn: Tlf 48 31 58 62  
Stavanger m/omegn: Tlf 48 31 58 63  
Trondheim m/omegn: Tlf 48 31 58 64  
Ved bestilling oppgi kode FSF2018



**Dag Aasbø Travel** er et familiedrevet reiseselskap som har spesialisert seg på foreningsturer og andre gruppereiser fra hele Norge til Europa.  
Les mer på [www.dagaasbo.no](http://www.dagaasbo.no) eller ta kontakt på tlf. nr. 37 15 70 31.  
Alternativt ta kontakt på e-mail til [post@dagaasbo.no](mailto:post@dagaasbo.no).



### Nordic Choice Hotels

Nordic Choice Commercial Services AS (NCCS) og Forsvarets seniorforbund har inngått en avtale hvor NCCS er valgt som hovedsamarbeidspartner for hotelltjenester.

Rabattsatser på 10% og 12% på hotellets ordinære prisnivå på ca 200 hoteller i Norge, Sverige, Danmark og Baltikum.  
Reservasjon via [www.choice.no](http://www.choice.no) eller tlf. nr. 22 33 42 00.



### Abonnement på tidsskriftet Kapital

Forsvarets seniorforbunds medlemmer tilbys 1 eller 2 års abonnement på bladet Kapital med 50% avslag i forhold til regulær pris.

Bestilling via e-mail til [abo@kapital.no](mailto:abo@kapital.no) eller tlf. nr. 23 33 91 50

## Bruk dine medlemsfordeler!



### Aksess & Daylight as.

Firmaet tilbyr profileringsartikler mm.  
Se info på [www.adprofil.no](http://www.adprofil.no) eller ta kontakt på tlf. 64 98 05 10



### Montér. Leverandør av byggevarer mm.

Rabatter for Forsvarets seniorforbunds medlemmer. FSFs medlemmer som kan dokumentere medlemskap, gis rabatt når de handler i Montér sine butikker. Rabatten er forskjellig fra varegruppe til varegruppe og gjelder kun ved kontant salg. Ved større innkjøp oppnås spesialpris etter avtale med butikksjefen i hvert enkelt tilfelle. Oppgi kundenummer 103001084.



### DekkTeam

Rabatter for FSF medlemmer på dekk, felger, kjettinger, batterier og dekkhotel.  
Flere detaljer og priser, se Medlemsfordeler på FSF hjemmeside.  
For mer info om DekkTeam, avdelinger og utsalgssteder se: [www.dekkteam.no](http://www.dekkteam.no), eller ring 80033558



### Solgruppen

Reisearrangør Solgruppen har over 22 års erfaring. Reiseglede – trygghet - trivsel og fellesskap.  
Nå får du 5% rabatt på ordinær pris når du er medlem i FSF. Rabatten kan ikke kombineres med andre rabatter.  
Les mer på [www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no) eller ring 73 53 50 12



### Mekonomen

Det gis 30 % rabatt på veiledende priser i våre butikker. Medlemmet må oppgi kontonummer 405710 eller Forsvarets seniorforbund. På forespørsel må medlemskort forevises.

Kontoen kan brukes i alle butikker i Norge. Kun kontant oppgjør/kontantkort. Kreditkort kan ikke benyttes.

Du kan også lese mer om dine medlemsfordeler på vår hjemmeside; [www.forsvarets seniorforbund.no](http://www.forsvarets seniorforbund.no)





## FORSVARETS SENIORFORBUND

er forsvareren og møteplassen for deg som senior fra Forsvaret og forsvarsinteresserte seniorer.

### DETTE ER VI:

Forsvarets seniorforbund (FSF) er en uavhengig medlemsorganisasjon for alle med tilknytning til Forsvaret. Vi er en rådgiver på pensjon for Forsvarssjefen.

Som samfunnsaktør forsvarer vi eldre interesser generelt og våre medlemmers pensjonsrettigheter spesielt. Vi samarbeider tett med Statens Pensjonskasse.

Som seniororganisasjon kan vi bedre enn noen koble kunnskap om Forsvaret, innsikt i forsvarspersonells situasjon og kjennskap til statspensjon.

- Vi har medlemmer fra hele forsvarssektoren, med både sivile og militære seniorer.
- Vi har lokale avdelinger rundt om i landet, med sosiale møter og faglig informasjon.

### DETTE VIL VI:

#### FSF vil fremme medlemmens kår og påvirke statens seniorpolitikk

Vi aksepterer ikke at seniorer fratras opparbeidede pensjonsrettigheter, og kjemper for en forutsigbar pensjon og en verdig alderdom.

Vi ønsker flere seniorer inn i styrende organer for å redusere et demokratisk underskudd, og påvirke myndighetene på vegne av medlemmene.

Vi vil oppheve aldersgrensene i arbeidslivet for å unngå at noen tvinges ut i pensjonisttilværelse, og forhindre at pensjonens realverdi svekkes.

