



MEDLEMS KONTAKT

NR. 2/2022

FREDRIKSTEN FESTNING

- Norges grensevakt mot sør

Krevende tider



JAN ERIK THORESEN
LEDER

Det er nesten ikke mulig å vite hvilke ord og begreper jeg skal bruke om situasjonen som utspiller seg i Ukraina. Det er utrolig at Russland angriper sitt broderfolk og ikke minst farer frem med den brutalitet og råskap vi er vitne til. Det var få som så dette komme, selv om vestlig etterretning advarte oss lang tid i forveien. Vi får håpe at krigshandlingene snart avsluttes. Det ser dessverre ikke slik ut i skrivende stund.

Dette viser at det norske forsvar må bygges opp for å møte trusselen fra Russland. Et Russland som avslører at med det lederskap som styrer i dag, er et land vi overhode ikke kan stole på. Dette vil på mange måter endre vårt forhold til Russland, Europa og resten av vesten. Jeg håper at de signaler våre politikere gir om å bygge opp Forsvaret, står seg over tid. Utfordringen som vi alle kjenner er at det tar tid å bygge opp igjen det som er lagt ned og omstilt gjennom de siste 30 år.

Vi har alle fått merke at vi er i en dyrtid. Det kommer ikke til å gå over med det første. Energipriser, matvarepriser og derved det meste av det vi trenger, blir dyrere. Samtidig skal vi gjennom et grønt skifte. Nå er det viktigere enn noen gang, for å komme bort fra avhengigheten av Russland som energi leverandør til Europa. Dette vil også treffe oss.

Vi er nå på vei inn i årets trygdeoppgjør, med avgjørelse før 17 mai. Vi har allerede fått tallgrunnlaget fra Teknisk beregningsutvalg (TBU). Det er dette

tallgrunnlaget som danner bakgrunn for våre krav. I år er utfordringen å bli enige om hvordan etterslepet, de faktiske tall fra trygdeoppgjøret 2021 skal kompenseres. Lønnstigning og prisstigning ble høyere enn antatt, dette mener vi må hensynstas i årets oppgjør.

Vi har over flere år sett en fallende tendens på antall medlemmer. Perioden med nedstengning av samfunnet har ikke hjulpet. Vi ser nå at vi har greid å snu denne trenden. Vi har noen ildsjeler som har rekruttert mange, dette har bidratt til at vi ligger stort sett på positiv side. Særlig i Trøndelag har det vært gjort et meget godt rekrutteringsarbeid. Det viser at det er mulig. Ta kontakt med bekjente, rekrutter de til Forbundet.

Det er kalt inn til lederkonferanse i mai. Tema der vi være «Hvordan ta vare på hverandre og beholde medlemmene». I tillegg vil rekrutteringskomiteen komme med forslag til tiltak for å rekruttere flere medlemmer.

Jeg ønsker dere alle en god sommer.

Jan Erik Thoresen



Medlemskontakt utgis av
Forsvarets seniorforbund
Postboks 1550 Sentrum
0015 Oslo

Ansvarlig redaktør:

Jan Erik Thoresen

Opplag: 4400

Adresser og telefonnummer:

Leder Jan Erik Thoresen
tlf: 23 09 33 56/488 97 060
e-mail: jet@fk.fsforb.no

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

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

Virksomhetskontroller Halvor Døhlen
mobil 408 87 284
e-mail: halvor@fk.fsforb.no

Informasjons- og kommunikasjonsleder
Knut Nordbø,
mobil 904 78 597
e-mail: knut@fk.fsforb.no



INNHOOLD

- 6** Pensjonsmytene du som er født i 1963 eller senere, tror på
- 11** Sykehjem
- Hva skal til for å få plass
- 14** Terrorbombing
- «det tenkelige er utenkelig»
- 13** Fredriksten festning
- Norges grensevakt gjennom 250 år
- 24** Ambera
- 26** Nytt fra forbundskontoret
- 28** Medlemsfordeler
- 30** Hvem fyller år!
- 31** Forsvarets seniorforbund
- Avdelinger

Redaksjonen avsluttet 12.04.2022
Stofffrist nr 3/22 er 26.08.2022

Design: En Idé AS, Britt Steinseth



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

Det verste og det beste i mennesket



ARNE SVILOSEN
Feltprost/
oberst emeritus

I skrivende stund er vi vitne til en grusom krig i Ukraina. En hel verden er tilskuere til bestialske handlinger uten å kunne gå inn og stanse galskapen. Hvordan er det mulig at slike grusomme ting kan skje i vår opplyste verden i 2022? Ja, hvordan kan en despot å utføre slike barbariske handlinger mot et nabo- og broderfolk?

Da vi gikk inn i 2022 tenkte mange av oss at nå er det tid for å ta på optimismens briller. Pandemien er under kontroll, nedstengningen av samfunnet er over. Vi kan møtes i familie- og vennekrets igjen, slippe hjemmekontor, gå på kultur – og idretts- arrangement. Endelig er verden noenlunde tilbake på hengslene.

Og så opplever Europa er overraskende krig. Vi var mange som ikke så den komme. I vår egen verdensdel ser vi hvordan ondskapen utfolder seg kledd i fromme formuleringer om at det er nødvendig med enkle aksjoner for å befri et folk – hjelpe en stat - avnasifisere en nasjon.

Den første taperen i en krig er sannheten. Og deretter er alle tapere. Det ser ikke ut til at vi blir ferdige med å undres over hvor mye ondskap det kan være plass til i et menneske som bruker all sin energi til å ødelegge og drepe uskyldige menneskeliv. Evnen til å se andres ansikt er satt ut av kraft. Det har preget alle despoter opp gjennom tidene. De har ikke sett ansikter, bare grupper og fiender.

Den litauiske filosofen Emanuel Levinas mistet store deler av sin familie under andre verdenskrig. Han sier at det som kjenne-

tegrer et menneske er at det har evnen til å se den andres ansikt. Alle er vi forskjellige og har ulike ansikt. Men fra et hvert ansikt lyser det en ordløs bønn om å bli behandlet rett og bli vist godhet.

Men så ser vi også noe annet i denne krigen. Og det er all hjelpen og støtten det ukrainske folk får. Nå ser vi noe av det beste i mennesket komme fram. Nasjoner og folk, organisasjoner og enkeltmennesker står med åpne armer for å ta imot og hjelpe alle de som er på flukt fra sitt hjemland – over fire millioner hittil. Fattige land åpner grenser og armer. De ser ansiktene til barn, kvinner, eldre som er i fortvilt nød. De hører ropene og gråten fra mennesker som må flykte fra sitt land og fra alt de har av eiendeler og familie.

Sjelden har det verste og det beste i mennesket blir demonstrert for oss tydeligere enn det vi nå ser en kort flyreise fra oss. Mennesket lever mellom maktene i tilværelsen, krefter vi også kan kjenne på i eget liv.

Visste du at...

Som medlem hos Forsvaretes Personellservice får du ikke bare god service, men også gode tilbud på:

- Lån
- Esso Mastercard
- Forsikringer hos If
- Forsikringer hos Sparebank 1

Husk at du beholder ditt medlemskap i FP selv om du slutter i Forsvaret eller går av med pensjon.

Mer informasjon om FP og våre tilbud finner du på www.fp.no
Ta gjerne kontakt på epost: fp@fp.no
eller på telefon: 21 07 57 00



Pensjonsmytene du som er født i



Seniorrådgiver i fagseksjonen i pensjoneringsområdet i Statens pensjonskasse Margareta Kraus Horten.

FOTO: SPK

I 2020 kom det nye pensjonsregler for offentlig ansatte født i 1963 eller senere. De nye reglene betyr at det er en ny måte å tjene opp til alderspensjon for disse årskullene, og at offentlig tjenstepensjon er ganske annerledes enn før.

Vi har flere ganger lagt merke til at det er noen «myter» om tjenstepensjon som går igjen blant de født i 1963 eller senere. Derfor går vi gjennom de fem vanligste pensjonsmytene for å finne ut om de stemmer eller ikke.

1963 eller senere kanskje tror på

Myte 1: «Jeg kan gå av med like god pensjon ved 62 år som jeg ville fått ved 67 år»

Svar:

- Avtalefestet pensjon (AFP): Nei, fordi AFP er ikke lenger en tidligpensjonsordning (som for de født i 1962 eller før). AFP blir et livsvarig kronetillegg som kommer oppå alderspensjonen din. Det vil si at du ikke kan trappe ned stillinga di og leve av AFP alene når du blir 62 år.
- Alderspensjon: Nei, det kan du ikke. Jo tidligere du tar ut pensjonen, jo mindre får du livet ut.

Utdypende informasjon:

De som er født i 1962 eller før har en egen AFP-ordning som ble innført som en tidligpensjonsordning for slitere. Ordninga skal sikre en verdig avgang for de som ønsker å ta ut pensjon før de fyller 67.

Pensjonen utbetales kun fra 62 til 67 år og er lagt opp sånn at de må gå ned en viss prosentandel av stillinga eller slutte helt. Pensjonen skal dekke inn det de taper i lønn når stillingsprosenten reduseres. Disse AFP-pensjonistene har muligheter til å jobbe ved siden av AFP, men lønn kan føre til at AFP-pensjonen reduseres.

For deg som er født i 1963 eller senere er ikke AFP en tidligpensjonsordning. Ordninga blir en utbetaling som kommer i tillegg til det du får i alderspensjon. Samtidig går AFP fra å vare i en viss periode (fra 62-67 år) til å bli en ivsvarig ytelse, uten at det er krav om at du må gå ned i stillingsstørrelse.

Mens de som er født i 1962 eller tidligere må vente til de blir minst 67 før de kan ta ut alderspensjon, kan du ta ut alderspensjon og AFP fra du fyller 62 år (så lenge du oppfyller vilkårene for å få AFP). Og det kan du gjøre uten at du trenger å slutte i stillinga. Om du ønsker å jobbe redusert kan du fortsatt avtale dette med arbeidsgiveren din, men du trenger ikke å trappe ned.

