

# MEDLEMS **1**kontakt

NR. 2 – 2016

FORSVARETS SENIORFORBUND



**Kongen markerte  
Frigjørings- og  
veterandagen 8. mai**



GEIR ANDA

Leder

# Trygdeoppgjøret

## Innhold

- 2 Leder
- 3 Til ettertanke
- 4 Krav til regulering i 2016 av folketrygdens grunnbeløp og alderspensjoner – Forsvarets seniorforbund
- 6 Redusert lønn og tjenesteplikt?
- 10 Forsvarets sanitet
- 14 Forsvarets seniorforbunds lederkonferanse
- 18 Er førerkortet ditt snart ugyldig?
- 21 Seniorenes fellesorganisasjon, en viktig paraplyorganisasjon
- 22 Klar tale fra Anniken

Med våren starter de årlige lønnsoppgjørene. Vi hører om krav og tilbud. Vi hører om tøffe forhandlinger og om Riksmekleren. Vi hører om frontfaget og om rammer og overheng. Vi hører om fare for streik og om lønnsvekst. Alt dette gjelder den yrkesaktive delen av befolkningen, for pensjonistene er situasjonen en annen.

Hva hører vi om i forbindelse med trygdeoppgjøret? Intet eller svært lite. Ligger svaret i modellen som pensjonsreformen legger opp til når det gjelder pensjoner under utbetaling?

Pensjonistenes trygdeoppgjør gjennomføres som drøftinger med pensjonistenes, de funksjonshemmedes og arbeidstakernes organisasjoner på den ene siden av bordet og regjeringen representert ved Arbeids- og sosialministeren på den andre. Rammene for oppgjøret er regulert gjennom lov og forskrift, hvilket betyr at Regjeringen gjennomfører drøftingene uten at dette skal opp til behandling i Stortinget.

Forsvarets seniorforbund deltar, som en av fire pensjonistorganisasjoner, i drøftingene. Våre krav fremføres i 2 møter. Her får forbundet anledning til å argumentere for våre synspunkter og begrunne dem direkte overfor statsråden.

Forsvarets seniorforbund mener

trygderøftingene gir lite rom for reelle drøftinger fordi loven regulerer både utregningsmodellen og prosedyren. Mulighetene til å møte ekstraordinære utfordringer er svært begrenset. Forbundet aksepterer at pensjonister ikke kan være upåvirket av landets økonomiske utfordringer, men vi forventer at økonomisk lønnsvekst må være lik de yrkesaktives utvikling.

Årets trygdeoppgjør er basert på den samme lønnsvekst som lønnsoppgjøret i stort har endt på.

Ved at pensjonene tillegges lønnsveksten og deretter fratrekkes 0,75% samtidig som prisstigningen for 2016 er anslått til 2,8 prosentpoeng gir det seg selv at pensjonistene kommer dårligere ut enn de yrkesaktive. Når dette skjer år etter år vil gapet mellom pensjonister og yrkesaktive øke mer enn forutsatt. Pensjonistene får ikke den velferdsmessige utvikling som de skal ha. Denne urettferdigheten vil forbundet kjempe mot til trenden er snudd.

Alle medlemmer ønskes en riktig fin og innholdsrik sommer.



Medlemskontakt utgis av  
Forsvarets seniorforbund  
Postboks 1550 Sentrum 0015 Oslo

**Ansvarlig redaktør:**  
Geir Anda

**Opplag:** 12.400

### Adresser og telefonnummer:

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

Nestleder Karl O. Bogevoild  
tlf: 23 09 39 19/472 88 269  
e-mail: karl@fsforb.no

Forb. sekretær Egil Vindorum  
tlf: 23 09 32 33/917 74 141  
e-mail: egil@fsforb.no

Org. sekretær Knut Dalen  
tlf: 23 09 38 62/952 56 461  
e-mail: knut@fsforb.no





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

Til ettertanke

# ALVOR OG VERDIGHET

På et kunstgalleri i et sjarmerende fiskevær, henger det et stort og talende bilde som handler om alvor og verdighet. Mannen bak kunstverket heter Otto Sinding og han malte bildet i 1896.

Vi er i Lofoten, nærmere bestemt i Henningsvær. Dette er et område Vår Herre var svært raus med da han skapte. Her møter vi kneisende fjell og norsk natur på sitt aller vakreste og villeste. Lofoten er en intens naturopplevelse. Og i dette landskapet fullt av kontraster, finner vi fiskeværene. Noen er nedlagt og har et litt spøkelsesaktig preg over seg. Andre har fått nytt liv gjennom turismen. Og noen er levende med fast bosetting og fiskevirksomhet.

Og rundt omkring ligger rorbuene som populære feriehytter langs kysten. Det var ikke mye idyll den gang rorbuene hadde jordgulv og grue og var husvære for trøtte og slitne fiskere. Det skal ikke store innblikkene til i historien før vi skjønner at det var hardt å skaffe de nødvendige inntekter for en familie i dette vakre, men også ugjestmilde området når storhavet sto på.

Dette er et område hvor livet har blitt levd nær elementene og realitetene - havet, fisken, naturen, folket, sorgen, lykken, døden, gleden, fuglene, solen, stormen. Her er det Otto Ludvig Sinding's bilde "Begravelse i Lofoten" gir en sterk og usminket påminnelse om livets realiteter.

Et lite kapell danner rammen for avskjeden. Et klokkeårn står ved siden av kapellet for å ringe folk sammen i glede og i sorg. I bakgrunnen er det barske fjell og vill natur. Det er etter- vinter og snø. Ut fra kapellet bærer sterke fiskerhender en svart kiste. Presten står med sin svarte prestekjole og hatt og tar i mot følget ved graven. Barn og voksne, menn og kvinner står i sorg. Penklærne er vadmelsdress med

godt fottøy og varme luer. Kanskje er det en fisker som har omkommet på havet? Kanskje er det en gammel mor som har fullført livsløpet? Det sier ikke bildet noe om. Men det taler sterkt om Alvoret. Og det taler sterkt om verdighet.

Alvor og verdighet. Det lille samfunnet lar fisk være fisk og arbeid være arbeid. Nå er alle samlet - barn og voksne - for å ta en verdig avskjed.

Det var en periode i vår tradisjon, hvor døden skulle gjemmes mest mulig bort. Først ble døden flyttet fra hjemmene til institusjonene. De profesjonelle tok over hovedansvaret i den siste fase av livet. Mens de pårørende mer ble tilstede som støtte. Og barn og ungdom måtte skånes fra denne mørke siden av livet.

Denne utviklingen var kanskje uunngåelig, men ikke uten betenkeligheter. Det førte til en distanse til livets yttergrense - til tapet, døden og sorgen. Ingen unngår de møtene. Nå har dette så langt jeg erfarer, endret seg de senere år. Selv om de fleste dør på institusjoner, har familie og venner, voksne og barn en økende nærhet til den døende, til døden og til ritualene rundt avskjeden.

Døden er livets pris, slik sorgen er kjærlighetens kostnad. Sorg og død kan aldri sminkes bort eller gjemmes unna. Sorg er prisen vi betaler for å elske. På en måte er sorg et verdipapir. Bare i møte med den delen av virkeligheten, lærer vi livet dypest sett å kjenne.

Otto Sinding's bilde gir anledning til å stanse opp og gi rom for ettertanke i flyktige, raske og ofte rastløse hverdager. Det er viktig å beholde verdighet i møte med døden. Men det er også viktig å møte livet på en slik måte at det beholder sin verdighet.

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

Redaksjonen avsluttet 23.5-2016

Stoffrist nr 3/16 er 15.9-2016

Grafisk produksjon: John Rønning

# Krav til regulering i 2016 av folketrygdens grunnbeløp

## – Forsvarets seniorforbund

Som grunnlag for krav til regulering av folketrygdens grunnbeløp og alderspensjoner under utbetaling viser Forsvarets seniorforbund (FSF) til;

- Avtale mellom regjeringen og pensjonistenes, de funksjonshemmedes og arbeidstakernes organisasjoner.
- Folketrygdlovens §§ 19-5, 19-10, 19-14
- Forskrift 6. mai 2011 nr 465 § 3
- Hovedrapport fra Det tekniske beregningsutvalget for inntektsoppgjørene, grunnlaget for 2016
- Revidert nasjonalbudsjett 2016

FSF tar utgangspunkt i en lønnsvekst på 2,4 prosent og en prisvekst på 2,8 prosent, hvilket innebærer en generell negativ vekst i reallønnen på 0,4 prosent i 2016.

Det må forventes at pensjonistene ikke får en sterkere svekkelse av kjøpekraften enn de yrkesaktive.

I Stortingets pensjonsforlik, vedtak nr 354 26.mai 2005, jf Inst. S. nr 195(2004-2005) ble det bl a vedtatt at pensjoner under utbetaling skulle reguleres med et gjennomsnitt av lønns- og prisveksten. I reguleringsmodellen er det imidlertid lagt til grunn en reallønnsvekst på 1,5 prosent, dette innebærer en regulering av de løpende pensjoner med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten slik

at pensjonene vokser 0,75 prosentpoeng mindre per år enn lønningene. Over tid er det forventet at dette vil gi om lag samme resultat som regulering med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten.

Forutsetningen om 1,5 prosent reallønnsvekst er nå ikke tilstede.