### DETTE GJØR VI SENTRALT:

#### Sentralt er FSF en forsvarer av medlemmenes rettigheter

FSF forsvarer medlemmenes rettigheter bl.a. gjennom drøftinger med myndighetene. FSF påvirker seniorers interesser bl.a. gjennom statsbudsjettet og trygdeoppgjøret. FSF deltar i politiske debatter og prosesser sentralt og lokalt, inkl. deltakelse i eldreråd.

- Vi samarbeider nært med Statens Pensjonskasse (SPK).
- Vi deltar med orienteringer på Forsvarets seniorkurs.

### DETTE GJØR VI LOKALT:

#### Lokalt er FSF en møteplass for samvær i avdelingene

FSF samler forsvarsseniorene og gamle kolleger til sosialt fellesskap i lokalavdelingene.

FSF arrangerer en rekke aktiviteter lokalt, inkl. foredrag og reiser i inn- og utland.

FSF oppdaterer medlemmene på forsvar og pensjon, og formidler kontakt for rådgiving

- Vi tilbyr sosial aktivitet og faglig støtte til medlemmene.
- Vi arbeider for å styrke Forsvarets stilling i samfunnet.

### DETTE FÅR DU:

#### Du skal bli medlem fordi det lønner seg!

Du blir del av den største seniororganisasjon i staten – og bidrar til felles styrke.

Du blir medlem av en lokal avdeling – og tar del i fellesskapet og sosialt samvær.

Du nyter godt av vår påvirkning av myndighetene og forsvar av dine rettigheter.

Du nyter godt av våre kontakter, og oppdatert informasjon om pensjonsspørsmål.

Du nyter godt av vår ekspertise, og kan få individuell veiledning i pensjon og arv.

Du får vårt medlemsblad fire ganger i året – og -fordeler fra flere leverandører.

- Du kan utnytte vår ekspertise og fra Statens Pensjonskasse.
- Du kan opprettholde kontakt med kolleger, og få et nettverk.

**FSF – Agder**  
Leder Kjell A. Ingebrigtsen  
Vigvollåsen 12/37  
4635 Kristiansand S  
979 80 439  
agder@fsforb.no

**FSF - Andøy**  
Leder Hilgunn Kristiansen  
Haugnesveien 24  
8480 Andenes  
970 43 249  
andoey@fsforb.no

**FSF - Bergen**  
Leder Lars Terje Sætre  
Vatnaneset 23  
5174 Mathopen  
55500104 / 91184348  
bergen@fsforb.no

**FSF - Bjerkvik**  
Leder Jan Lundli  
Vassdalsveien 425  
8530 Bjerkvik  
41273564  
bjerkvik@fsforb.no

**FSF - Bodø**  
Leder Egil Sletten  
Hokåsflata 27  
8028 Bodø  
909 88 909  
bodoe@fsforb.no

**FSF – Drammen**  
Leder Eirik Davidsen  
Krystallveien 31  
3478 Nærnes  
93016971  
drammen@fsforb.no

**FSF - Elverum**  
Leder Hans Harviken  
Blåberveien 31  
2409 Elverum  
917 38 695  
elverum@fsforb.no

**FSF – Fauske- interrimstyre**  
Leder Lars Andreassen  
Aspveien 12  
8209 Fauske  
90650645  
fauske@fsforb.no

**FSF - Fredrikstad**  
Leder Jan Henning von  
Hafenbrädl  
Lundegårdsvei 53 A  
1710 Sarpsborg  
69703707 / 91748705  
fredrikstad@fsforb.no

**FSF - Gardermoen**  
Leder Jan Bye Iversen  
Nordbysvingen 1  
2069 Jessheim  
92448993  
gardermoen@fsforb.no

**FSF - Halden/Sarpsborg**  
Leder Bjørnar Nyborg  
Balders vei 20  
1751 Halden  
47615020  
haldensarpsborg@fsforb.no

**FSF - Hamar**  
Leder Helge Ringdal  
Kobberveien 15  
2322 Ridabu  
906 56 820  
hamar@fsforb.no

**FSF - Harstad**  
Leder Bjørn Harald Rydeng  
Plassenveien 32 A  
9409 Harstad  
95243523  
harstad@fsforb.no

**FSF - Haslemoen**  
Leder Jan Tore Olsrud  
Gistivegen 360  
2436 Våler i Solør  
99222014  
haslemoen@fsforb.no

**FSF - Horten**  
Leder Kåre Birger Grebstad  
Jensebråten 11  
3189 Horten  
400 35 941  
horten@fsforb.no

**FSF - Indre Troms**  
Leder Øystein Figenschau  
Bakkeveien 26  
9360 Bardu  
77181486 / 95036259  
indretroms@fsforb.no

**FSF - Ingeniørvåpnet**  
Leder Ole Sannes  
Teglverksvn 8  
3517 Hønefoss  
41456708  
ingenioervaapnet@fsforb.no

**FSF - Kjeller**  
Leder Arne K Karlsen  
Frydenlundsgate 7 A  
2010 Strømmen  
63818685 / 97545949  
kjeller@fsforb.no

**FSF - Kongsberg**  
Leder Stein Øseth  
Sverre Stordahlsvei 7  
3613 Kongsberg  
95165271  
kongsberg@fsforb.no

**FSF - Kongsvinger**  
Leder Kåre Lødding  
Multeveien 1  
2209 Kongsvinger  
40034634  
kongsvinger@fsforb.no

**FSF - Levanger/Verdal**  
Leder Einar M Aasen  
Leirabekkevegen 3  
7604 Levanger  
74081896 / 90741852  
levangerverdal@fsforb.no