Du bør finne ut hvor mye pensjon du får hvis du vil trappe ned jobben eller gå av ved 62 år, og om pensjonen er nok til å dekke inntektstapet ditt. Bruk pensjonskalkulatoren vår for å se hva du får i pensjon om du går av ved 62 år, og se hvor mye du kan få hvis du jobber noen år lenger.

Viktig om AFP: Offentlig AFP for de født i 1963 eller etter er ennå ikke vedtatt, men partene i arbeidslivet er enige om prinsippene. Ordningen er kraftig endret for disse årskullene. Utbetalingen blir livsvarig, og er lagt opp til å utgjøre en del av din samlede alderspensjon. Derfor kaller vi denne endrede ordningen for livsvarig AFP.

Myte 2: «Det er to-prosenten jeg betaler inn som blir min pensjon»

Svar:

- Nei. To-prosenten som trekkes fra lønna di er kun et lite bidrag av det som skal dekke din del av AFP, alderspensjon, uførepensjon og etterlattepensjon
- Det er arbeidsgiveren din som dekker størsteparten av alle pensjonsrettighetene dine hos oss.
- Hvis pensjonsinnbetalingen bare var to prosent av lønna, ville det blitt en svært mager pensjonstid – for deg og dine etterlatte.

Utdypende informasjon:

Mange forveksler offentlig tjenstepensjon med innskuddspensjonen i privat sektor. I en innskuddspensjon settes det av minst to prosent av lønna, som gir en tidsavgrensa alderspensjon. Den utbetales tidligst fra 62 år og minimum frem til du fyller 77.

Offentlig tjenstepensjon er mye mer enn livsvarig alderspensjon. Når du blir medlem hos oss får du i tillegg deknin-ger som uførepensjon og etterlattepensjon. Det sikrer deg hvis du skulle bli syk eller skadet så du ikke kan jobbe så mye som før. Medlemskapet sikrer også at dine etterlatte kan få økonomisk støtte dersom du skulle dø fra dem.

Arbeidsgiveren betaler inn en premie til oss som skal dekke alle rettighetene du og familien din har gjennom medlemskapet. Premien er på rundt 13 prosent av lønna di, og du er med på å dekke det lovpålagte beløp på to prosent. Det vil si at du betaler to prosent for noe som egentlig koster 15 prosent.

Hvis du skulle ha kjøpt inn tilsvarende ordninger for alders-, uføre- og etterlattepensjon som privatperson, ville det trolig koste deg mer enn 15 prosent. Heldigvis er det arbeidsgiveren din som tilbyr deg en kollektiv offentlig tjenstepensjonsordning som gir god økonomisk trygghet.

Myte 3: «Jeg taper pensjon om jeg jobber etter 67»

Svar:

- Nei. Du som er født i 1963 eller senere kan jobbe så lenge du vil uten at tjenstepensjonen blir redusert. Pensjonen øker for hver måned du fortsetter å jobbe.

Utdypende informasjon:

Offentlig tjenstepensjon for de som er født i 1962 eller før, garanterer en viss prosentandel av lønna i alderspensjon når de slutter å jobbe (hvis de har full opptjening i 100 prosent stilling). Garantien gir opp mot 66 prosent av sluttlønna og gjelder for samlet utbetaling fra offentlig tjenstepensjonsordning og folketrygden. Det som kan skje med denne aldersgruppa, er at den beregna pensjonen fra folketrygda blir så stor at den alene dekker hele garantien. Da blir tjenstepensjonsdelen redusert ned mot null.

Du som er født i 1963 eller senere har ikke den samme garantien fordi regelverket er annerledes. Utbetalingen av pensjon fra folketrygden og offentlig tjenstepensjon sees ikke lenger bare under ett. Det betyr at du fortsetter å tjene opp til fremtidig tjenstepensjon for hver måned du fortsetter å jobbe, uansett hvor lenge du jobber.

Du kan jobbe så mye og så lenge du vil opp mot den vanlige aldersgrensa i staten og fortsatt tjene opp til alderspensjon (i teorien helt til du blir 75 år). Det er også mulig å ta ut alderspensjon og jobbe fullt ved siden av uten at pensjonen blir avkorta.

Myte 4: «Jeg får full opptjening når jeg har vært medlem i SPK i 30 år»

Svar:

- Nei. Begrepet «full opptjening» gjelder ikke for deg fordi det ikke skal brukes til å beregne pensjonen din.

Utdypende informasjon:

Tidligere var det slik at når du hadde jobba i 30 år i 100 prosent stilling, fikk du det som het «full opptjening». Hver dag, hver måned og hvert år ble regnet med når pensjonen skulle beregnes. Hadde du full opptjening og jobba lenger, var det begrensa hvor mye du fikk i ekstra pensjon.

For de som er født i 1962 eller tidligere er det fortsatt slik. Du som er født i 1963 eller senere har et annet regelverk. For deg settes det av en viss prosent av lønna di hver måned, som år etter år bygger seg opp til en pensjonsbeholdning – en slags sparegris for din fremtidige rett til alderspensjon.

Når du skal ta ut pensjonen, blir summen av pensjonsbeholdninga di fordelt ut over antall år ditt årskull er forventa å leve. Hvor lenge du har vært medlem blir ikke brukt for å beregne pensjonen din. Derfor sier vi at «full opptjening» ikke betyr noe for deg som er født i 1963 eller senere.

Det som teller er hvor lenge du jobber og hvor mye du tjener. Det settes av minst 5,7 prosent av lønna hver måned. Jo lenger du jobber, jo større blir pensjonsbeholdninga, og jo mer får du i pensjon. Mens de som er født i 1962 eller tidligere ikke fikk mer enn maksimalt 30 år i pensjonsopptjening hos oss, er du som er født i 1963 eller senere aldri ferdig oppspart. Du får mer i pensjon jo lenger du jobber.

Myte 5: «Jeg får 66 prosent av sluttlønna i pensjon»

Svar:

- Nei. Er du født i 1963 eller senere er du ikke garantert å få en viss prosentandel av sluttlønna.

Utdypende informasjon:

For de som er født i 1962 eller tidligere, ser vi på utbetalingen fra folketrygden og det de har tjent opp i en offentlig tjenestepensjonsordning under ett. Sammen skal de to delene utgjøre opp mot 66 prosent av sluttlønna, så lenge pensjonisten har full opptjening på 30 år og tar ut pensjon fra tjenestepensjonsordningen og folketrygda samtidig. Slik er regelverket for denne aldersgruppa.

For deg som er født i 1963 eller senere er regelverket annerledes. Du har ikke noen garanti for at du skal få en viss prosent av sluttlønna. For deg vil alle årene du jobber gi pensjonsopptjening og jo lenger du jobber, jo mer får du i alderspensjon. Derfor kan du også få mer enn 66 prosent – bare du jobber lenge nok.

Regn ut hvor lenge du må jobbe og hvor mye du kan få: spk.no/pensjonskalkulator

Sykehjem

- Hva skal til for å få plass

Ved behov for midlertidig eller langvarig sykehjemsplass, oppstår flere spørsmål. Hva er vilkårene for å få plass? Hva koster det? Hvordan kan du eller pårørende reagere når uforsvarlige forhold avdekkes? Kan du kreve sykehjemsplass i en annen kommune enn den du er bosatt i?

AV: Advokat Erik Råd Herlofsen,
partner i advokatfirma SBDL

Alle kommuner i Norge plikter å tilby sykehjemsplasser til de som trenger det. Disse institusjonene skal etter loven tilby heldøgnsopphold med organisert lege-, fysioterapi- og sykepleiertjeneste. Loven stiller også krav om at sykehjem skal innredes slik at beboerne skal kunne leve gode og meningsfulle dager der. Sykehjem er også et tilbud for andre enn eldre, blant andre alvorlig syke mennesker – også barn. I tillegg er eldre og syke en mangfoldig gruppe. Loven stiller derfor detaljerte krav om at boformen på sykehjemmene skal tilpasses brukergruppene. Som eksempel kan nevnes at sykehjemmene bør innrede dobbeltrom for pleietrengende som er ektefeller.

Ulike behov kan i noen tilfeller føre til at noen pleietrengende opplever et behov for å benytte seg av en annen kommunes sykehjemstilbud. Dette kan skyldes både den enkeltes familiesituasjon og ved behov for spesialtjenester som kan være bedre ivaretatt i en annen kommune. Da oppstår spørsmålet om hva den pleietrengende kan gjøre for å flytte til et sykehjem i en annen kommune.

Hvem kan få sykehjemsplass?

Sykehjem er en institusjon eller bolig som tilbyr heldøgns omsorgstjenester. Det er et tilbud til eldre som har store behov for omsorg og pleie hele døgnet, men som ikke trenger behandling på sykehus. For å få langtidsplass på sykehjem er det et krav at man har varig behov for helse- og omsorgstjenester og at behovet er så omfattende at opphold i sykehjem er det eneste tilbudet som kan sikre forsvarlige tjenester. Det forutsettes dessuten at andre hjelpetiltak, som for eksempel bruk av velferdsteknologi i eget hjem, først er utprøvd eller vurdert og funnet ikke å kunne gi et forsvarlig tilbud. Flere kommuner har egne forskrifter som inneholder konkrete retningslinjer og kriterier for hva som kreves for tildeling av langtidsoffhold og hva som kreves for å kunne stå på venteliste. Dette gjelder for eksempel Bærum kommune i Akershus.

Det er helsepersonell på vegne av kommunen som vurderer om man har krav på plass i sykehjem. Hvorvidt man har rett til å få plass på sykehjem beror således på en





Kommunen plikter å følge opp personer som venter på langtidsopphold.

helsefaglig vurdering av den enkeltes sitt bistandsbehov. En pasient har rett til sykehjemsplass i to tilfeller; enten fordi det foreligger et akutt behov, eller fordi personen trenger det på sikt. Hvis sykehjemsplass er det eneste kommunale tilbudet som kan sikre nødvendige og forsvarlig hjelp, skal man få sykehjemsplass umiddelbart. I slike tilfeller skal pasienten tildeles plass med en gang og kan ikke settes på venteliste.