Departementet har i tidligere vurdering av denne modellen foretatt beregninger basert på reallønnsutviklingen i perioden 1967-2006 og kommet frem til at denne perioden sett under ett ville med en regulering basert på halvparten av reallønnsveksten gitt en gjennomsnittlig årlig realvekst i pensjonene på om lag 1 prosent. Dersom man i stedet hadde lagt til grunn lønnsutviklingen fratrukket en fast faktor, ville den årlige gjennomsnittlige realveksten i pensjonene vært om lag 1,25 prosent.

At størrelsen på faktoren er fastsatt ut fra at reguleringen over tid forventes å gi om lag samme resultat som regulering med gjennomsnittet av lønns- og prisveksten er lite tilfredsstillende

FSF vil hevde at i dagens modell vil usikkerhet knyttet til utvikling i økonomien føres over på pensjonistene som da tillegges økte økonomiske byrder i dårlige tider.

I tiden vi er inne i er det knyttet betydelig usikkerhet med hensyn på den økonomiske utviklingen,

# og alderspensjoner

det er derfor svært utilfredsstillende å basere en reguleringsmodell på en historisk observasjonsperiode.

FSF mener det er svært uheldig at regjeringen ved gjennomgang av reguleringsprinsippene for pensjonene etter fjorårets trygdeopp-

gjør ikke fant grunn til å forandre ett eneste av punktene i reguleringsmodellen.

Videre finner FSF det beklagelig at det ikke er politisk vilje til å endre reguleringsmodellen da vi mener forutsetningen ikke lenger er til stede. FSF vil fremheve at

både dagens og fremtidsutsiktene i norsk økonomi må legges til grunn og at forholdet til historiske økonomiske data må gis mindre betydning.

FSF vil hevde at hensikten med trygdedrøftingene er sterkt redusert ved at prinsippene for regulering ble lovfestet, det ble derfor ikke lenger behov for årlige stortingsvedtak om regulering. Dette har etter forbundets syn svekket pensjonistenes posisjon i en demokratisk prosess.

## **FSFs krav til trygdedrøftingene pr 1.mai 2016.**

1. Pensjoner under utbetaling reguleres pr 1. mai 2016 som grunnbeløpet i folketrygden, dvs med den beregnede lønnsveksten uten fratrukk av 0,75 prosent. Dette vil innebære at pensjonistene får det samme forhold til reallønnsutviklingen som lønsmottakerne, men korrigert for økt lønnsvekst i 2015.
2. Det utredes om de årlige reguleringene skal tilbakeføres til Stortinget som eget vedtak, dette med hensyn til økt fleksibilitet og bedring av den demokratiske prosessen.

*Med hilsen  
Forsvarets seniorforbund  
Geir Anda, Leder*



*Leder Geir Anda i samtale med Arbeids- og sosialministeren Anniken Hauglie.*

# Redusert lønn og Dette skjer med pensjonen din

Har du fått innvilget avskjed med redusert lønn og tjenesteplikt før du nådde aldersgrensen for stillingen din? I så fall beholder du medlemskapet i Statens pensjonskasse selv om du starter i ny jobb et annet sted. Hvordan dette virker inn på pensjonen din avhenger av mange ulike faktorer, som du kan lese om i denne artikkelen.



Av Tone Westgaard

Avskjed med redusert lønn og tjenesteplikt kan innvilges av arbeidsgiver i tråd med «Lov om pensjonering av militært tilsatte som etter søknad gis avskjed med redusert lønn og tjenesteplikt» fra 1957, med endringer i 2016. Loven kan kun anvendes i samsvar med de bestemmelsene som til enhver tid er fastsatt av Stortinget.

## Du beholder medlemskap

Slutter du i stillingen din etter denne loven beholder du altså medlemskapet i Statens pensjonskasse, selv om du begynner i en annen jobb.

## Slik beregnes pensjonen

Særalderspensjonen etter tjenesten i Forsvaret skal utbetales fra fylte 60 år, og beregnes som om du hadde fortsatt i full stilling fram til du fylte 60 år.

Pensjonsgrunnlaget er den lønnen du hadde da du sluttet, men regulert opp til dagens nivå. Pensjonen tilsvarer 66 prosent av

pensjonsgrunnlaget, og det er ingen levealdersjustering før du fyller 67 år.

Hvordan pensjonen etter stillingen i Forsvaret påvirkes av annen inntekt avhenger av hvor du jobber, og hva du gjør når du fyller 60 år. Vi skal ta for oss en del eksempler for å illustrere hva som skjer.

## Ikke annen jobb

Redusert lønn opphører og særalderspensjonen utbetales fra måneden etter at du fyller 60 år. Særalderspensjonen beregnes som nevnt ovenfor.

## Ny stilling i privat virksomhet, før eller etter fylte 60 år

Særalderspensjonen utbetales fra måneden etter at du fyller 60 år, og beregnes som nevnt ovenfor. Pensjonen påvirkes ikke av hva du har i inntekt fra jobben i privat virksomhet. Særalderspensjonen blir betalt ut, uavkortet, fram til du fyller 67 år.

# tjenesteplikt?

## Ny stilling i offentlig virksomhet etter fylte 60 år

Hvis du begynner i ny stilling i offentlig sektor blir du igjen medlem i en offentlig tjenestepensjonsordning. Da vil din særalderspensjon bli redusert i tråd med inntekten fra den nye stillingen. Pensjonen blir ikke redusert krone for krone med den inntekten du har, men pensjonen reduseres med forholdet mellom pensjonsgrunnlaget og inntekten.

Dette tilfellet blir helt likt det som vi omtalte i forrige artikkel (nr. 1 – 2016), både når det gjelder reduksjon av pensjon og om du slutter i stillingen før du fyller 67 år.

## Ny stilling med aldersgrense 70 år i statlig virksomhet før fylte 60 år.

Har du fått en slik stilling har du flere alternativer:

- Slutte i den andre stillingen når du fyller 60 år (samtidig som du tar ut særalderspensjon)

Pensjonen skal da regnes etter lønn fra begge stillingene. For å illustrere dette tar vi et eksempel:

Har full opptjening 30 år ved fylte 60 år fra stillingen i Forsvaret.

Begynte i ny 100 % stilling i offentlig sektor ved fylte 56 år.

Blir da registrert med 200 % stilling i SPK i 4 år.

Gir gjennomsnittlig deltid på

113,33%

Lønn i forsvarsstillingen: 370 000

Lønn i ny stilling: 460 000

Pensjonsgrunnlag:

$(370\ 000 + 460\ 000) \times 100/200 \times 113,33\% = 470\ 333$

Hvis du i den nye stillingen for eksempel jobber 60 %, vil regnestykket være:

Registrert med 160% stilling i SPK i 4 år.

Gir gjennomsnittlig stillingsstørrelse på 108%

Lønn i forsvarsstillingen: 370 000

Lønn i ny stilling 60%: 276 000

Pensjonsgrunnlag:

$(370\ 000 + 276\ 000) \times 100/160 \times 108\% = 436\ 050$

## • Slutte i den andre stillingen før fylte 60 år

Pensjonsgrunnlaget for særalderspensjonen blir lønnen fra forsvarsstillingen, og en beregning av samlet pensjonsgrunnlag vil først bli gjort når du fyller 67 år.

## • Slutte i den andre stillingen etter fylte 60 år, men før fylte 62 år

Pensjonen skal ikke reduseres etter fylte 60 år selv om du fortsetter i jobb. Grunnen til det er at du er i jobben når du fyller 60 år. Pensjonsgrunnlaget for særalderspensjonen blir lønnen fra forsvarsstillingen. Når du fyller 67 vil det så bli gjort en beregning av samlet pensjonsgrunnlag.

## • Slutte i den andre stillingen når du fyller 62 år

Du kan ha rett til

AFP fra den nye stat- >>>>>>



» like stillingen. Din særalderspension blir da samordnet med en AFP regnet etter folketrygdens regelverk. AFP-tillegget på 20 400 kroner holdes utenfor. Når du fyller 65 år vil det så bli gjort en beregning av samlet pensjonsgrunnlag. Lønn i siste stilling blir først regulert opp til 65 år.

• **Slutte i den andre stillingen når du fyller 65 år**

Her blir det regnet uttak av AFP. Det blir beregning av nytt pensjonsgrunnlag på samme måte som hvis du slutter i den nye stillingen ved fylte 60 år. Det er lønnen på sluttidspunktet i den nye stillingen som inngår i beregning av samlet pensjonsgrunnlag.

• **Slutte i den andre stillingen når du fyller 67 år**

Beregningen av pensjonsgrunnlaget blir tilsvarende som hvis du slutter ved fylte 60 år. Det vil være lønnen på sluttidspunktet i den nye stillingen som inngår i beregningen av pensjonsgrunnlaget.

Nå skal pensjonen også samordnes med alderspensjonen i folketrygden, og den skal levealderjusteres.

Den tiden som medregnes med to stillinger er alltid tiden fra du startet i ny stilling og fram til du slutter i ny stilling, men aldri lenger enn til du fyller 60 år.

**Ny stilling i kommunal virksomhet**

Hvis du har begynt i en ny stilling i kommunal virksomhet vil sammenhengen mellom de to stillingene være likt som nevnt over. Det kan likevel være at selve beregningen vil være noe forskjellig.

Når det oppstår en pensjonsrett for den nye stillingen i kommunen og du velger å gå av med pensjon vil den nye pensjonsordningen overta SPKs alderspensjon, og utbetale en samlet pensjon derfra fra begge stillingene. Beregningen foretas etter den kommunale pensjonsordningens regelverk.