**FSF - Lillehammer**  
Leder Einar Brusveen  
Gamle Røislivegen 1  
2611 Lillehammer  
926 13 304  
lillehammer@fsforb.no

**FSF - Midt-Troms**  
Leder Per-Ivar Klingenberg  
Utsikten 2  
9325 Bardufoss  
41314221  
midtroms@fsforb.no

**FSF - Mosjøen**  
Leder Ragnar Olsen  
Mathias Brunsget 20 C  
8657 Mosjøen  
90672064  
mosjoen@fsforb.no

**FSF - Oslo**  
Leder Thor Lysenstøen  
Risløkkveien 42  
0583 Oslo  
99092481  
oslo@fsforb.no

**FSF - Porsanger**  
Leder Tor Reidar Boland  
Neidamaringen 20  
9700 Lakselv  
920 94 833  
porsanger@fsforb.no

**FSF - Ringerike/Hole**  
Leder Jan Egil Lyng  
Skarpsnohaugen 22  
3530 Røyse  
32158501/905 53 839  
ringerikehole@fsforb.no

**FSF – Rogaland**  
Leder Barbro Frøisland  
Joavegen 187  
4055 Sola  
934 37 672  
barbrohf@online.no  
rogaland@fsforb.no

**FSF - Rygge**  
Leder Nils Tangeland  
Parkveien 22  
1580 Rygge  
69261688 / 97136284  
rygge@fsforb.no

**FSF - Stavern**  
Leder Hans Sigurd Iversen  
Gunnar R Andersens gt. 133  
3259 Stavern  
92827926  
stavern@fsforb.no

**FSF - Steinkjer**  
Leder Roy Corrin Grøttheim  
Kanefartsvegen 30  
7712 Steinkjer  
916 64 224  
steinkjer@fsforb.no

**FSF - Trondheim**  
Leder Gudmund Beitland  
Julianus Holmsveg 22  
7041 Trondheim  
73976610 / 90112468  
trondheim@fsforb.no

**FSF – Vesterålen**  
Leder Per-Erik Eriksen  
Vesterålgate 98  
8400 Sortland  
76122055 / 47014090  
vesteraalen@fsforb.no

**FSF – Vestoppland-  
interrimstyre**  
Leder Gunnar Andreas Hauglien  
Vestbyveien 25  
2830 Raufoss  
90056478  
hauglien@gmail.com

**FSF - Voss**  
Leder Ole Johan Sanden  
Høydalane 17  
5705 Voss  
47813719  
voss@fsforb.no

**FSF - Værnes**  
Leder Ole Myrbekk  
Værnesgata 15  
7503 Stjørdal  
90098914  
vaernes@fsforb.no

**FSF - Ørland**  
Leder Trond Amundsveen  
Vardeveien 12  
7140 Opphaug  
96234841  
oerland@fsforb.no

**FSF - Øst Finnmark**  
Leder Sigfred K Kalvik  
Parkveien 10  
9800 Vadsø  
97643801  
oestfinnmark@fsforb.no

**FSF - Øvre Romerike**  
Leder Harald Olav Blakseth  
Homlensveien 36  
2072 Dal  
63952535 / 41699745  
oeverromerike@fsforb.no

Oppdatert pr. 5.4.2019





# Bli medlem i Forsvarets seniorforbund

## INNMELDINGSBLANKETT

### Medlem

Etternavn \_\_\_\_\_ Fornavn \_\_\_\_\_ Født \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Post nr \_\_\_\_\_ Sted \_\_\_\_\_

Ønsket lokalavdeling \_\_\_\_\_

Signatur\* \_\_\_\_\_

Vi anbefaler at samboer/ektefelle også søker medlemskap.

Etternavn \_\_\_\_\_ Fornavn \_\_\_\_\_ Født \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

E-post \_\_\_\_\_

Signatur\* \_\_\_\_\_

\* Ved min/vår signatur bekrefter jeg/vi at opplysningene er riktige. Jeg/vi samtykker til at de registreres i Forsvarets seniorforbunds medlemsregister. (Se vår hjemmeside for Personvernerklæring.)

Vervet av \_\_\_\_\_

**Som medlem er du tilsluttet forbundets sentralt med lokal tilhørighet i en avdeling.**

**Hva koster medlemskapet?**

**200 kroner per år**

**+ lokal kontingent**

**Du kan melde deg inn via [www.fsforb.no](http://www.fsforb.no)/(bli medlem)**

**Vi**

**ER STØRST I STATEN  
ER TETT PÅ FORSVARET  
OG KAN PENSJON**

**Les mer om oss på websiden: [www.fsforb.no](http://www.fsforb.no), og møt oss på facebook:  
[www.facebook.com/forsvarets-seniorforbund/](https://www.facebook.com/forsvarets-seniorforbund/)**