Personer som har rett på sykehjemsplass, men som ikke har et akutt behov for dette skal settes på venteliste, der plasser fordeles etter nærmere kriterier. Det er kommunene som bestemmer hvilke kriterier som skal gjelde for fordeling av slike plasser. Ventelisten vil også gjelde for personer som vil være best tjent med å bo på sykehjem, men som kan bo forsvarlig hjemme i påvente av langtidsopphold. Kommunen plikter å følge opp personer som venter på slikt langtidsopphold.

Hva koster det? *

Prisen for langtidsopphold på sykehjem fastsettes individuelt basert på den enkeltes netto inntekt.

Beregningsgrunnlaget for egenandelene er pensjoner, arbeidsinntekter, næringsinntekter, leieinntekter og renter og annen avkastning av formue. Gevinst ved salg av aksjer, aksjefond og eiendom inngår ikke i beregningsgrunnlaget.

Fra disse inntektene skal det trekkes skatt, dog ikke fradrag for formuesskatt eller skatt på ovennevnte gevinster.

Nettobeløpet danner da grunnlaget for beregning av egenandelen.

I tillegg foretas et par viktige fradrag i beregningsgrunnlaget når beboeren har hjemmевærende ektefelle. For det første gjøres fradrag for en «tenkt» etterlattepensjon som minst skal tilsvare minste brutto pensjonsytelser som ektefelle/barn ville fått fra folketrygden om beboeren var død, dog fratrekkes ektefellens inntekter. I tillegg gjøres et fradrag i forhold til offentlige og private

FOTO: Iren Isfeldt



OMSORGSTJENESTE

pensjoner, samt et skjønnsmessig fradrag som varierer mellom kommunene.

Når man til slutt har klart å finne fram til beregningsgrunnlaget, beregnes egenandelen på følgende måte:

1. Først tas det hensyn til et mindre fribeløp på kr 9 100.
2. Deretter tas 75 % av beløpet mellom fribeløpet og 1G.
3. Deretter 85 % av det overskytende .

Tar man utgangspunkt i en alderspensjon på kr 300 000 og trekker i fra skatt og eventuelle andre fradrag, vil egenandelen gjerne være i størrelsesorden kr 150 – 160 000 i året.

* *Det finnes egne regler for Oslo kommune*

Krav til sykehjemstilbudet

Sykehjemstilbudet skal være forsvarlig og lovlig. Kommunen må derfor følge sykehjemsforskriften. Det heter her at beboere har rett på tilrettelegging og fri livsutfoldelse. Kommunen skal blant annet kunne vise til gode grunner for å nekte faste beboere å ta med private gjenstander og møbler, eller å frata dem reelle muligheter for å utfolde seg i egne fritidsinteresser. Kommunen har heller ikke rett til å nekte beboerne besøk.

Dersom kommunen ønsker å gjøre endringer i boformen som er «av betydning for [beboernes] liv og trivsel», skal beboerne gis mulighet til å uttale seg og komme med egne forslag. Dette kan for eksempel være forslag om alkoholserving til maten.

”

Retten til sykehjemsplass gjelder i utgangspunktet kun for den kommunen man bor i.

Uforsvarlige forhold

Dersom det avdekkes forhold som er uforsvarlige, urimelige eller uverdige har både beboer og pårørende rett til å varsle statsforvalteren. Slike forhold behøver ikke være helseskadelige, og det er tilstrekkelig at tilværelsen oppleves som urimelig eller uverdig. Statsforvalteren plikter i slike tilfeller å undersøke varselet, og om nødvendig føre tilsyn med sykehjemstilbudet.

I verste fall er det mulig å søke overflytting til annen kommune med et bedre sykehjemstilbud. Det foreligger ingen hindre for at flere beboere kan gjøre dette i fellesskap. Selv om dette ikke vil være en optimal løsning, vil det kunne bidra til å sette søkelys på uakseptable forhold og bidra til at beboerne får en verdig og god sykehjemsopplevelse.

Retten til sykehjemsplass i annen kommune?

Retten til sykehjemsplass gjelder i utgangspunktet kun for den kommunen man bor i. Det samme gjelder for andre kommunale helse- og omsorgstjenester. En kommune har ikke plikt til å yte tjenester til personer som oppholder seg utenfor kommunens grenser. Men alle har rett til å flytte til den kommunen de ønsker. Man kan

FOTO: Iren Isfeldt



således søke om sykehjemsplass i en annen kommune, dersom man har planer om å flytte dit. Dette kan for eksempel være fordi man har barn og barnebarn i en annen kommune og ønsker å bo nærmere disse. Departementet har tidligere presisert overfor kommunene at de plikter å behandle slike søknader, selv om personen som søker ennå ikke har flyttet til kommunen.

Noen personer er avhengig av omfattende kommunale pleie- og omsorgstjenester, og har ikke mulighet til å flytte uten å være forsikret om at den nye kommunen kan gi dem det tilbudet de trenger. Personer som har slike behov, er derfor avhengig av at kommunen de ønsker å flytte til behandler deres søknad om tjenester før de flytter. Dersom kommunen nekter å behandle søknaden, vil dette innebære en begrensning i den pleietrengendes rett til å bosette seg der man selv ønsker. Det er derfor mulig å søke om sykehjemsplass i en annen kommune, før man flytter.

For å være sikker på at en søknad om sykehjemsplass i en annen kommune blir behandlet, vil det være viktig å få frem i søknaden at man har konkrete planer om å flytte til kommunen. Dersom man får innvilget sykehjemsplass i den nye kommunen, må man melde flytting til kommunen før man flytter inn på sykehjemmet.

Det er imidlertid ikke sikkert at man vil få det samme tilbudet på sykehjem i den nye kommunen som det man hadde i den gamle kommunen. Tilflytningskommunen plikter nemlig ikke å gi **samme** tilbud som brukeren har i sin nåværende kommunene, så lenge de tjenestene kommunen tilbyr er **forsvarlige** og i henhold til lovverket.

Ved å ha mulighet til å søke om sykehjemsplass på forhånd får dessuten tilflytningskommunen tid til å planlegge tjenestene og det gjør at kommunen slipper å måtte stille opp med et omfattende tjenestetilbud på kort varsel til personen som flytter til kommunen. For å få til en god overgang, er det derfor viktig at kommunene samarbeider om overføringen.

AVSLUTTENDE KOMMENTARER

I Norge er det mange flotte sykehjem hvor de ansatte hver dag gjør en fremragende innsats for at beboerne skal ha det best mulig; en hånd å holde i og noen å snakke med. Noen sørger for meningsfulle og interessante aktiviteter, mens andre sørger for at beboerne får næringsrik og variert mat.

Alle ansatte ved norske sykehjem fortjener masse ros.

Deler av artikkelen har tidligere vært utgitt i 2019 i tidsskriftet Vi over 60

Forskrift for sykehjem og boform for heldøgns omsorg og pleie (FOR-1988-11-14-932)

Forskrift om rett til langtidsopphold i sykehjem, kriterier for tildeling og venteliste,

Bærum kommune, Akershus (FOR-2017-06-21-961)

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester § 3-2a

Helsedirektoratets veileder for saksbehandling:

<https://helsedirektoratet.no/lists/publikasjoner/attachments/1149/veileder-for-saksbehandling-is-2442.pdf>

Sosial- og helsedepartementets rundskriv fra 1999 kan finnes her:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/i-4399/id108530/>

Artikkel fra Helsetilsynet:

<https://www.helsetilsynet.no/rettigheter-klagemuligheter/helse-og-omsorgstjenester/rett-til-kommunale-helse--og-omsorgstjenester/rett-til-sykehjem/>

Terrorbombing

- «det tenkelige er utenkelig»

AV: Brigader (P) Øyvind Kirsebom Strandman

Troen på at terrorbombing hørte historien til var feil. Knappt noen trodde at vi igjen skulle oppleve bombing av byer og sivile mål i Europa. Det som nå skjer i Ukraina, er en kraftig vekker og bør få noen og enhver til å reflektere over «helsen» til vårt eget nasjonale forsvar.

Vi som delte 90 tallets urokkelige tro på evig fred og fordragelighet med dertil hørende kraftig nedbygging av Forsvaret, tok dessverre feil. Faren for militær konflikt i Europa ble den gangen nærmest avskrevet. De militære kapasitetene ble i stor grad tilpasset internasjonale operasjoner. Forsvaret ble sterkt redusert og gikk fra å være et invasjonsforsvar til å bli et innsatsforsvar. De kapasiteter som ikke passet inn i det nye konseptet ble nærmest nedlagt, og luftvernet var et offer for denne strategien. Vi må nå innse at faren for en eskalerende storkrig i Europa ikke lenger er en utenkelig tanke.

Terrorbombing er en militær strategi hvor målet er å bekjempe fienden ved å ødelegge hans økonomiske fundament og svekke kampviljen i stedet for å direkte ødelegge hans militære kapasiteter. Strategien er altså å forsøke å demoralisere fienden og tvinge frem en kapitulasjon. Slik bombing gjennomføres med bombefly og eller missiler for å angripe mål som anses vitale for fiendens evne til å føre krig. Terrorbombing har vi ikke sett i Europa siden 2 VK, men nå demonstrerer russerne at de faktisk er villige til å bruke denne strategien i Ukraina selv med de enorme lidelsene dette medfører for sivilbefolkningen.