**Hvordan får du pensjonen utbetalt**

Husk at for å få igangsatt utbetaling av særalderspension må Forsvaret melde fra til oss om at du har nådd aldersgrensen for stillingen, og at pensjon skal igangsettes. Det kan være lurt av deg å ta kontakt med Forsvaret og varsle at du nærmer deg 60 år og skal ha utbetalt særalderspension. Det samme gjelder den siste stillingen du eventuelt har. Du må si opp stillingen, og arbeidsgiver må sende melding til oss om overgang til pensjon. Dette bør du gjøre samtidig med oppsigelsen, altså tre måneder før du slutter.



## Planlegger dere å reise på tur?

- Vi har lang erfaring med å skreddersy foreningsturer til hele Europa
- Vi ordner alt på turen (reise, opphold, mat og utflukter)
- Ring oss for en uforpliktende turprat i dag!
- Vi har også et stort utvalg av åpne påmeldingsturer



Vi har reiseledere som kan være med



Best på pris og personlig oppfølging



Tur med buss, fly eller cruisebåt? Dere bestemmer



facebook.com/dagaasbotravel



post@dagaasbo.no



www.dagaasbo.no



37 15 70 31

**Gjør som avdelingene på Rygge, Horten og Kjevik, la oss hjelpe dere med planlegging og gjennomføringen av turer!**

**Sammen har vi skapt minner for livet på turer til bla. Portugal, Spania, Italia og Julemarked i Tyskland. Vi har kost oss på cruise til Kiel og i Middelhavet og opplevd vakre Røros i vinterdrakt!**

**Takk for oppdragene!  
Hilsen alle oss i Dag Aasbø Travel**





*Hele året driller sanitetssoldatene, her er de markører for hverandre.*

# Forsvarets sanitet

Etter endt førstegangstjeneste i Forsvaret kalles alle inn til repetisjonstjeneste eller årlig trening i Heimevernet. Dette utføres i sammenheng med den norske verneplikten, som alle nå er pliktige til å fullføre. Sideinnhold

Denne vinteren var mediser, sykepleiere og vognførere, underlagt avdelinger i Forsvarets sanitet, kalt inn for å delta under øvelse Cold Response 2016. Dette er det første året med allmenn verneplikt i Norge, som vil si at alle kvinner og menn født i 1997 og senere, i tillegg til de tidligere frivillige, nå

er pliktet til å utføre verneplikten på til sammen 19 måneder. Verneplikten gjelder frem til utgangen av det året du fyller 44 dersom du er menig, eller til 55 hvis du har en lederutdanning i Forsvaret eller melder deg frivillig.

## Viktig trening

Øvelse Cold Response er en god øvingsarena for å trene ferdighetene til de stadig tjenestegjørende og styrkedisponerte, slik at de er klar over sin rolle i krise, konflikt og krig. Dette er viktig trening for å gjøre

personellet beredskapsklare. I forbindelse med årets øvelse møtte totalt 14 personer til repetisjonstjeneste for å støtte avdelinger i Forsvarets sanitet (FSAN). Dette er personell hentet fra ulike deler av landet, som ofte ikke har noe kjennskap til hverandre fra før. Likheten mellom disse menneskene er at de trener mot ett felles mål; å forsvare landet vårt.

Det er et bredt spekter på de som blir kalt inn sammen. Personellet som ble fordelt innad i avdelingene i FSAN var satt sammen av sykepleiere, leger,





*Både Forsvarssjef Admiral Haakon Bruun-Hanssen og Kontreadmiral Jan Sommerfelt-Pettersen var på besøk under Ridderrennet. Her står de utenfor en av hjelpeplassene Forsvarets sanitet bidro med under Ridderuka.*

medicer og vognførere som alle hadde tjenestegjort i Forsvaret tidligere. 10 av disse støttet Evakueringsgruppens Landeevakueringskompani (LANDEVAK) under øvelsen, de resterende var underlagt sykehusgruppa.

### **Ridderrennet**

Forsvarets støtte til Ridderrennet 2016. Ridderuken 2016 ble avholdt på Beitostølen fra 3. til 10. april. Forsvarets sanitet (FSAN) hadde ansvaret for å lede og

koordinere Forsvarets bidrag, som bestod av befal og mannskap fra: FSAN, HMKG, Cyberforsvaret, FKL, SITS og Hærens Opsstøtte. Sanitetssoldatene fra FSAN hadde en hjelpeplass både i alpinbakken og ved skistadion, mens de øvrige hadde ansvaret for å drifte teltleiren der alle soldatene bodde.

Forsvaret var som vanlig godt representert og ikke bare soldater av menig grad var med under årets begivenheter. Forsvarssjef, admiral Haakon Bruun-Hanssen var til og med ledsager under Ridderrennet og delte ut medaljer sammen med

blant annet Sjøf FSAN kontreadmiral Jan Sommerfelt-Pettersen, Sjøf FKL Brigader Anne Rydning og Finansminister Siv Jensen.

Sanitetssoldatene satt opp og driftet teltleiren allerede før Ridderuka var til og med igang. Soldatene driftet teltleiren, og stod for skarp sanitet på to hjelpeplasser under ridderuka. Under alle sosiale arrangementer på kveldstid, medaljeseremonier, delillos konsert og komedieshow for å nevne noe, var sanitets-soldatene til stede på skarp bered-



*Landevakueringskompaniet evakuerte markører med påsminkede skader av ulik alvorlighetsgrad og overleverte dem til et Role II sykehus under øvelsen Cold response 2016.*

skap i tilfelle noe skulle hende.

Etter Ridderrennet dro soldatene hjem med nye erfaringer og gode opplevelser i baggasjen. Sanitets soldatene har fått muligheten til å behandle deltagere med ekte skader og dermed fått uvurderlig god trening.

### **Øvelse skademestring – dødsleksjon**

#### **Viktig lærdom**

I uke 17 gjennomførte sanitetskompaniet øvelse Skademestring i området rundt Sessvollmoen

garnison. Dette er en avsluttende øvelse på et seks ukers langt kurs i sanitet nivå 3, hvor soldatene setter alt de har lært ut i praksis. Utfordringene kommer på løpende bånd og soldatene jobber kontinuerlig med behandling av pasienter, døgnet rundt. Alt går på skinner før øvelsen tar en brå vending og soldatene plutselig stilles ansikt til ansikt med det utenkelige. Døden.

Døden er for mange et tabu-belagt emne man helst unngår å prate om. Det er ukjent og skremmende og ingen vet sikkert

hva det innebærer. Under øvelse Skademestring settes det av tid til en leksjon om død, hvor det skapes rom for tanker og erfaringsutveksling rundt dette temaet. Fokuset i leksjonen er å snakke om hvordan man håndterer det å miste en pasient. Soldatene deler tanker, reaksjoner og følelser rundt situasjonen og tar stilling til ulike etiske og religiøse dilemmaer knyttet rundt døden. Denne gangen var det Brow selv som hadde ansvaret for leksjonen, og hun var godt fornøyd med øvelsen.

Liv og død - begynnelsen og





*Landevakueringskompaniet støttet med pasientevakuering under øvelse skademestring og avleverte markører til sanitetssoldatene, her fra en massekollisjon case.*

slutten på vår tilstedeværelse her på jorden. Som soldat, i en del av samfunnets ytterste maktmiddel, kan man komme i situasjoner hvor man risikerer sitt eget liv og/eller står ansvarlig for noen andres. Dette er en realitet vi ikke kan tillate oss å glemme, og derfor er det viktig å snakke om det. For hva er egentlig døden, og hva skjer etter? Hva gjør man når pasienten, som man så iherdig prøvde å redde, plutselig dør, - rett foran øynene våre?

#### **FSANs nye avdelingsstruktur**

I januar 2016 ble det offisielt av

FSAN skulle endre sin avdelingsstruktur. Noen avdelinger ble borte, eller endret og nye kom til. De fleste avdelingene er tilnærmet lik hva de var, men navn på avdeling og noen oppgaver kan være endret. Sjef FSAN er svært positiv til endringene, blant annet gjør ledergruppemøter at han annenhver uke har møte sammen med alle avdelingssjefene. Der har de mulighet til å diskutere på tvers og skape flere bånd enn tidligere da de var mer separert og de hadde flere ledd å gå gjennom for å nå frem til sjefen.

#### **Overføring av sykestuene**

2016 er et spennende år, nå som FSAN er i endring. Neste år, i januar 2017 er det bestemt at sykestuene skal overføres til grenene. Selvsagt er det mange spørsmål og mange lurer på hvordan det vil fungere i praksis. Vil all utdanning foregå på sykestuene eller skal det være felles kurs for sanitets-soldatene i samme gren? Noen er redd det vil bli vanskeligere å bruke personell på tvers av avdelingene dersom det blir ulike prosedyrer og driller tilpasset grenene.

*Mona Ødegår FSAN*



Generalløytnant Erik Gustavson orienterte om Forsvarets utfordringer.

En lydhør forsamling.

# Forsvarets seniorforbunds lederkonferanse

## 2.- 4. mai 2016

Årets lederkonferanse gikk av stabelen i fine omgivelser på et hyggelige Sanner hotell på Gran.

Programmet vedlegges.

Lederkonferansen som avholdes hvert annet år har som hensikt at den skal «være et forum for informasjon, inspirasjon og ideutvikling, samt et rådgivende organ for landsstyret».

Årets konferanse hadde som

tema «Kompetanseutveksling i en organisasjon med samfunnsansvar». Som det fremgår av programmet var det et innhold som tok for seg de utfordringer som samfunnet står overfor de neste tiår.

Deltakerne fikk av sekretariatsleder i Statens seniorråd Eilin Ekeland en grundig og realistisk gjennomgang av utfordringene

seniorer vil møte fremover. Diskusjonen og synspunktene var interessant.

Generalløytnant og sjef Forsvarsstaben Erik Gustavson ga et troverdig bilde av Forsvarets status, utvikling og ikke minst utfordringer.

Lege Kjetil Høye fra legesenteret M3 ga et svært engasjerende bilde av >>>>>>





Et sprudlende foredrag av Kjetil Høye.





*En engasjert statssekretær Kristel Kvam.*



*Eilin Ekeland fra Statens seniorråd fortalte meget engasjert om utfordringer seniorer vil møte fremover.*



*Toastmaster Thor Lysenstøen holdt god regi under middagen.*

» hva som skjer ved kroppen når den blir eldre, og ikke minst hva som kan gjøres for å motvirke prosessene.

Statssekretær Kristel Kvam fra arbeids- og sosialdepartementet gikk gjennom politiske standpunkt i eldrepolitikken og pensjonsutfordringer. Innlegget engasjerte salen, og statssekretæren som var lyttende til våre argumenter, lovet å bringe dem videre.

Tore Langemyr Larsen fra Seniornett ga oss en leksjon i

nåtidens og fremtidens teknologiske utfordringer. Han kom med gode råd om hva eldre kan gjøre for å ikke bli utdatert, som for eksempel gå på kurs i regi av Seniornett.

Vi i Forsvarets seniorforbund takker alle foredragsholdere for informative, engasjerende, oppriktige og tankevekkende orienteringer. For våre ledere var dette god ballast i møte med våre medlemmer og ikke minst potensielle medlemmer og kjempefin inspira-

sjon for videre aktivitet i våre avdelinger.

Under lederkonferansen var det sett av tid til regionsmøter, hvor hver region kunne se på utfordringene i sin avdeling og foreslå tiltak for å løse utfordringene.

Lederkonferansen foregikk i en lett og ledig tone, og mange Interesserte deltakere som med sin spørrelyst gjorde konferansen utbytterik.



# SENIOR RABATT 300,-

Er du over 60 år? Da kan du bestille din herlige ferie med en egen rabatt for seniorer. Rabatten er på 300,- per person og gjelder for alle pakkereiser.



## Sommerens storfavoritt! - Kreta

I sommer er Kreta favoritten for mange. Har du tenkt å besøke denne allsidige og vakre øyen må du være rask for å få de beste tilbudene.

1 uke 23. juni fly t/r + hotell fra **kr. 4.490,-**



Benytt deg av denne rabattkoden ved bestilling: **SENIOR**

Kontakt oss i dag via telefon eller e-post. Vi hjelper deg å bestille din neste reise.



**detur.no**

tlf.: 815 22 815 e-post: [info@detur.no](mailto:info@detur.no)

**detur**  
*der solen skinner!*



# Er førerkortet ditt

Som den våkne leser sikkert er klar over ble det gjort endringer i førerkort forskriften med virkning fra 19. januar 2013. Dette som følge av et EU direktiv som hadde til hensikt å harmonisere reglene innenfor EØS området og Sveits.

Endringene ble omtalt i media ved årsskiftet 2012/2013 og i vårt medlemsblad 1/2013 der det var tatt inn en informasjonsbrosjyre fra Vegvesenet som omhandlet de nye reglene vedrørende helseattest for sjåfører over 75 år.

I pressen var fokuset:

- nye regler for kjøring med tilhenger, bla med innføring av en ny førerkort klasse, B + kode 96.
- «liten helseattest» fjernes og alder for legek kontroll heves til 75 år
- gyldigheten på førerkort blir maksimalt 15 år og ikke til inne-haveren fyller 100 år
- ny førerkort modell fra 19/1-13 og den skal være eneste gyldige innen 20 år. De gamle modellene skal byttes «etter hvert».

I det etterfølgende skal jeg gjennomgå hovedtrekkene i regelendringene som ble innført 19. januar

2013. Om ikke annet er nevnt i teksten gjelder informasjonen «lette klasser» dvs. A og B med underklasser.

## Utfasing av gamle førerkort modeller

19/1-13 ble det innført en ny førerkort modell i «bankkort format». I følge direktivet skal denne modellen være den eneste gyldige i EØS området og Sveits innen 19. januar 2033, dvs. innen 20 år.

Dette for å erstatte de ca. 110 modellene som var gyldige innen EØS området i januar 13.

Bare i Noreg fikk vi fem gyldige modeller fra 19. januar 2013. Dette er: den gode gamle «grønne boken», to varianter av rosa førerkort i A7 format og to varianter av «bankkort modellen».

Fra 19/1-33 er det kun siste modell som er gyldig som førerkort innenfor EØS og Sveits og nasjonalstatene skal sørge for at eldre modeller er byttet ut innen denne datoen.

I førerkortforskriften § 4-6 er tidspunktene for utskifting av





# snart ugyldig?

norske førerkort fastsatt:

- førerkort utstedet før 1. april 1979 er ugyldig etter 1. januar 2020.

Dette er «grønn bok» med de gamle klassene 1, 2, 3 og 4.

- førekort utstedet mellom 1. april 1979 og 31. desember 1997 er ugyldige etter 1. januar 2023.

Dette er «grønn bok» med klassene A, B, C eller D og de to variantene i A7 format.

- førerkort utstedet mellom 1. januar 1998 og 18. januar 2013 er ugyldig etter 1. januar 2033.

Dette er første variant av førerkort i «bankkort størrelse».

Husk at denne forskriften setter siste dato for førerrett, selv om førerkortet er påført en gyldighetsdato som overskrider det som er nevnt i kule punktene over.

Om du lurer på om du har første eller andre utgave av «bankkort størrelse», sjekker du forsiden. Den første hadde bokmål og nynorsk variant, mens den siste er felles. Står det FØRERKORT FØRARKORT har du siste modell.

## Gyldighetstid på førerkortklassene

For førerkort utstedet fra 19. januar 2013 blir gyldighetstiden på lette klasser A og B med underklasser, satt til maksimalt 15 år, dog ikke utover innehaver sin 75 års dag.

For tunge klasser C og D med underklasser er det ingen endring på gyldighetstiden, 5 år videreføres.

Dette innebærer at førerkortet utstedet fra 19/1-13 må fornyes hvert 15 år på samme måte som vi fornyer passet hvert 10 år.

Hensikten er i likhet med pass; det skal være en sammenheng mellom innehaveren og bildet samt signaturen på førerkortet.

## Helseattest

Kravet om at fører skulle ha med «liten helseattest» sammen med førerkortet fra fylte 70 år bortfalt 19/1-13.

Fra denne datoen ble grensen satt til 75 år og helsesjekken følger skjemaet som «alle andre» gjennomgår. Videre må man på trafikkstasjonen for å få nytt førerkort.

Hensikten er at førerrettigheten

skal dokumenteres med ett og kun ett dokument (førerkortet).

Gyldighetstiden etter 75 år, fastsettes av legen ut fra helsetilstanden.

Dog fastsetter førekortforskriften § 4-1 at maksimal gyldighetstid er 2 eller 3 år alt etter innehavers fysiske alder på fornyelsestidspunktet.

Ved fornyelse av førerkortet må helseattesten ikke være eldre enn 6 måneder.

## Tilhenger

Når det gjelder trekking av tilhenger må man skille mellom førekortforskriften og kjøretøyforskriften.

Førerkortforskriften sier hva du har førerkort til å kjøre, mens kjøretøy forskriftene sier hva bilen kan trekke. Blandes disse kan du komme ut og kjøre.

Til alle førerkortklasser kan man som tidligere, uten noe tillegg på førerkortet eller opplæring, trekke en tilhenger med tillatt totalvekt på 750 kg eller mindre.

Har tilhengeren tillatt totalvekt over 750 kg skal man i utgangs-

punktet ha tilleggsutdannelse og utvidelse av førerkortet med klasse «E» (tilhenger)

Som tidligere er det unntak for klasse B og trekking av tilhenger over 750 kg også kjent som «campingvognregelen». Regelen sa også noe om tyngdeforholdet mellom bil og henger.

Campingvognregelen som sådan ble fjernet 19/1-13 og forenklet.

Det du nå trenger å sjekke er følgende:

- er tillatt totalvekt på kjøretøyet 3500 kg eller mindre?
- er tillatt totalvekt på tilhengeren 3500 kg eller mindre?
- summer disse to og finn samlet tillatt totalvekt på vogntoget

Er tillatt totalvekt på vogntoget 3500 kg eller mindre kan du kjøre dette med klasse B

Er tillatt totalvekt på vogntoget over 3500 kg, men maksimalt 4250 kg må du ha klasse B + kode 96.

Er tillatt totalvekt på vogntoget over 4250 kg, men maksimalt 7000kg må du ha klasse BE.

Reglene som gjelder hvis bilen eller tilhengeren er over 3500 kg og de ekstra rettighetene som de av oss som var innehaver av BE før 19/1-13 har tar jeg ikke med da dette berører svært få, om noen av oss.

Det som er listet her er kravet til det førerkortet du må ha for å trekke en tilhenger. Uansett hvilken førerkortklasse du har kan du ikke trekke en tyngre tilhenger (aktuell vekt) enn det kjøretøyet er godkjent for å trekke.

En annen feil som noen har begått er å benytte en stor henger, men vært påpasselig å laste denne slik at aktuell vekt er innenfor det som bilen kan trekke, men ikke sjekket hva tillatt totalvekt på vogntoget blir.

Ved kontroll er det meste riktig, men man har ikke førekortklasse for vogntogets tillatte totalvekt. Det merkes på lommeboken.