Luftmilitært Samfund (LMS) har i flere artikler påpekt behovet for luftvernsystemer som er i stand til møte dagens trusler. Vi har registrert at Regjeringen har valgt å stadig utsette investeringene i langtrekkende luftvern. Regjeringen har valgt å neglisjere de klare og entydige anbefalingene fra både nåværende og tidligere forsvar-

sjef om å satse på langtrekkende luftvern. Den forrige regjeringen stod fast på at denne viktige kapasiteten skulle utsettes til etter 2030. Daværende leder av forsvarskomiteen, Anniken Huitfeldt, mente at luftvernet måtte prioriteres høyere. Vi venter på nye prioriteringer.

Vi har i dag en meget begrenset nasjonal luftvernkapasitet gjennom NASAMS-systemet. Dette systemet er utmerket i sin rolle, men vi har kun 3 batterier og systemet har begrenset kapasitet. NASAMS vil ikke alene kunne etablere en tilfredsstillende luftvernparaply. Behovet er som beskrevet i Forsvarssjefens militærfaglige råd (FMR), LANGTREKKENDE LUFTVERN.

NASAMS Luftvern Andøya. **FOTO:** Ole Andreas Vekve, Forsvaret.



Hvorfor langtrekkende luftvern?

For det første skal vi forsvare nasjonal strategisk infrastruktur, beslutningsapparatet og befolkningsentra. Fra 1960 til 1990 hadde Norge et meget effektivt langtrekkende strategisk luftvernssystem – NIKE- mot datidens trusler. Systemet var gruppert rundt Oslo til forsvar av nettopp nasjonal strategisk infrastruktur, beslutningsapparatet og befolkningsentra (kjerneområdet). Med sin enorme rekkevidde (150 km) ga systemet en meget effektiv luftverndekning over store deler av Østlandsområdet.

Da NIKE-systemet ble nedlagt i 1990 ble det aldri erstattet av et tilsvarende system. Det strategiske luftforsvaret av Østlandsområdet ble glemt og Østlandet ligger nå «åpent».

Når vi nå ser hva russerne er villige til er det på tide å reetablere luftvern over Østlandet. Dette ved å anskaffe en langtrekkende luftvernkapasitet som kan stå imot trusseler som terrorbombing. Dette bør være et folkekrav!

For det andre er det avgjørende for Norges sikkerhet at vi er i stand til å ta imot allierte forsterkninger. Norges forsvar er på ingen måte dimensjonert for å stå alene i en krig. Det har vi aldri heller aldri vært. Hele vår sikkerhetspolitikk er bygget på mottak av alliert hjelp. Det er etablert gode planer for mottak av allierte forsterkninger, men for at vi skal kunne dra nytte av disse forsterkningene må områdene hvor forsterkningene ildsettes forsvares.

Hovedmottaksområdene for alliert forsterkninger ligger i Ofoten-, Trøndelags-, og Oslofjord-området. Alle disse områdene må ha en luftverndekning som sikrer en trygg ilandføring.

For det tredje skal vi forsvare Luftforsvarets kampbaser. Kampbasene er attraktive og selvsagte mål for en motstander. Dette forsterkes av den formidable kampkraften F-35 utgjør i luften. For en fiende vil det enkleste være å sette flyene ut av spill når de står på bakken. I dag er beskyttelsen av våre baser ikke tilfredsstillende.

I forrige Langtidsproposisjon for Forsvaret (LTP), ønsket regjeringen å «*..styrke beskyttelsen av Luftforsvarets baser, mottaksområder for alliert støtte og annen viktig infrastruktur*». Begrunnelsen var tydelig: «Det er helt avgjørende for utnyttelsen av F-35 og andre flysystemer at basene flyene opererer fra er beskyttet». Her beskrives hva som er nødvendig for å få full effekt av F-35. Dessverre blir denne ambisjonen forlatt i ny LTP og helheten i F-35 anskaffelsen ble borte. Norge har investert nærmere 100 milliarder i F-35, men viljen til å forsvare investeringen og dennes formidable kapasitet er dessverre for lav.

De tre basene som er utpekt som kampbaser/ alternative baser for operasjoner med F-35 ligger alle nær hovedområdene for mottak av allierte forsterkninger. Rygge ligger også nær nasjonal infrastruktur, beslutningssentra og landets mest folkerike område. Luftvernssystemer med kapasitet mot ulike former for missiler vil gi den beskyttelse som er nødvendig for forsvar av alle de tre kritiske områdene som er beskrevet.

Med et klart blikk mot det som nå skjer i Ukraina er tiden inne for våre politikere til å lese tidligere Forsvarssjef Bruun-Hanssen fagmilitære råd en gang til. Her er han klar i sin anbefaling og ber om tre enheter med langtrekkende luftvern. Når også nåværende forsvarssjef ber om en tidligere styrking av luftvernet bør disse rådene lyttes til.

Bakkebasert luftvern er en kosteffektiv måte å drive luftforsvar på, sammenliknet med å bruke fly. I tillegg er bakkebasert luftvern defensivt i sin natur.

En anskaffelse av strategisk luftvern kan ikke utsettes lenger. Det finnes både europeiske og amerikanske systemer på markedet (hylleware) som er operative og vel utprøvd.

Krigens ødeleggelser er langt mer kostbare enn å øke forsikringspremien gjennom anskaffelse av luftvernssystemer som sikrer våre innbyggere, våre byer og kritiske infrastruktur.

Fredriksten festning

- Norges grensevakt gjennom 250 år

AV: Kommandant Fredriksten festning, Oberstløytnant (P) Magne Rannestad

FOTO: Oberstløytnant (P) Magne Rannestad

Fredriksten festning er et flott og mektig skue der den troner oppe på fjellet over Halden by. Et storslått syn, nesten som en teaterkulisse, eller et Soria-Moria slott. I nattemørket trer mystikken frem i et behagelig avdempet flomlys. Tro om det spøker der?

Men, hvordan begynte det hele, hvorfor ble denne store og kraftfulle festningen bygget her?

Det har noe med grensen til nabolandet Sverige å gjøre. Norge var i mange hundre år i union med Danmark, og Danmark-Norge var ofte i krig med Sverige. Til Norge hørte også inntil 1658 landsdelen Bohuslän mellom Halden og Gøteborg. Etter nederlag i en krig mot Sverige vinteren 1657-58 måtte danskekongen Fredrik III i februar 1658 avgi Bohuslän + flere danske landområder til Sverige. Med et pennestrøk ble grensen til det mektige Sverige flyttet helt opp til Iddefjorden og det lille ladestedet Halden.

Krigen startet opp igjen senere samme år, og i løpet av 18 måneder angrep svenske styrker Halden i 3 uavhengige felttog. Her var det ikke noen ordentlig festning da, kun improviserte forsvarsverk av tømmer og stablede steiner. Disse ble kraftig forsterket og bygget ut mellom angrepene. Svenskene ville ta en større bit av Norge, men alle forsøk ble avvist med våpenbruk ved Halden.

Etter det tredje og hardeste angrepet og 6 ukers beleiring i januar-februar 1660, hadde kong Fredrik III innsett Haldens strategiske beliggenhet og han beordret oppføring av en ny, moderne festning på stedet. Arbeidene startet i 1661.

Første byggetrinn kom til å vare i ca 10 år. Det omfattende murene rundt det som i dag omtales som Indre festning, eller Citadellet.

I prinsippet ble Fredriksten bygget slik at våpenstillingene ligger oppe på de 2 fjellryggene Store og Lille Brannberget, mens dalen mellom dem ble lukket med en mur i hver ende. Her kom etter hvert solide steinbygninger for lagring av forsyninger og forlegning av mannskaper.



Fredriksten er bygget som en ren kampfestning, et stridsanlegg på grensen, og ikke primært for beskyttelse av Halden by. Byen lå utenfor festningsverkene, og ville dermed lett kunne okkuperes av en angriper. Dette prøvde byens borgere lenge å få gjort noe med. Etter lang tids argumentasjon ble det inngått et kompromiss mellom ordentlige forsvarsverk rundt byen, og ingen ting. Kongen bevilget til slutt penger til innkjøp av materialer for å bygge Borgerkansen. Det er et lukket forsvarsverk mellom Fredriksten og byen der byens borgere kunne trekke inn og delta i selvforsvarskampen dersom byen ble angrepet. Selve byen lå fortsatt i hovedsak åpen. Borgerne utførte selv byggearbeidene. Skansen er senere bygget om og forsterket.

Neste store byggeperiode begynte i 1682. Nå ble det lagt mest vekt på å forsterke den sårbare østsiden. Her ble det bygget flere linjer utenpå hverandre foran Indre festning, samt de 3 fremskutte, selvstendige fortene Overberget, Stortårnet og Gyldenløve.

Det meste av forsvarsverkene var nesten ferdige da Den store nordiske krig brøt ut, først i år 1700, hvor svenskene raskt kastet Danmark-Norge ut av den, og så med Danmark-Norge inne igjen fra 1709. Etter at fremgangen for Sverige snudde i 1709, tapte landet mye folk, ressurser og gamle besittelser rundt Østersjøen. Kong Karl XII prøvde 2 desperate angrep på Norge for både å vinne ressurser, men også forhandlingskort hvis svensk fastland skulle ble invadert.



Maleri av den engelske maleren Mark Postlethwaite GAvA fra 2006. Bildet viser brenningen av byen og svenskene som evakuerer under norsk beskytning. FOTO: Magne Rannestad.



NORGES GRENSEVAKT



Kopier av 2 varianter kardedser. Det var sannsynligvis en kule fra et slikt kanonskudd som drepte Karl XII.

FOTO: Magne Rannestad.

Første invasjon kom i mars 1716. Den gikk inn noe lenger nord, og rett mot Christiania (Oslo). Byen ble tatt, men Akershus festning holdt stand. Dermed kunne ikke Karl XII få inn forsyninger sjøveien. Dette var en forutsetning for det videre felttoget, og han måtte derfor gi opp der. I mai trakk svenskene styrkene sine sørover til grensen like ved Fredrikshald (Halden). Karl XII ville nå i stedet prøve å innta Fredriksten, som han hadde gått forbi noen måneder tidligere.