### Nye førerkortklasser

På baksiden av den nye førerkortmodellen er alle klasser som man kan ha listet opp. I tillegg kan det påføres koder i form at tall.

Den som har et førerkort av siste modell vil oppdage at det er påført noen nye klasser.

A2 er mellomtung motorsyssel.

B1 benyttes ikke i Norge, men er med fordi modellen er felles i EØS, samt at personer fra andre land som flytter til Norge kan ha denne klassen. Bytter de til norsk førerkort skal de kunne beholde denne klassen.

Videre er klasse B + kode 96 innført for å trekke tilhenger der vogntogvekten er over 3500 kg og inntil 4250 kg.

For å få kode 96 må man på kjøreskole og gjennomføre minimum 5 timer kjøring med tilhenger og to timer med sikring av last. I Norge er det ikke krav om oppkjøring for kode 96.

Det er samme krav til utdannelse for klasse BE, men her kreves det oppkjøring.

Personlig ville jeg ha meldt meg til oppkjøring for BE.

Ved stryk er det en vurdering om man melder seg opp til nytt forsøk eller om man går inn på trafikkstasjonen og ber om et nytt førerkort med kode 96.

### Fornyelse av førerkort

For dem av leserne som ikke har bankkortmodell kan det opplyses at man ikke skal ha med bilder ved fornyelse av førerkort.

På trafikkstasjonen er satt opp en fotoboks tilsvarende det ment fant bla. på jernbane- og busstasjoner før i tiden.

Det er bare å sette seg inn og følge instruksjonene, bla høyde på stolen, inntasting av fødselsnummer.

Når man så kommer frem til skranken, fremlegges legitimasjon, helseattest, du signerer på en glass-

plate. Bildet som du tok i fotoboksen hentes frem elektronisk.

Hvis alt er i orden og godkjennes, samt at du har betalt gebyret sendes bestillingen til førerkortprodusenten.

Ønsker du at det nye førerkortet skal sendes hjem til deg, må du levere inn det gamle.

Du får da en midlertidig kjøretillatelse som i all enkelhet er et A4 ark. Under kjøring må du da ha med legitimasjon med bilde.

Hvis du ikke ønsker at det nye førerkortet skal sendes hjem i postkassen eller du av en eller annen grunn må beholde det gamle førerkortet, sendes det nye til trafikkstasjonen.

Du henter da det nye på trafikkstasjonen innen en gitt tidsfrist og mot innlevering av det gamle, hvis det ikke allerede er levert.

Det nye førerkortet levres normalt fra produsenten i løpet av 2-5 virkedager.

### Kostnader

Det opplyses at gebyret for fornyelse av førerkort i 2016 er kr. 270,-

Hvis bildet må fornyes koster dette i 2016 kr. 70,-

Trafikkstasjonen godtar bankkort, men ikke kredittkort.

For ytterligere informasjon kan vegvesenet kontaktes på telefon 02030 eller man kan gå inn på [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no)

Der finner man mye nyttig informasjon bla en tilhenger kalkulator. På denne kan man sette inn hvilken førerkortklasse man har, registreringsnummeret til bil og tilhenger og ut får man hvilke vekt man må holde seg innenfor.

Videre kan man finne oversikt over alle internasjonale- og nasjonale koder som er eller kan påføres ditt førerkort.



# Seniorennes fellesorganisasjon, en viktig paraplyorganisasjon

- Det var nærmest var et mirakel statsminister Jens Stoltenberg utførte da pensjonsreformen ble innført i 2011. At fagorganisasjonene eller andre ikke klarte å stoppe den var helt utrolig!

Det sa forsker, Axel West Pedersen, fra Samfunnsvitenskapelig institutt da han holdt foredrag om evalueringen av pensjonsreformen i representantskapsmøtet til Seniorennes fellesorganisasjon (Sf). Han uttrykte forundring over at Norge som oljenasjon med gode inntekter til statskassen å få en slik reform innført.

Alle pensjonister kjenner reformens konsekvenser med leveladsjustering og underregulering av pensjonene. For de som var pensjonister da reformen i 2011 ble innført er det en ren redusering av kjøpekraft for pensjonistene. For fremtidens pensjonister er det vesentlige omlegninger av pensjonssystemet som vil ramme dem hardt. De kan imidlertid påvirke pensjonsnivået sitt ved å stå lengre i arbeid, dersom de har helse og krefter for det.

- Samtidig som pensjonsreformen ble innført ble også reglene for regulering av løpende pensjoner endret. Den er nå

regulert i lov slik at det er nærmest umulig for organisasjonene å påvirke resultatet, sa West Pedersen.

År 2011 ble også skatteordningen for pensjonistene endret, noe som medførte en vesentlig skjerping for mange pensjonister.

Hvor var så organisasjonene da dette ble vedtatt? Fagorganisasjonene ble utmanøvrert av regjeringen. Pensjonistorganisasjonene forsøkte nok å protestere, men problemet er at det den gang bare var én pensjonistorganisasjon, Pensjonistforbundet, som hadde tilgang til regjeringens gemakker. Vi andre var små og klarte ikke å samle oss til en felles innsats for å få stoppet reformen. Erfaring har vist meget klart at pensjonistene blir overkjørt av bestemmende myndigheter dersom vi ikke opptrer samlet. Da Sf ble dannet 2010 var det et forsøk på å samle de pensjonistorganisasjoner som er ubundet av politiske og fagforeringsmessige organisasjoner. Sf har hatt en trang fødsel med tre organisasjoner som stiftere – Seniorsaken, Forsvarets seniorforbund og Landslaget for offentlige pensjonister (LOP). Senere har LOP meldt seg ut og Avinor seniorforening meldt seg inne. Sfs

styre arbeider nå aktivt med å få flere medlemmer inn under Sfs paraply. Vi tror at det er maktpåliggende at vi blir så store og tunge som mulig for å få innflytelse over pensjonistenes situasjon. Enhver makt må ha en motmakt i et fungerende demokrati!

Veien fremover er å samle flest mulig pensjonistorganisasjoner under Sf, og at medlemsorganisasjonene rekrutterer flest mulig medlemmer. Det er først da vi har en mulighet til å påvirke eldrepolitikken. I Norge er bortimot 70 prosent av seniorenne ikkeorganisert i pensjonistorganisasjoner. Dette må vi gjøre noe med!

Sf har opprettet en Facebookside og hjemmeside - seniorennesfellesorganisasjon.no - der dere kan følge med på vårt arbeid.

Sammen står vi sterkere!

*Stig Klingstedt*  
styreleder i Sf  
[www.serniorennesfellesorganisasjon.no](http://www.serniorennesfellesorganisasjon.no)



# Klar tale fra Anniken

Forsvarets seniorforbund avd. Øvre Romerike hadde medlemstreff på Sessvollmoen 27. april.

Leder av Stortingets utenriks- og forsvarskomite, Anniken Huitfeldt, var kveldens foredragsholder. Nesten 70 frammøtte fikk høre en meget klar framføring, fra tøværet på 90 tallet og fram til dagens urolige situasjon. Siste års okkupasjoner og våpenbruk fra bamsen i øst, har vist oss at et moderne og effektivt forsvar er mer berettiget enn noen gang.

Vi trodde alle da murene falt og demokratier var på frammarsj, at dette var starten på en ny tid med fred, framgang og velstand. I dette bildet ble vårt forsvar trappet ned. Anniken tok oss deretter med på

en lang runde, inkludert utviklingen i midtøsten, og årsaken bak kriser og uro. Hun roste den norske innsatsen og kvaliteten på utført oppdrag i en rekke fredsbevarende operasjoner, og innsats i Afghanistan og Libya. Den siste tids innmarsj og okkupasjon av bl.a. øst Ukraina og Krim, viser en urovekkende vilje til bruk av militær makt for å destabilisere og nå sine mål. I Syria ser vi moderne krigføring med langtrekkende presisjonsvåpen, noe som krever et annet forsvar enn tidligere. Alt dette har etter hvert medført at vi må etablere en ny og moderne måte å tenke forsvar på.

For Norges del er en cyberkrig som lammer stor deler av vårt samfunn, en dagsaktuell problemstilling. Norge, med sine lange kystlinje og verdifulle havområde i

nord, har et spesielt ansvar ved å overvåke og kontrollere dette område. Etterretning til sjøs og i lufta er således svært verdifull for oss og våre allierte. Heldigvis har stemningen i Stortinget og befolkning snudd i lys av den senere tids utvikling. Større bevilgninger og satsing på effektive tiltak vil komme.

I spørreunden etterpå ble det bl.a. framhevet at ungdom i førstegangstjeneste er sterkt motivert for innsats i forsvaret. I lys av dette og med felles innsats er det derfor håp om en roligere framtid. Anniken høstet tilslutt velfortjent applaus for klar tale.

*Trond Haugseggen  
(sekr. FSFØR)*

## Fram ned flere stoler og bord!

Medlemstreffet etter Anniken's foredrag samlet 61 kaffetørste medlemmer. Dette er ny rekord og svært gledelig med mange nye fjes å se. Allsang med nykomponert tekst på kjente melodier, fulgte så det ljomet i veggene! Og ny Innertier fra arrangementskomiteen som sørget for kaffe, gode kaker og frukt til alle.

Da mat og prat var unnagjort, fortalte leder oss om våre mange aktiviteter i tiden framover. Verving av nye medlemmer fortsetter gjennom deltakelse i flere arrangementer. Reisekomiteen er svært aktiv, og nye turer er på

beddingen. Først ut er en fulltegnetur til Oslo Rådhus og Anne Lindmo! Våre rabattavtaler blir opprettholdt og etter hvert forsøkt utvidet.

Fra FSF sentralt kunne Karl Olav Boge vold fortelle om en hektisk vårsesong, med mange møter med statlige ledere og institusjoner for å opprettholde vår standard. De gutta har virkelig peiling på hvor skoen trykker!

Så kastet vi oss ut i »nøtteknekkeren» og alle gikk i baret på første spørsmål! Til trøst: det skjedde også i 7. klasse ved Mogreina skole. Men så krysset vi

av for riktig svar gjennom varierte spørsmål, billedglimt og musikk. Vinneren hadde 19 av 22 riktige svar, og med litt flaks og dyktighet ble dette ny rekord. Noen historier og vitser dro tida godt over stipulert sluttstrek. Men vi skal jo trimme lattermusklene også! Så avsluttet vi som vanlig med trekning og mange gevinster som forhåpentligvis smaker godt.

Vel blåst og takk for stort frammøte fra et meget godt fornøyd styre. Så sees vi kanskje på sommerfesten 28. mai?

*Trond Haugseggen (sekr. FSFØR)*

# Solgruppen

## NY KATALOG!

KORT OG LANGTIDSFERIE TIL ALBIR, GRAN CANARIA OG THAILAND - AMERIKATURER - TEMATURER - FELLESTURER

**Spesialtilbud på langtidsferie til Albir\*** spesielle vilkår  
8 uker fra kr 23 490 med halvpensjon. Gode enkeltromstillegg.

**Noen av våre populære fellesturer:**

- 18.08 Heim te`n "Tore på sporet", 3 dager fra kr 5 900
- 06.09 Seniordans Costa Brava, 2 uker fra kr 14 990
- 13.09 Skottland og Orknøyene, 1 uke fra kr 14 900
- 17.09 & 12.11 Sol og badetur til Albir, 2 uker fra kr 8 960
- 22.09 Fra kyst til kyst i USA, 19 dager fra kr 34 900
- 11.10 Bridgeturning i Albir, 2 uker fra kr 11 990
- 22.10 Seniordans i Albir, 2 uker fra kr 10 990
- 25.10 "All inclusive" på Hotel Kaktus, Albir, 2 uker fra kr 11 990
- 29.10 Solgruppens høstfest m/Tore Strømøy, 1 u. fra kr 7 990
- 10.12 Jule - og nyttårstur til Gran Canaria, 4 uker fra kr 17 490
- 17.12 Jule - og nyttårstur til Albir, 3 uker fra kr 12 850
- 11.01 Felles langtidsferie til Thailand, 30 dager fra kr 16 990
- 28.01 Seniordans til Thailand, 19 dager fra kr 14 990

Se flere fellesturer på vår hjemmeside eller i vår katalog.

**5 %  
medlems-  
rabatt!**

Nå får du 5% rabatt på ordinær pris når du er medlem i FSF. Rabatten kan ikke kombineres med andre rabatter.



REISEGARANTIFOND  
RGF  
-rgf.no-

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





## Rudolf Grinde (08/03 1926 - 29/04 2016)

Rudolf Grinde døde 29 april i år. Han var en av Forsvarets seniorforbunds nestorer.

I sin tid som Forsvarssjef (1977-82) uttalte general Sverre Hamre følgende: «Omsorg for pensjonistene – befal og sivilt tilsatte - er og skal være et kommandoansvar som for andre yrkesaktive».

I 1980 – 83 var Rudolf Grinde beordret til nett-opp FO/P, der fikk han blant annet ansvaret for å medvirke til opprettelsen av lokale pensjonistforeninger i Forsvaret.

Han var også med som FO/Ps representant i det interimstyret som i 1982 ble valgt for å tilrettelegge stiftelsen av Forsvarets Pensjonistforbund.

Ved stiftelsen av forbundet den 15. februar 1983 ble han valgt til forbundets nestformann, og innehadde dette vervet i 4 år. I 1989 overtok han som forbundets leder etter Jack Helle. Han ledet forbundet en krevende tid i 2 år fram til Landsmøtet i 1991.

Rudolf Grinde ble en av forbundets første æresmedlemmer, allerede 30. juni 1993.

Fra forbundet vil alltid Rudolf Grinde bli husket som en av grunnleggerne som i lang tid gikk i breisjen for etableringen av det forbundet vi i dag har.

**Forsvarets seniorforbund skrev i år ikke under årets trygdeoppgjør, men hadde sammen med de andre pensjonistforbundene følgende tillegg til protokollen:**

Pensjonistforbundet, Funksjonærhemmedes fellesorganisasjon, Samarbeidsforumet av funksjonshemmedes organisasjoner, Landslaget for offentlige pensjonister, Seniorsaken og Forsvarets seniorforbund finner å måtte tilkjenne i sin protest mot et resultat av et trygdeoppgjør som har i seg negativ utvikling i forhold til prisvekst ved ikke å signere årets protokoll.

## Oversikt over nytt grunnbeløp og reguleringsfaktorer fra 1. mai 2016.

- Samlet lønnsvekst på årsbasis 2,50 prosent (gjennomsnittlig G øker med 2,50 prosent).
- Ny gjennomsnittlig G for 2016 = 91 740 kroner.
- Ny G 1. mai 2016 – 92 576 kroner.
- Lønnsvekst med virkning fra 1. mai 2016: 2,78 prosent.
- Løpende alderspensjon vil bli økt med 2,01 prosent (øker 2,78 prosent og deretter fratrukket 0,75 prosent).
- Minste pensjonsnivå for alderspensjonister (øker med 2,78 prosent og deretter justert for levealdersjusteringen for 67-åringer i året før reguleringsåret, i forholdet 1,025/1,030, det vil si en økning på 2,28 prosent):
  - Lav sats 142 915 kroner (ekstefellen har pensjon)
  - Ordinær sats 166 274 kroner (ektefellen har uføretrygd eller inntekt over 2G)
  - Høy sats 179 748 kroner (enslig pensjonist, samt for pensjonister med ektefelle med inntekt under 2G)
  - Særslilt sats 280 337 kroner (forsørger ektefelle over 60 år og fyller vilkårene for rett til ektefelleinntekt).

**Siden sist har leder besøkt FSF Trondheim**  
Nestleder har orientert eldrerådet i Elverum kommune og eldrerådssamling i Hedmark fylke. Videre har han orientert ansatte ved Forsvarets kompetanseavdeling for Logistikk (FKL) om pensjonsspørsmål og orientert om forbundets aktiviteter ved et av Forsvarets seniorkurs.





## Kjære reisevenner

Bli med og møt gamle og ny venner på tur!

## Fellestur med buss til Albir, høsten 2016



Tradisjonen tro har vi også i år høsttur til vårt kjære Albir. Velg mellom kombinasjonstur med fly og buss nedover Europa eller direktefly ned til Albir. Varighet velger du selv.

Vi gjentar suksessen fra de siste 18 år og inviterer på fellestur til Albir også i 2016. Kombinasjonsturen med fly og buss har avgang 27.09. Vi tar oss fra de vakre kanalene i Amsterdam, og inn til det historiske Normandie. Navnet Normandie er fra ordet «nordboere» grunnet bosetningen etter vikingenes erobringer og Rouen, hvor Jeanne d'Arc ble brent på bålet. Vi skal spasere på de berømte invasjonstrendene, og selvfølgelig innom fredsmuseet, Memorial de Caen, hvor vi også spiser lunsj. Man kan være med på utflukt til den vakre kanaløya Jersey, som mange sikkert husker fra tv-serien Bergerac. Vi bor ved St. Malo hvor det er enorm forskjell på flo og fjære. Vi kjører nedover den flotte Atlanterhavskysten i Vest-Frankrike. I Spania bor vi ved den mektige katedralen i

den 2000-år gamle byen Zaragoza. Trivelig miljø og guiding underveis. Trim, spansk-kurs, gode historier og hyppige stopp. Vi overnatter på koselige hotell, besøker spennende steder og spiser felles middag. Vi velger selv hvor lenge vi vil være i Albir og tar direktefly hjem til våre resepektive hjemsteder. I Albir blir det som alltid aktiviteter, utflukter, 6'er klubben, trim og sosiale hyggestunder. Bok-Cafe'n er vårt faste stamsted, med solrik terrasse og deilig mat. For de som ønsker det, har vi avganger med fly fra mange flyplasser i Norge, ring for tilbud. Vær så lenge du ønsker. Pris eks. med bussturen: 27.09 i 18 dager fra kun kr 20 750 Reis gjerne alene her er det mange å være sammen med. Bli med og møt gamle og nye venner. Ring idag for program! Tlf. 73 53 50 12 anitaelisabeth@solgruppen.no



## Fellestur til Puerto Rico på Gran Canaria

Vi inviterer til populær fellestur til Gran Canaria også i 2017. Januar og februar er absolutt høysesong på Gran Canaria. Klimaet er deilig og her kan man nyte det gode liv. Det er ukentlig aktivitetsprogram og sosialt samvær. Rigmor er med og har trim, spennende gåturer og holder liv i 6'er klubben. Man møter kl. halv seks og ser solen gå ned. Sosialt samvær før de som ønsker det går og spiser sammen. Kulturkvelder, aktiviteter og utflukter. Det er inkludert 2 utflukter, blikjentfest med middag og drikke. Sol, trim, shopping, mat, moro og fellesskap. Fly fra flere norske byer, ta med venner og bekjente! Vi bor på Puerto Calma, et renoverert leilighetskompleks  
[www.solgruppen.no](http://www.solgruppen.no) Tlf. 73 53 50 12

Avreise fra Oslo 14.01.17  
 Pris pr person i 4 uker fra kr 18 990  
 Avreise fra Trondheim/Bergen/Stavanger/Tromsø 14.01.17  
 Pris pr person i 4 uker fra kr 19 490

Pris pr. person når 2 personer deler. Enkeltrum kr 320 pr. dag. Prisen inkluderer fly fra Norge til Gran Canaria, transfer, bosted i valgte uker, Solgruppens reiselederservice, vakttelefon, reisevert Rigmor, 2 middager med drikke, 2 nye heldagsutflukter med lunsj og drikke. Vinkvelder og overraskelser.