Det var ikke noen enkel jobb, spesielt uten tungt artilleri. Men etter et par måneders rekognosering fant han et svakt "punkt" på festningen. Det gjaldt ikke forsvarsverkene, men det faktum at det ikke var bygget forlegninger nok for hele garnisonen inne i festningen ennå. En stor del av soldatene måtte derfor sove innlosjert hos innbyggerne i byen.

Denne åpenbare svakhet ville Karl XII utnytte ved å slå til i mørke og helst tett tåke. Ved et raskt gjennombrudd inn i og over Borgerskansen ville festningen og soldatene byen i praksis være skilt fra hverandre, og festningen kunne deretter lett inntas. Planen ble iverksatt natt til 4. juli. Det begynte bra for svenskene, men noen skudd fra en fremskutt vaktlinje kalt Ytre Borgerskansen på nordsiden varslet en større vaktstyrke i selve Borgerskansen, og denne rakk så vidt å møte svenskene ved og rundt den nordre porten. Det ble en voldsom kamp på kort hold her.

Etter flere mislykkede forsøk på å bryte gjennom og klatre over hadde svenskene mistet innpå 300 mann. Verst for Karl XII var likevel tiden som gikk. Nå strømmet nemlig alle de norske soldatene fra byen inn i festningen og inntok sine posisjoner der. Karl XII's «kupp» hadde feilet.

En annen del av den svenske angrepsstyrken hadde gått rett mot byen samtidig med angrepet på Borgerskansen. Denne brøt etter hard kamp gjennom en tynn forsvarslinje ved kirken, og byen ble snart okkupert. Situasjonen lignet mye på den som

hadde vært i Christiania noen måneder tidligere, men her kom avgjørelsen mye raskere og på en helt annen måte. Innbyggerne hadde nemlig forberedt et slikt scenario, og klargjort byen for nedbrenning.

På ettermiddagen ble planen iverksatt og halmballer og tjæretønner i utvalgte hus ble satt fyr på. I løpet av kort tid var hele byen et flammehav, og svenskene måtte evakuere over den delvis ødelagte broen, mens de ble beskyttet fra festningen.

4 dager senere går den norske marineoffiseren Tordenskjold inn i Dynekilen, som er like over grensen, og delvis senket delvis tok som bytte den svenske forsyningsflåten som lå der. Da var det «game over» for Karl XII, og han trakk styrkene sine over grensen.

I Fredrikshald var nå nesten hele byen, ca 330 hus nedbrent, men Fredriksten var inntakt.

Historien om dette offeret påvirket Bjørnstjerne Bjørnson sterkt da han sent på 1850-tallet skrev «Ja vi elsker». Fredrikshald er den eneste norske byen som er nevnt i alle versene. I det 4.



verset står det: «Ti vi heller landet brente enn det kom til fall. Husker bare hva som hendte ned på Fredrikshald».

Svenskene kom igjen høsten 1718. Nå satte de inn et systematisk angrep på østsiden av Fredriksten med bruk av tungt artilleri og graving/bygging av løpegraver. Fortet Gyldenløve ble først skutt i stykker og erobret. Så fortsatte gravearbeidene frem mot hovedfestningen.

Forsvarerne skjøt det de maktet for å påføre svenskene mest mulig tap og problemer, og om kvelden 11. desember ble kong Karl XII truffet av en kule i hodet og drept. Han befant seg langt fremme i en av løpegravene, og hadde klatret opp på kanten av denne for å få et overblikk.

Om kulen kom fra festningen, eller om han ble snikmyrdet av en av sine egne, har det blitt skrevet mange tykke bøker om. Moderne forskning heller mest i retning av en «ærlig norsk kule», sannsynligvis en såkalt kardesk-kule. Det er et kuleprosjektil av størrelse ca 20-40 mm som ble skutt ut i klaser fra kanonene, omtrent som et forvokst haglegevær. Den som traff kongen var ca 20 mm. Med kongens død sluttet beleiringen brått, og etter hvert også krigen.

De første «turister» kom til Fredriksten utover på

1700-tallet. «Alle» ville se stedet der Kong Karl XII ble drept. Denne interessen har holdt seg og er like sterk ennå.

I 1807 ble Danmark-Norge motvillig trukket inn i Napoleonskrigen på fransk side. England angrep nemlig København og kapret den store dansk-norske flåten som lå der. Sverige var alliert med England, og dermed kom Sverige og Norge i krig med hverandre igjen. I 1808 angrep svenskene flere steder langs grensen, også ved et par anledninger sør for Halden. Fredriksten ble ikke direkte berørt da, og krigshandlingene ebbet ut. Men i 1814 brakket det løs igjen. Frankrike hadde tapt krigen, og ved fredsavtalen i Kiel i januar 1814 var Sverige blitt tildelt Norge som et seierstroe og som kompensasjon fordi Russland hadde tatt Finland fra dem.

Norge godtok ikke dette, og frem mot 17. mai ble en ny grunnlov skrevet, og vi meldte oss ut av det hele, og dannet vår egen nasjon. Da ble det krig.

Svenskene under ledelse av kronprins Karl Johan angriper i slutten av juli med store styrker gjennom Østfold. Den norske hæren trekker seg tilbake over Glomma etter en rekke mindre trefninger. Fredriksten blir omringet og bombardert i nesten 14 dager, uten at det lykkes



Fredriksten festning, slik den er i dag. FOTO: Knut Nordbø.



NORGES GRENSEVAKT



Allsang på grensen, et populært arrangement på Fredriksten festning. FOTO: Magne Rannestad.



Grupper av skoleklasser lærer praktisk fysikk og matematikk på Fredriksten

FOTO: Magne Rannestad.

svenskene å få den seige og sta kommandanten general Ohme til å gi opp, tross håpløse odds og at han er helt avskåret.

Det hele ender med en fredsavtale i Moss 14. august, der Norge går inn i løselig union med Sverige, på langt bedre vilkår enn Karl Johan hadde tenkt da han startet krigen. At Fredriksten ikke ga seg i 1814, var sterkt med-

virkende til at Norge fikk beholde grunnloven og Stortinget etter 1814.

I unionstiden ble Fredriksten i praksis nedlagt som en grensefestning mot Sverige. Nå dominerte skoledrift og militær opplæring virksomheten her.

18. juni 1826 brant nesten hele byen ned. Ilden tok utrolig nok også alt treverk på Fredriksten.



Fredriksten festning - et mektig og verdig kulturminne over våre forfedres slit og offervilje for å verne sine grenser og frihet, og samtidig en kulturarena av internasjonalt format for et bredt spekter av aktiviteter.

Ulykken startet en enorm gjenoppbyggingsaktivitet. De beste arkitekter og militæringenjører i landet ble sendt hit, og med stor energi og ressurstilgang ble det bygget langt større, flottere og flere bygninger enn de som brant i byen og på festningen. En svært stor andel av bygningene på Fredriksten kom derfor til i 1830-årene, og byggestilen fra den gang, Empire, dominerer ennå.

På midten av 1890-tallet begynte det ellers gode samarbeid mellom Norge og Sverige i union å sprekke. Norge begynte snart en voldsom opprusting av sitt Forsvar, som snart skulle bli blant de mest moderne i Europa. Fredriksten ble en del av denne prosessen, og i løpet av årene 1902-04 var den på ny blitt en viktig grensefestning, nå med moderne og langtreckende kanoner, mitraljøser, piggrådsperringer og betongbunkere.

Norge meldte seg ensidig ut av unionen 7. juni 1905, men vilkårene for oppløsningen måtte forhandles. Mens dette pågikk i september var det full mobilisering og stor krigsfrykt. Igjen var Halden «i front». Heldigvis kom man frem til en fredelig løsning, men et av vilkårene var at Fredriksten skulle fratras alle moderne våpen. Disse ble demontert i løpet av 1906, og siden da har festningen vært et militært minnesmerke, et riksklenodium som vi ønsker å ta godt vare på og stolt vise frem. Riktignok var tyskerne her under 2. verdenskrig og satte sine spor, men vi regner ikke det som en del av festningens ærerike historie.

Etter 1905 var det på mange måter livet etter 1814 som ble gjenoptatt her. Fredriksten ble et garnisonssted for en serie av Hærens skoler. Her var det ulike staber, Forsvarets musikk, og etter 2. verdenskrig også Heimevernet. Alt dette er nå borte. Det siste som ble nedlagt var Forsvarets forvaltningsskole i 2005. Fredriksten forvaltes fortsatt av Forsvardepartementet med Forsvarsbygg som utøvende organ.

I 1999 ble Fredriksten utpekt som Østfold fylkes Tusenårssted i forbindelse med tusenårsskiftet. Det innebar et løft for festningen som turistattraksjon, arrangementsarena og rekreasjonsområde. Mange av de store kulturaktiviteter som finner sted her hvert år har sitt utspring i eller ble katalysert av den satsingen.

Omkring 2008 kom det i gang et voldsomt «skippertak» med ekstraordinære statlige bevilgninger for å reparere og vedlikeholde murer og bygninger som var blitt forsømt gjennom lang tid.

Og der står vi med dagens bruk av Fredriksten. Et mektig og verdig kulturminne over våre forfedres slit og offervilje for å verne sine grenser og frihet, og samtidig en kulturarena av internasjonalt format for et bredt spekter av aktiviteter. Denne tilsynelatende konflikten mellom vern og bruk har blitt vel avbalansert på Fredriksten, og i stedet for problemer, har bruken i stedet blitt til en synergi for begge. Forsvarsbyggs motto oppsummerer dette bra: «Nytt liv på militærhistorisk grunn».

Reisebrev fra Gran Canaria

DEILIG KLIMA, LATE DAGER OG AKTIVE DAGER, MANGE OPPLEVELSER, GOD MAT OG DRIKKE, NYE REISEVENNER - VI HADDE DET TOPP!