Bli med og møt gamle og nye venner.

Begrenset antall plasser -bestill i god tid!







Tove Voss, Vista Travel

**Den 11. august 2015 slo reisearrangøren Vista Travel opp sine dører. At det ikke er lenge siden spiller ingen rolle, ikke når arrangøren ledes av Norges ukronede reiselivsdronning, Tove Voss. Med over 50 års fartstid i reiselivsbransjen sitter hun på enorm kompetanse som reiseglade nordmenn nå får nyte godt av.**

Hun har ledet flere av de betydeligste turoperatørene i Norge, blant andre Globetrotter, Select Tours og Escape Travel – frem til suksess. Hun har sørget for å gjøre eksotiske destinasjoner og nye reiseformer kjent i Norge og er den som introduserte nordmenn for elvecruise som ferieprodukt for 20 år siden.

Vista Travels hovedsatsingen er elvecruise, men de tilbyr i tillegg militærhistoriske turer, reiser med privattog, cruise med små eksklusive skip og eksotiske reiser til destinasjoner i Asia, Karibia og Sør-Amerika samt skreddersøm for grupper og individuelle

#### **Elvecruise – hvor opplevelsene kommer til deg**

Elvecruise er en reiseform fri for plunder og heft - man pakker ut og ned kun én gang. Mens skipet seiler langs elven åpenbarer stadig nye byer og severdigheter seg – det er

rommet ditt som flytter på seg, ikke du. Det er enormt mye å velge i med hensyn til elvecruise. Ikke bare har Vista Travel elvecruise i fire ulike verdensdeler, men etterhvert kommer det skip i alle klasser og størrelser. Stadig flere grupper velger å reise på elvecruise sammen. Her kan man oppleve ting sammen, samtidig som man i en lun og rolig atmosfære kan samles om felles interesser og kunst og kultur i de landene man reiser gjennom.

#### **Militærhistoriske turer – reiser til slagmarker som endret verden**

Vista Travel introduserte i 2016 Militærhistoriske turer - reiser tett på historien, til stedene det skjedde. Det er stor interesse for militærhistorie og mange vil gjerne oppleve stedene de har lest og hørt om. Med militærhistorisk topp-ekspertise som reiseledere og kåsører blir man bedre kjent med blant annet slaget om Storbritannia, invasjonen og D-Dagen i Normandie og Det tredje rikets fall og den kalde krigen. Verdenshistorien har gitt oss mange slagmarker, så her vil komme flere turer framover.

#### **Langtidsferie på Lisboas Riviera**

Stadig flere velger å bytte ut vinterens kulde, mørke og islagte gater med opphold i et bedre klima. De typiske soldestinasjoner er deilige i forhold til sol og bad, men blir fort kjedelig når man skal være borte mer enn to uker. Vista Travel har derfor valgt å introdusere langtidsferie på Lisboas riviera, nærmere bestemt i fasjonable Estoril. Her er klimaet behagelig, om ikke varmt nok for sol og bad. Fra Estoril er det kun 18 km fra Lisboa, en spennende kulturby og Vest-Europas rimeligste hovedstad. Bruk den lekre, lange stranden til lange turer (kun 15 min å spasere til nabobyen Cascais), vær med på de mange utfluktene som arrangeres og nyt Lisboas byliv.

#### **Uforglemmelige rundreiser**

Det finnes reisemål som bare «må» med i programmet til en respektabel turarrangør – turer til helt unike steder i verden. Vista Travel kan så langt lokke med rundreiser i Iran, Taiwan, Indonesia, Peru, Ecuador, Syd-Afrika, USA og Spania. Kultur og historie står sentralt i alle turer, mens noen av dem er tematiserte og tar for seg alt fra presidentvalget i USA 2016, til kunstsatter i Spania til en ekspedisjonslignende rundreise i Ecuador og Amazonas.



## Private togreiser – når ferie går på skinner

Reis med privattog på den transibirske jernbane, luksustog i India, elegante Rovos Rail i Sør-Afrika eller Al Andalus i Andalusia. Ved å velge privattog lærer man mye om landet man reiser gjennom, både via interessante utflukter, og via foredrag om bord. Velg mellom luksustog hvor selve togsettet,

interiøret og atmosfæren om bord er den største opplevelsen, som Rovos Rail og den elegante Orientekspresen, eller enklere tog, fremdeles med god komfort, som byr på eventyrlige opplevelser på steder du neppe ville ha kommet til på egen hånd. Eksempler på det siste er togreise på Silkeveien og Den transibirske jernbane.

Les mer om Vista Travels reiser på [www.vistatravel.no](http://www.vistatravel.no)



### Det tredje rikes fall og den kalde krigen

På vår militærhistoriske reise skal vi gjenoppleve de store krigsavgjørelser og hendelser som skjedde i denne byen, hvor Øst møtte Vest og muren var et håndfast symbol.

Foredragsholder på vår reise er pensjonert brigader Erik Ianke med en gedigen bakgrunn fra hæren. Han har bl.a. vært instruktør på NATO skolen, og undervist i historie og strategi.

28 sep–2 okt | kr 10 760 i dobbeltrom  
kr 11 980 i enkeltrom



### Eksotiske Mekong – med forfatter og Asiaekspert Torstein Færøvik

Opplev Vietnam og Kambodsja. Vi bor et par dager i Ho Chi Min City (Saigon), før vi seiler med smakfulle MS Mekong Prestige oppover Mekongfloden.

Vi avslutter med det fantastiske tempelområdet i Angkor. En reise i særklasse!

23 januar–5 februar | Pris fra kr 31 490



### Elvecruiseluksus med Swiss Tiara 5\*

Langs sjøer og kanaler i Nederland og Belgia. På programmet står livsglade Amsterdam, diamantbyen Antwerpen, Rotterdam med spennende arkitektur, og kjøpmannsbyene Middelburg og Willemstad. Du opplever også de flotte vindmøllene i Kinderdijk.

Prisen inkluderer flyreise, cruise i utvendig lugar med helpensjon, transporter og norsk reiseleder.

24–29 oktober | Spesialpris fra kr 8 870

# VISTATRAVEL

Fridtjof Nansens Plass 5, Oslo

21 99 56 00 | [info@vistatravel.no](mailto:info@vistatravel.no)

Les mer om våre turer på  
[www.vistatravel.no](http://www.vistatravel.no)



EKH GRATISK



# MEDLEMSFORDELER



## CityMaid Hjemmeservice AS.

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

Tjenestene kan leveres i områdene:

Oslo nord, Akershus (nord, syd og øst) og Østfold.

Tlf 48 31 58 60

Oslo vest, Akershus (vest) og Drammen.

Tlf 48 31 58 61

Bergen m/omegn.

Tlf 48 31 58 62

Stavanger m/omegn.

Tlf. 48 31 58 63

Trondheim m/omegn.

Tlf. 48 31 58 64

Husk å oppgi Forsvarets seniorforbund som referanse



**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).



## 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



MORE THAN 170 ISO 14001 CERTIFIED HOTELS

## Nordic Choice Hotellavtale

Nordic Choice Commercial Services AS (NCCS)

og Forsvarets seniorforbund har inngått en

avtale hvor NCCS er valgt som hoved-samarbeidspartner 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 [tore.hauge@hegnar.no](mailto:tore.hauge@hegnar.no) eller

tlf. nr. 23 29 65 38



## 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 kundenr. 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



### Detur

Charterreiser til fordelsaktig pris for FSF medlemmer.

For detaljer se link:

<http://www.detur.no/samarbeidspartnere/forsvarets-seniorforbund>

Kontakttelefon: 81522815



### Svendby Kjøkken og Interiør AS

Avtale om leveranse av hvitevarer og kjøkkenhetter for FSF medlemmer.

Kontakt via: Telefon: 63962320 og E-post: [post@svendby.as](mailto:post@svendby.as)



### Thon Hotels

Avtale om hotellinnkvartering med rabatt for Forsvarets seniorforbunds medlemmer. Hoteloversikt og bestilling finnes ved innlogging med kundenr; *THC382* og firmanavn; *sen* under Firmakunde på:

<http://www.thonhotels.no/logg-inn>



### Sector Alarm

Trygghet for hele familien. Avtale om alarmløsning til boliger for Forsvarets seniorforbunds medlemmer.

For bestilling, bruk:

<http://www.sectoralarm.no/landing/forsvarets-seniorforbund/?=133>

Eller telefon: 08090

## VÅRE OPPGAVER

- Saksbehandle og levere innspill på forhold som er av betydning for medlemmene
- Hjelp enkeltpensjonister i pensjonssaker der hvor dette er ønskelig eller nødvendig
- Være aktiv i forsvar og media for å legge forholdene til rette for våre medlemmer
- Påvirke sentrale myndigheter i alle forhold som er av betydning for medlemmene
- Arbeide for at forsvarstøtte til forbundet og avdelingene blir opprettholdt
- Være en pådriver slik at opparbeidede og framforhandlede rettigheter blir opprettholdt
- Motivere avdelingene til samlet profilering og rekruttering
- Engasjere oss lokalt i arbeidet med å vedlikeholde og videreformidle lokal militærhistorisk kunnskap og tradisjon

## DETTE HAR VI OPPNÅDD

- Drøftingsrett med regjeringen om regulering av folketrygdens grunnbeløp og pensjoner.
  - Drøftingsrett om statsbudsjettet når det gjelder saker av betydning for pensjonister.
  - Godt gjennomslag for våre argumenter i avgitte høringsuttalelser
  - Direkte tilgang til SPK (avdelingsnivå) slik at vi raskt kan få svar på problemer for våre medlemmer.
  - Vi har en fast SPK-spalte i Medlemskontakt om emner som vi ønsker å få belyst.
  - Vi har klart å overbevise Arbeids- og sosialdepartementet om at gjeninntredelse ved 67 år ikke er realistisk, dette har medført at personer som har gått av på særaldersgrense eller AFP skal få oppregulert pensjonsgrunnlaget ved 67 år.
  - Vi har direkte tilgang til statsråder, stortingskomiteer og representanter for gjennom disse å påvirke og formidle vårt syn.
  - Forbundet har fremforhandlet gode avtaler om medlemsfordeler med bedrifter, i tillegg til at forbundet kan benytte Forsvarets inngåtte avtaler.
  - dag er FSF en pensjonsfaglig ressurs for våre medlemmer og for Forsvarssjefen.
  - Pensjonistkursene i Forsvaret som ble initiert og gjennomført av Forsvarets Pensjonistforbund er nå en oppgave tillagt linjen i Forsvaret, men hvor FSF er tilstede med fagekspertise.
- Forsvarets seniorforbund mener det er en selvfølge at alle pensjonister skal opprettholde sin relative andel av velferdsutviklingen. Ved å være medlem i Forsvarets seniorforbund er du med på å påvirke myndighetene og utviklingen av våre pensjoner, samt at personlig hjelp og støtte fra forbundet alltid er tilgjengelig.

## HVA GJØR VI FOR DEG?

Innføring av Pensjonsreformen mvf 1. januar 2011 har stor betydning for nåværende og kommende pensjonister. Forsvarets seniorforbund arbeider kontinuerlig for å påvirke sentrale myndigheter med tanke på nødvendige tilpassinger for å redusere de mest negative konsekvensene av reformen.

Samhandlingsreformen vil få stor betydning for oss alle. Vi driver et aktivt informasjonsarbeid. Mange av våre avdelinger har medlemmer i kommunale – og fylkeskommunale elderåd. Sentralt søker vi å påvirke myndigheter slik at reformen ikke skal få negative virkninger for våre medlemmer, og at vi har et pleie- og omsorgstilbud som gir verdighet livet ut.

Vi søker å forhandle flere og stadig bedre medlemsfordeler. Vi søker å være oppdatert på e-post med avdelingene og å jour på egne hjemmesider, samtidig som vi utgir Medlemskontakt fire ganger per år med et innhold som er aktuelt og lesevennlig.

**Forsvarets seniorforbund har i mer enn 30 år stått vakt om våre opparbeidede rettigheter, og realverdien av våre pensjoner.**

**Støtt vårt arbeid gjennom medlemskap!**



## FSF - Agder

Leder Roald Skretting  
Plommeveien 6 A  
4635 Kristiansand  
38043775 40863049  
kjevik@fsforb.no

## FSF - Andøy

Leder Åge Nielsen  
Fridtjof Nansensgt 81  
8480 Andenes  
76142814 91854711  
andoey@fsforb.no

## FSF - Bergen

Leder Lars Terje Sætre  
Håkonshellaveien 115  
5174 Mathopen  
55500104 91184348  
bergen@fsforb.no

## FSF - Bjerkvik

LederJan Lundli  
Vassdalsveien 425  
8530 Bjerkvik  
41273564  
bjerkvik@fsforb.no

## FSF - Bodø

Leder Karl Anton Langbakk  
Storvika 2B  
8014 Bodø  
75508515 40249245  
bodoe@fsforb.no

## FSF - Drammen

Leder Eirik Davidsen  
Krystallveien 31  
3478 Nærnes  
93016971  
drammen@fsforb.no

## FSF - Elverum

Leder Aage Willy Jonassen  
Simleveien 12  
2406 Elverum  
62414068 95195189  
elverum@fsforb.no

## FSF - Fauske

Leder Lars Andreassen  
Aspveien 12  
8209 Fauske  
75646631 90650654  
fauske@fsforb.no

## FSF - Fredrikstad

Leder Tore Bjønnes  
Normannsveien 2B  
1678 Kråkerøy  
69341825 90769659  
fredrikstad@fsforb.no

## FSF - Gardermoen

LederTore Imsgard  
Postboks 393  
2050 Jessheim  
90794335  
gardermoen@fsforb.no

## FSF - Halden/Sarpsborg

Leder Ove Aardal  
Borgerskansens 9 A  
1767 Halden  
90040266  
haldensarpsborg@fsforb.no

## FSF - Hamar

Leder Erik Helge Eriksson  
Hulda Garborgsveg. 10  
2315 Hamar  
62525600 90836539  
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 Gullborg H Lachmann  
Utheimsgate 7  
3181 Horten  
33042713 97681381  
horten@fsforb.no

## FSF - Indre Troms

Leder Øystein Figenschau  
Bakkeveien 26  
9360 Bardu  
95036259  
indretroms@fsforb.no

## FSF - Ingeniørvåpnet

Leder Ole Sannes  
Teglverksvn 8  
3517 Hønefoss  
32132707 41456708  
ingenioervaapnet@fsforb.no

## FSF - Kjeller

Leder Arne K Karlsen  
Frydenlundsgate 7 A  
2010 Strømmen  
63818685 97545949  
kjeller@fsforb.no

## FSF - Kongsberg

Leder Peder Geitle  
Ringveien 8  
3615 Kongsberg  
32766543 98613100  
kongsberg@fsforb.no

## FSF - Kongsvinger

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

## FSF - Levanger/Verdal

Leder Einar M Aasen  
Leirabekkvegen 3  
7600 Levanger  
74081896 90741852  
levangerverdal@fsforb.no

## FSF - Lillehammer

Leder Martin Åsegg  
Kløverenga 30  
2611 Lillehammer  
61254246 90199105  
lillehammer@fsforb.no

## FSF - Midt-Troms

Leder Per-Ivar Klingenberg  
Utsikten 2  
9325 Bardufoss  
41314221  
midttroms@fsforb.no

## FSF - Mosjøen

Leder Ragnar Olsen  
Mathis Brungst 20 C  
8657 Mosjøen  
90672064  
mosjoen@fsforb.no

## FSF - Mågerø

Leder Per N Sønnervik  
Haugåkeren 54  
3132 Husøysund  
33386809 96996166  
maageroe@fsforb.no

## FSF - Oslo

Leder Thor Lysenstøen  
Brobekkveien 53 C  
0598 Oslo  
99092481  
oslo@fsforb.no

## FSF - Porsanger

Leder Jan T Næss  
Bakkelveien 30  
9700 Lakselv  
91872096  
porsanger@fsforb.no

## FSF - Ringerike/Hole

Leder Einar Roald Lauritsen  
Daniel Hansensvei 17  
3531 Krokkleiva  
90151833  
ringerikehole@fsforb.no

## FSF - Rogaland

Leder Odd Magnar Solem  
Havnegt 7  
4306 Sandnes  
51665961 91893729  
rogaland@fsforb.no

## FSF - Rygge

Leder Dagfinn U Larsen  
Sarpsborgveien 68  
1640 Råde  
69281116 90866410  
rygge@fsforb.no

## FSF - Stavern

Leder Hans Sigurd Iversen  
Gunnar Reiss  
Andersens gt. 133  
3259 Stavern  
92827926  
stavern@fsforb.no

## FSF - Steinkjer

Leder Arnulf Vengstad  
Figgatoppen 5  
7711 Steinkjer  
74836702 91896745  
steinkjer@fsforb.no

## FSF - Trondheim

Leder Gudmund Beitland  
Gullhaugvegen 5  
7560 Vikhammer  
90112468  
trondheim@fsforb.no

## FSF - Vesterålen

Leder Per-Erik Eriksen  
Vesterålsgate 98  
8400 Sortland  
76122055 47014090  
vesteraalen@fsforb.no

## FSF - Vestoppland

Leder Gunnar A. Hauglien  
Vestbyveien 25  
2830 Raufoss  
61191926 90056478  
vestoppland@fsforb.no

## FSF - Voss

Leder Ole Johan Sanden  
Høydalene 17  
5705 Voss  
56513271 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  
72600144 96234841  
oerland@fsforb.no

## FSF - Øst Finnmark

Leder Sigfred K Kålvik  
Parkveien 10  
9800 Vadsø  
78952711 97643801  
oestfinnmark@fsforb.no

Oppdatert pr 24.5.2016



## Bli medlem i Forsvarets seniorforbund



### INNMELDINGSBLANKETT

#### Medlem

Etternavn: \_\_\_\_\_ Fornavn: \_\_\_\_\_ Født: \_\_\_\_\_

#### Ektefelle/samboer

Etternavn: \_\_\_\_\_ Fornavn: \_\_\_\_\_ Født: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Post nr: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_ Tlf: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_ Tjenestested: \_\_\_\_\_

Ønsket lokalavdeling: \_\_\_\_\_

Dato/underskrift: \_\_\_\_\_

Vervet av: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_