Vi var mange som nå lengtet etter å kunne reise igjen. Vi ble en sammensveiset gruppe som dro på felles-turer til populære Gran Canaria i vinter. Januar, februar, mars bød på deilige temperaturer på øya og vi koste oss med forskjellige aktiviteter og vi nøt late dager. Det var deilig å være på tur igjen og vi følte oss trygge. Ukesprogrammet var variert slik at hver og en kunne velge hva de ville være med på. Solgruppen har vakt. tlf. 24 t. Rigmor hadde flere ganger i uka trim og det var veldig populært. Det var forskjellige gåturer så vi ble godt kjent på nye og gamle stier. Vi hadde quiz og vaffelkos, spansk-kurs og møttes ofte til felles middager. Hver og en tok del i det de hadde lyst til og traff også venner og bekjente. Anita tok oss med på forskjellige restauranter rundt omkring på øya og det er veldig god lokal mat her, vi fikk prøve nye smaker. Solgruppen hadde utflukter med norsk guiding så vi fikk lære litt historie og kuriositeter. Vi hadde en trivelig tur til Soria med en liten vandring, Aguimes med alle bronsestatuene, Guyadeque, Teror og Las Palmas m.m Kirsti som har bodd her i over 30 år tok oss med på picknick på stranden med jazzmusikk. Det ble båtturer, vinkvelder og spontane aktiviteter. Og innimellom nøt vi bare livet og satt og kikket på "folket" eller lå på en solseng. Vi hadde også "jentenes dag" med deilige behandlinger på Spasalong. Markeder ble flittig besøkt. Vi bodde på 2 leilighetshotell. Nye flotte Arguineguin Park og populære Marina Elite som ligger like før Puerto Rico. De ligger på hver sin side av den flotte Anfi-stranden som vi brukte ofte. Vi hadde forskjellig lengder på oppholdet vårt fra 3 til 12 uker og flere sa de ønsket å være lengre neste år bort fra snø og kulde. Mange reiste alene, men her er vi som en "storfamilie" på tur så mange vennskapsbånd ble knyttet. Vi har avreiser fra hele landet så bli med på fellestur i nov.22 eller vinteren 23.

Vi gleder oss til å møte nye og gamle gjester, hjertelig hilsen Rigmor, Anita og Kirsti



Bli med på "Aktiv Seniortur" til solfylte Gran Canaria 09.11.22



Vi reiser ned til kjente og ukjente Gran Canaria fra flere byer. Våre norske reiseledere vil ta dere med på spennende utflukter, gåturer i fjell og landsbyer. De holder interessante, koselige sosiale arrangement. Hva med å lære litt spansk på turen? Kirsti har bodd i over 30 år på øya og kjenner den ut og inn. Vi bor i Arguineguin på et flott leilighetshotell. Store moderne luksus - leiligheter med 2 soverom. Norsk TV og internett.

Avg. 09.11.22 i 3 uker fra kun kr 19.990,-

Ytterligere informasjon på www.solgruppen.no eller ring Solgruppen på 73 53 50 12.



REISEGLEDE, TRYGGHET, TRIVSEL & FELLESSKAP!

5%
medlems-
rabatt

SOLGRUPPEN ønsker velkommen tilbake til nye reiser. Å reise er å leve....

Vi gleder oss til å kunne tilby kort og langtidsferie til solrike Albir, Oasis ferie og treningssenter i Alfaz, Altea & Gran Canaria. Reis når du vil og vær så lenge du ønsker. Vi har flyavganger fra flere byer. Vi har også fellesreiser med spennende aktiviteter inkludert. Velg selv.

SOLGRUPPEN byr på mange forskjellige reiser, her kommer noen smakebiter:



Fra kyst til kyst, USA

Via Yellowstone Nasjonalpark.
Fra New York til San Fransisco.
Fantastisk tur avg. 11.10.22



Bridgeturnering i Albir

Nyt Spanias sol og varme, god mat og drikke. Spill bridge hver dag i godt lag. Avg. 11.10.22



Andalucia Rundt med sydenferie i Albir.

Opplevelsesrik 8 dagers tur med 1,2,3 uker i Albir. Avg. 24.09.22



Selskapsreise med Odd Arne og Hans Olav

Sang, dans og moro. Trivelige aktiviteter i Albir. Avg. 23.10.22



Legendariske Route 66

Storbyer, søvnige tettsteder og cowboy- og indianerlandskap 50-60-tallet. Avg. 28.08.22



Ny minnerik tur til Beirut, Libanon

Innholdsrikt program, med utrolige opplevelser. Våren 23.

Seniordans til Albir 17.09.22 / Jule-og nyttårstur til Albir /Aktive senior-turer m.m. Ytterligere info: www.solgruppen.no eller få vårt nyhetsbrev.



Tlf: 73 53 50 12

www.solgruppen.no

solgruppen@solgruppen.no





Amberas første boligprosjekt ligger i La Duquesa på Costa del Sol. Her er det allerede mulig å reservere leiligheter. FOTO: iStock.

Ambera tilbyr fellesskap og spennende aktiviteter - og du kan bli med!

Som du kanskje har sett, er Forsvarets Seniorforbund partner med Ambera. Ambera er en ny norsk aktør innen boligutvikling som tilbyr boliger med fellesskap for voksne 50+, i første omgang langs solkysten i Spania.

Ved siden av å bygge boliger, skal Ambera kort og godt bli en foretrukket måte å leve på, ved å tilby aktiviteter og fellesskap. Her vil det finnes tilbud om vinkurs, språkkurs, yogagrupper, golfklubb og mye mer – som man kan delta på uavhengig av om man eier en bolig i Ambera eller ikke. Du trenger bare å være medlem. Nå kickstarter de aktivitetstilbudet, og begynner med å invitere til spennende aktiviteter.

[Som medlem i Forsvarets Seniorforbund får nå gratis medlemskap i Ambera. Dette gir deg tilgang til aktiviteter initiert av Ambera, samtidig som du blir kjent med et nettverk av mennesker på ulike fysiske møteplasser. Les mer om hvordan du blir medlem lengre ned i artikkelen.](#)

En flying start på et morsomt, sosialt og aktivt liv!

Ambera skal praktisere aktivitetstilbudet i Norge før de setter spaden i jorda på sitt første boligprosjekt i Spania. Slik blir medlemmene kjent på forhånd, og får dermed en flying start på et liv i sosialt fellesskap. Det er allerede avholdt enkle aktiviteter som webinarer, treff med tapas og rødvin, golfturneringer – og nå kommer også språkkurs.

Dette harmonerer svært godt med livsstilen til medlemmene i Ambera. Dagens spreke voksne ønsker seg

et aktivt, sosialt liv med høyt aktivitetsnivå – og Ambera er altså primus motor for innføringen av boformen i Europa.

Mentor Norge stiller med språkkurs for Amberas medlemmer

Alle som har reist eller bodd en stund i utlandet vet at nøkkelen til trivsel er å kunne litt av språket. Derfor har Mentor Norge, landets største tilbyder av privatundervisning, inngått et samarbeid med Ambera og tilbyr gratis nybegynnerkurs i spansk til deres medlemmer.

Et språkkurs som dette vil gjøre det enklere å forstå kulturen, og gjør at man blir mer selvhjulpent. Når man kan bestille på restauranter, prate med butikkansatte og forstår brev fra det offentlige, gir det både mestringfølelse og trivsel, og bidrar på denne måten til bedre integrasjon.

– Vi vet at fellesskap er bra for helse, sier grunnlegger i Ambera, Jan Olav Frestad. Vi ønsker å sette sosialt samspill og fellesskap mellom mennesker først i alle våre boligprosjekter, og språkforståelse er nøkkelen til bedre trivsel. Nettopp derfor tilbyr vi nå denne muligheten til våre medlemmer, sier han.

Ambera Duquesa blir Europas første boligprosjekt skreddersydd voksne i Spania

Amberas første prosjekt i Spania ligger i La Duquesa på Costa del Sol. Stedet er som skreddersydd for aktive voksne 50+ som ønsker å bo i sørligere strøk over lengre perioder av året.

Prosjektet ligger vest for Marbella, mellom Sotogrande og Estepona. Det planlegges å bygge 1 500 boliger med et omfattende aktivitetstilbud organisert av et eget aktivitetssenter. Her er det allerede mulig å reservere leiligheter, og prosjektet er planlagt innflytningsklart i 2024.

- Det sosiale konseptet skiller Amberas prosjekter fra alle andre boligprosjekter langs Spania-kysten. Her finnes store utvendige fellesområder med sosiale møteplasser, tennis- og paddel-tennisbaner, fotballbane, svømmebasseng, treningsspaanlegg, golfbane m.m. Dette er fremtidens boform, forteller Frestad.

Vil du bli med på spanskurs eller andre aktiviteter initiert av Ambera?

Men man trenger slett ikke å ha reservert en leilighet for å kunne delta i Amberas aktiviteter. Det holder å ha et medlemskap.

Som en medlemsfordel i FSF tilbys nå gratis medlemskap i Ambera. Her får du blant annet tilgang til et nettverk av mennesker, aktiviteter og fysiske møteplasser. I tillegg blir du holdt orientert om kommende boligprosjekter i inn- og utland.



Mentor Norge er partner med Ambera, og skal stille med språkkurs for Amberas medlemmer. **FOTO:** iStock.

*For å bli medlem gratis i Ambera, gå inn på <https://ambera.com/reservasjon/>, fyll ut skjemaet og bruk koden **FSF**.*

Våre 2022 skal Ambera invitere inn til flere aktiviteter, blant annet vinkurs. **FOTO:** iStock.



NYTT FRA FORBUNDSKONTORET

Våren er en herlig tid der hver dag blir lysere og lenger. Dette gir håp om gode og livgivende dager framover. Selv om covid fremdeles vandrer rundt i befolkningen, blir heldigvis de fleste som blir smittet lite syke, selv om det kan ta lang tid før mange av oss er helt uten symptomer igjen.

Vi er nå på kontoret igjen to dager eller mer hver uke, men har også erfart at vi kan få gjort det aller meste fra hjemmekontoret. Så vi vil fortsette med hjemmekontor, og ber dere derfor om å bruke e-post eller mobiltelefon når dere kontakter oss. Dere kan alltid ta kontakt for å få råd og hjelp i pensjonsspørsmål, etterlattepensjon, fremtidsfullmakt, og andre spørsmål dere måtte ha.

Deltagelse på møte med avdelingene

Leder og nestleder har nå fulle kalendere med deltakelse på medlemsmøter i mange av avdelingene. Så møt opp, både når de besøker din avdeling, og når avdelingen din ellers arrangerer møter og aktiviteter.

Kurs i StyreWeb

Flere kurs har blitt gjennomført den siste tiden, og flere står for tur. I tillegg kan avdelingene få hjelp ved å ringe oss.

Rekruttering og medlemspleie

Rekrutteringskomiteen, bestående av Anna Cecilie Jentoft, Svein Erling Smolan, Barbro Heløe Frøisland, Egil Nordli og Knut Nordbø, jobber med blant annet å oppdatere brosjyrene våre.

Vervepremier

Dere som verver har hittil hatt en liste dere kunne velge vervepremier fra etter hvor mange vervepoeng dere har. Det vil fortsatt være slik, men vervepoengene deres vil bli gjort om til en sum som dere får et gavekort på.

Så kan dere selv logge dere inn i en nettbutikk og ta ut vervepremie(r) for beløpet på gavekortet dere får tilsendt. Om dere har lyst på en premie som er dyrere enn verdien på gavekortet vil dere kunne betale mellomlegget for å få det dere ønsker dere. Om alt går etter planen vil dette være på plass fra mai.

For de av dere som ikke selv kan benytte et slikt digitalt gavekort skal vi finne en annen løsning.

Knut Nordbø har oversikt over hvor mange vervepoeng dere har/hvor stort gavekort dere til enhver tid har krav på.

Møter med regjeringen

Leder og nestleder har møter med Regjeringen til følgende tider:

- 19. april gjennomføres det andre møtet i forbindelse med krav til Statsbudsjettet for 2023.
- 16. og 18. mai gjennomføres drøftingene angående trygdeoppgjøret for 2022 (med virkning fra 1. mai 2022).

AMBERA

AMBERA er nå i startgropen med å begynne byggingen av nye leiligheter i Spania, slik vi har omtalt tidligere. FSF har uforpliktende reservert 50 leiligheter i dette prosjektet, som dere kan velge å kjøpe. FSFs medlemmer får gratis medlemskap i AMBERA ved å melde seg inn slik det er beskrevet i tidligere utgitte blad.

Kontaktinformasjon til forbundskontoret:

Leder Jan Erik Thoresen,
mobil 488 97 060,
e-post jet@fk.fsforb.no

Nestleder Per Anders Volden,
mobil 483 58 035,
e-post pavo@fk.fsforb.no

Sekretariatsleder Iren Isfeldt,
mobil 926 03 257,
e-post iren@fk.fsforb.no

Virksomhetskontroller
Halvor Døhlen,
mobil 408 87 284,
e-post halvor@fk.fsforb.no

Informasjons- og kommunikasjonsleder Knut Nordbø,
mobil 904 78 597,
e-post knut@fk.fsforb.no

BLI MEDLEM I DAG



Forsvarets Seniorforbund er en partipolitisk uavhengig medlems- og interesseorganisasjon og vi er forsvareren og møteplassen for deg som senior fra Forsvaret og forsvarsinteresserte seniorer.

Vi er sen entral 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

Dette får du som medlem hos oss:

- Du nyter godt av vår påvirkning av myndighetene og som forsvarer av dine rettigheter.
- Du nyter godt av våre kontakter i SPK, og oppdatert informasjon om pensjonsspørsmål.
- Du nyter godt av vår fagkompetanse, og kan få individuell veiledning i forhold til alders- og tjenestepensjon, fremtidsfullmakt, etterlattepensjon etc.
- Du får vårt medlemsblad 4 ganger i året – og medlemsfordeler fra flere leverandører.
- Du blir medlem av en avdeling – og tar del i fellesskapet og sosialt samvær.
- Du blir del av den største seniororganisasjon i staten – og bidrar til felles styrke.

IKKE VENT – MELD DEG INN I DAG!

Vennligst bruk innmeldingsskjemaet bak i bladet eller gå inn på vår hjemmeside.

Kontingent er 250,- pr år for hovedmedlem, og 125,- for husstandsmedlem. Eventuell lokal kontingent kommer i tillegg.

Medlemmer som ikke ønsker tilknytning til noen avdeling kan bli direkte-medlemmer i forbundet.

Dette koster 300,- pr år og 150,- for husstandsmedlem.

MEDLEMSFORDELER



Telio - 15% rabatt på bredbåndstelefon fra Telio

I tillegg til allerede gode priser får du som medlem i Forsvarets seniorforbund enda lavere priser på abonnement, med 15% rabatt på fasttelefonavtale hos Telio.

Telio har levert bredbåndstelefon siden 2003 og tilbyr telefontjenester både i Norge, Danmark og Sveits. Vi leverer IP-telefon til faste lave priser over hele landet, hvor du kan ringe til fast- og mobiltelefoner både innenlands og utenlands. Vi tilbyr fire forskjellige abonnement tilpasset ditt forbruk.

Les mer om våre abonnementstyper og bestill via www.telio.no, eller vi hjelper deg gjerne via telefon 55 10 60 32 (hverdager kl. 08.00 - 18.00)



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 64
Ved bestilling oppgi kode FSF2018



Nordic Choice Hotels

Nordic Choice Commercial Service 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 eller tlf. nr. 22 33 42 00.



Akse & Daylight as

Firmaet tilbyr profileringsartikler mm.

Se info på www.adprofil.no eller ta kontakt på tlf. 64 98 05 10.

BRUK DINE MEDLEMSFORDELER!

Montér

Montér. Leverandør av byggvarer mm.

Rabatter for Forsvarets seniorforbunds medlemmer.

FSF 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 dekkhotell.

Flere detaljer og priser, se Medlemsfordeler på FSF hjemmeside.

For mer info om DekkTeam, avdelinger og utsalgssteder se: www.dekkteam.no, eller ring 80033558.



Solgruppen

Reisearrangør Solgruppen har over 29 års erfaring.

Reiseglede - trygghet - trivsel og fellesskap.

Nå får du 5% rabatt på ordinær pris når du er medlem av FSF.

Rabatten kan ikke kombineres med andre rabatter.

Les mer på www.solgruppen.no eller ring 73 53 50 12.

Mekonomen

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 kontantoppgjør/kontantkort. Kredittkort kan IKKE benyttes.

Du kan også lese mer om dine medlemsfordeler på vår hjemmeside; www.forsvaretsseniorforbund.no

HVEM FYLLER ÅR!

Torunn Harbo	3. april	Oslo
Helga M. Oppegard	5. april	Oslo
Ingolf Bidne	7. april	Voss
Børre R. Gundersen	14. april	Kristiansand S
Aage Schultz	15. april	Vikhammer
Ivar Snildal	17. april	Stavern
Lorentz Østlyng	21. april	Hakadal
Odd Kjell Sunde	24. april	Sjøreidgrend
Gunborg Lehne	30. april	Bardufoss
Anny Pettersen	30. april	Kolbotn
Ågot Austbø	30. april	Sola
Else Halle Olsen	2. mai	Oslo
Alfred Kielland-Hauge	6. mai	Oslo
Øystein Kaare Aasmo	11. mai	Bodø
Anna Svebakk	21. mai	Steinkjer
Ruth Knaplund Aasmo	24. mai	Bodø
Torger B Engelian	26. mai	Hønefoss
Einar Tveit	27. mai	Halden
Magne Hansen	27. mai	Bjerkvik
Gunnar Pettersen	29. mai	Fana
Jarle Lind	29. mai	Rykkinn
Ole Engeskaug	2. juni	Oslo
Olav Myrtveit	6. juni	Jessheim
Lillann Aslaksrud	10. juni	Hønefoss
Arne Halvorsen	23. juni	Borgheim
Tom J. M. Andersen	23. juni	Svartskog
Finn Corneliussen	24. juni	Oslo
Ivar Arntsen	27. juni	Tjøme
Berit Gram	30. juni	Seljord

Terje Næss	2. april	Moss
Kjell Sigvard Øra	2. april	Larkollen
Sidsel Borg	8. april	Hernes
Hans Gotlib Moen	12. april	Bardufoss
Kjell Magne Lutnes	13. april	Bodø
Magnar Lundberg	15. april	Oslo
Ingrid H Rønningen	18. april	Strømmen
Lars Ohrvik	20. april	Trondheim
Leif Birger Grønnevik	21. april	Hønefoss
Brydar Fjeld	22. april	Moss
Betty Slommerud	23. april	Saupstad
Hans Gunter Bjerkemo	25. april	Kristiansand S
Arvid Vårheim	27. april	Bodø
Inger Berit Nygård	1. mai	Frogner
Bjørn Flatby	2. mai	Jessheim
Odd Sars-Olsen	2. mai	Sjørumsand
Nils Hesjedal	2. mai	Voss
Tove Tranø	9. mai	Oslo
Sonja Rigmor Ellefsen	9. mai	Horten
Torstein Seim	10. mai	Asker
Olav Bjerke	12. mai	Drøbak
Tore Wilhelmsen	13. mai	Oslo
Sverre Pettersen	13. mai	Hol i Tjeldsund
Liv Vassbakk	22. mai	Bjerkvik
Hugo Anders Strand	22. mai	Bodø
Ida Kristine Jørem	26. mai	Levanger
Knut Arnet Schanche	29. mai	Opphaug
Knut Eilif Jenssen	30. mai	Rykkinn
Rigmor Soløst	30. mai	Jessheim
Torbjørn Rønning	2. juni	Sparbu
Elna Ahlstrøm	5. juni	Bodø
Åse M Seim	5. juni	Asker
Anne-Elise Wedum	5. juni	Elverum
Ninni Olsen	8. juni	Sørreisa
Steinar Petter Laugen	11. juni	Maura
Erik Uhre Schjelderup	13. juni	Oslo

Arnt Nystad	13. juni	Hesseng
Einar Fresvik	14. juni	Bodø
Liv Revang	18. juni	Loddefjord
Thor Martin Tangerud	20. juni	Frogner
Anne Johanne Walle	20. juni	Bardu
Kari Fagernes	24. juni	Stavern
Aase Kristiansen	24. juni	Hønefoss

Bjørnar Nicolaisen	3. april	Sørreisa
Gerd Vogel	5. april	Gardermoen
Oddbjørn Johansen	9. april	Andenes
Solgunn Karlsen	10. april	Levanger
Kjetil Brekke	11. april	Lillehammer
Knuth Herrefoss	12. april	Oslo
Thor J. Follesø	14. april	Lakselv
Marit Holme Gimse	15. april	Trondheim
Morten Opsahl	15. april	Fredrikstad
Eirin Johnsen	17. april	Bodø
Kjell Sverre Gulaker	21. april	Østre Gausdal
Helge Arvid Aas	23. april	Bardu
Frits S. Pettersen	1. mai	Fjellidal
Marit Hunsager Øverby	3. mai	Heradsbygd
Eli Johanne Lien	4. mai	Trondheim
Egil Lorang Karlsen	6. mai	Stavern
Øyvind Pettersen	9. mai	Høvåg
Knut Rist	11. mai	Ballstad
Marianne Slettheim Tønnesen	21. mai	Gjerdrum
Kjell Oddvar Hoff	23. mai	Opphaug
Aage Balsvik	24. mai	Frosta
Esther Fedreheim	25. mai	Bjerkvik
Drude Høidal Ruderaas	28. mai	Elverum
Berit Schjelderup	29. mai	Sortland
Karstein Torgny Gundersen	1. juni	Kristiansand S
Ragnhild Gudim	5. juni	Hønefoss
Svenn Arve Aasheim	6. juni	Åsen
Anne Myrseth Sognli	11. juni	Elverum
Jan Fagerland	14. juni	Råholt
Anne Marie Johnsen	17. juni	Bjerkvik
Kjell Fossbakk	23. juni	Stjørdal
Liv Gunvor Støen Olstad	27. juni	Dal

Stein Maute	3. april	Brekstad
Kenneth Horpestad	7. april	Opphaug
Birger Mathisen	7. april	Brekstad
Martin Inge Eikås	9. april	Florø
Odd Arne Andreassen	11. april	Bleik
Arne Njøs	12. april	Leinstrand
Margaret Dean	18. april	Oslo
Tamas Koteles	18. april	Stjørdal
Randi Wyszynski Dahl	21. april	Jevnaker
Jan Helge Hårdersen	21. april	Harstad
Ola Løvlien	23. april	Jessheim
Patricia	Flakstad	24. april Ski
Terje Refsnes	26. april	Asker
Geir Sigurd Svendsen	30. april	Kristiansand S
Merete Nikolaisen	5. mai	Sandnes
Jonny Løe	8. mai	Mosjøen
Knut Rune Schanke	8. mai	Opphaug
Roar Næss	10. mai	Trondheim
Hans Christian Svarverud	21. mai	Hønefoss
Sven Svensson	25. mai	Lørenskog
Heidi Maureen Huse Drivenes	5. juni	Lidingø
Tore Brenden	7. juni	Oslo
Cato Eliassen	18. juni	Andenes
Knut Larsen	18. juni	Rykkinn



FSF - Agder

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

FSF - Andøy

Leder Karl-Øyvind Bråten
Fridtjof Nansens gate 100 B
8480 Andenes
913 58 619
andoey@fsforb.no

FSF - Bergen

Leder Lars Terje Sætre
Vatnaneset 23, 5174 Mathopen
911 84 348
bergen@fsforb.no

FSF - Bjerkvik

Leder Jan Lundli
Vassdalsveien 425
8530 Bjerkvik
412 73 564
bjerkvik@fsforb.no

FSF - Bodø

Leder Kjell Magne Lutnes
Parkveien 55, H0402
8005 Bodø
900 96 826
bodoe@fsforb.no

FSF - Drammen

Leder Eirik Davidsen
Rortunet 4
3470 Slemmestad
930 16 971
drammen@fsforb.no

FSF - Elverum

Leder Arne Druglimo
Olav Duunsveg14
2407 Elverum
911 66 652
elverum@fsforb.no

FSF - Gardermoen

Leder Tor Olav Berbu
Langbråten 36
2063 Jessheim
920 48 061
gardermoen@fsforb.no

FSF - Halden/Sarpsborg

Leder Bjørnar Nyborg
Balders vei 20
1751 Halden
476 15 020
haldensarpsborg@fsforb.no

FSF - Hamar

Leder Trond Vangen
Pilegrimsvegen 194
2338 Espå
911 83 642
hamar@fsforb.no

FSF - Harstad

Leder Johanne Pedersen
Skoleveien 9 B
9407 Harstad
995 45 133
fsfharstad@fsforb.no

FSF - Haslemoen

Leder Ola Langholen
Høgbergvegen 14
2436 Våler i Solør
468 85 797
haslemoen@fsforb.no

FSF - Horten

Leder Trond Nauf
Løkkegata 23
3183 Horten
930 96 902
horten@fsforb.no

FSF - Indre Troms

Leder Øystein Figenschau
Bakkeveien 26
9360 Bardu
77181486/950 36 259
indretroms@fsforb.no

FSF - Ingeniørvåpnet

Leder Ole Sannes
Teglverksvn 8
3517 Hønefoss
414 56 708
ingenioervaapnet@fsforb.no

FSF - Kjeller

Leder Arne K Karlsten
Frydenlundsgate 7 A
2010 Strømmen
975 45 949
kjeller@fsforb.no

FSF - Kongsberg

Interimsstyre
kongsberg@fsforb.no

FSF - Kongsvinger

Leder Kåre Lødding
Multeveien 1
2209 Kongsvinger
400 34 634
kongsvinger@fsforb.no

FSF - Levanger/Verdal

Leder Kjell Ryan
Rindsemvegen 93
7657 Verdal
414 54 705
levangerverdal@fsforb.no

FSF - Lillehammer

Leder Einar Brusveen
Bekkefaret 4
2613 Lillehammer
926 13 304
lillehammer@fsforb.no

FSF - Midt-Troms

Leder Judith Annie Brandmo
Beredskapsveien 112
9360 Bardu
970 49 681
midt troms@fsforb.no

FSF - Mosjøen

Leder Ragnar Olsen
Drevvassvegen 516
8672 Elsfjord
906 72 064
mosjoen@fsforb.no

FSF - Oslo

Leder Ingvill Eidsvåg
Edvard Griegs allé 10, 0479 Oslo
488 82 647
oslo@fsforb.no

FSF - Porsanger

Leder Tor Reidar Boland
Meieriveien 35, 9700 Lakselv
920 94 833
porsanger@fsforb.no

FSF - Ringerike/Hole

Leder Jan Egil Lyng
Viksveien 7, 3530 Røyse
905 53 839
ringerikehole@fsforb.no

FSF - Rogaland

Leder Barbro Heløe Frøisland
Joavegen 187, 4055 Sola
934 37 672
rogaland@fsforb.no

FSF - Rygge

Leder Nils Tangeland
Parkveien 22, 1580 Rygge
69261688/971 36 284
rygge@fsforb.no

FSF - Stavern

Leder Hans Sigurd Iversen
Gunnar R Andersens gt. 133
3259 Larvik
928 27 926
stavern@fsforb.no

FSF - Steinkjer

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

FSF - Trondheim

Leder Bjørn Gurihus
Øvre Stavsetsvei 29
7026 Trondheim
908 65 744
trondheim@fsforb.no

FSF - Vesterålen

Leder Per-Erik Eriksen
Vesterålgate 98
8400 Sortland
76122055/470 14 090
vesteraalen@fsforb.no

FSF - Vestoppland

Leder Tor Kjøberg Munkelien
Nedre Ulven ved 108
2720 Grindvoll
924 59 912
vestoppland@fsforb.no

FSF - Voss

Leder Ole Johan Sanden
Høydalane 17
5705 Voss
478 13 719
voss@fsforb.no

FSF - Værnes

Leder Ole Myrbekk
Værnesgata 15
7503 Stjørdal
900 98 914
vaernes@fsforb.no

FSF - Ørland

Leder Terje Halvorsen
Vipeveien 13
7130 Brekstad
411 92 476
oerland@fsforb.no

FSF - Øst Finnmark

Leder Lasse Haugom
Vadsøgata 1, 01-01,
9950 Vardø
454 15 617
oestfinnmark@fsforb.no

FSF - Øvre Romerike

Leder Harald Olav Blakseth
Homlenveien 36, 2072 Dal
416 99 745
oeverromerike@fsforb.no

Oppdatert: 07.04.2022

Forsvarets seniorforbund

Akershus festning, bygg 65, 3 etg.
Postboks 1550, Sentrum, 0015 Oslo
Tlf. 23 09 32 33
Epost: post@fsforb.no
www.fsforb.no

BLI MEDLEM I FORSVARETS SENIORFORBUND

Navn: Født:

Adresse: Postnr.: Sted:

Epost: Mobilnr.:

Ønsket lokalavdeling:

.....
*Signatur**

Vi anbefaler at samboer/ektefelle også søker medlemskap

Navn: Født:

Epost: Mobilnr.:

.....
*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 om Personvernerklæring)*

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

Størst i staten
Tett på forsvaret
Kan pensjon

