

Orientering og omvisning ved Hovedredningssentralen Sør-Norge 12. januar

Børge Galta ved Hovedredningssentralen i Sør-Norge gav oss et solid innblikk i deres virksomhet og samarbeidspartnere. Etter orienteringen forflyttet vi oss til Sola Strand hotell og inntok en velsmakende lunsj.

Børge Galta representerte som sagt HRS-S og holdt oss i ånde med en særdeles interessant og innholdsrik presentasjon av redningstjenesten - samfunnsoppdrag, konsept, organisering, ressurser, samhandlingsaktører og statistikk.

God stemning og vellyd ved forpleiningen på Sola Strand Hotel.



Refleksjoner rundt situasjonen i Ukraina – Medlemsmøte 26. januar

Tidligere ambassadør til Russland og Ukraina, Øyvind Nordsletten, delte denne kvelden sine refleksjoner rundt situasjonen i Ukraina.

Øyvind Nordsletten har betydelig innsikt i de bakenforliggende forholdene i konflikten i Ukraina. Han var i tidsrommet 1992 til 1996, den første norske ambassadøren til Ukraina og i perioden 2000 til 2008 var han ambassadør til Russland. På slutten av sin karriere i utenrikstjenesten var han generalkonsul i Murmansk. I tillegg til andre diplomatjobber jobbet han 10 år i utenriksdepartementet og hadde også en periode ved statsministerens kontor.



Denne kvelden fikk vi et engasjert og innsiktsfullt foredrag, med mange perspektiv og refleksjoner. Han hadde mye på hjertet og "trollbandt" forsamling i vel

90 minutter. Varatun Gård ble benyttet for første gang av foreningen og etter fordraget forflyttet vi oss til den koselige storstuen hvor det ble en god kaffedrøs rundt småbordene.

Knallgode vafler på Veteranhuset – 9. februar

Det ble en god drøs på Veteranhuset denne torsdagen, med betydelig mengde vafler med tilbehør, til de som hadde tatt turen!

Kaffedrøs på Veteranhuset ved KNM Harald Haarfagre denne dagen. Knallgode vafler med godt tilbehør sto på menyen og produsert og lagt til rette av gode hjelpere. Veldig hyggelig med drøsen rundt bordet hvor ulike "verdensproblemer" ble diskutert og reflektert over. Flere hadde med bøker som de byttet, forhåpentligvis til gjensidig glede. Et tiltak vi gjerne kan gjøre flere ganger!



Foto: Barbro Heløe Frøisland

Gjennomført årsmøte 23. februar i Vatneleiren hos HV-08

Årsmøtet ble i år gjennomført i messen hos HV-08 i Vatneleiren. Her ble vi godt mottatt og alt ble vel lagt til rette for oss.

Årsmøtet ble igjen effektivt gjennomført i henhold til den utsendte sakslisten. Leder Barbro Heløe Frøisland delte etter årsmøtet ut oppmerksomhet til følgende som hadde tredd ut av sine verv i styret eller valgkomiteen.

Håvard Haugen

Nils Bjørn Søndrol

Stein Erik Ansethmoen

Anders Mjånes

Det ble etter årsmøtet servert smakfulle smørbrød med tilhørende kaffe/te, samt forfriskninger fra baren for de som ønsket det.

Avslutningsvis gav oberstløytnant Øystein Fossum Nilsen, sjef HV-08 et solid innblikk i den dagsaktuelle virksomheten og den omfattende oppgaveporteføljen.

Årsmøtet ble gjennomført etter følgende saksliste:

Saksliste

- 1 Årsmøtet åpnes og konstitueres.
- 2 Årsberetning for 2022.
- 3 Reviderte regnskap med revisjonsberetning for 2022.
- 4 Forslag til kontingent for 2023.
- 5 Innkomne forslag.
- 6 Handlingsplan og budsjett for 2023.
- 7 Valg.

I linken under ligger dokumentene fra årsmøtet.

Dokumenter

- [Årsmøte 2023 dokumenter.pdf](#)



Foto: Nils Frøisland - Det nye styret - Klikk for å se hele bildet

Tur i strålende vær langs Hafrsfjord 9. mars

Det ble en tur i strålende vær langs Hafrsfjord fra Ytraberget mot Sømmevågen og tilbake via Joa på Sola.

En opplagt turgjeng med både to- og firbeinte, fikk en flott opplevelse langs turveien fra Ytraberget og sørover mot Sømmevågen. I anledning dagen var veien dekket av et fint lag med puddersnø. Før "avgang" gjorde Barbro en historisk reise og fortalte om begivenhetene som fant sted her for mange hundre år siden. På en liten kolle med utsikt mot Hafrsfjord nøt selskapet medbrakt niste og her gikk drøsen lett. Etter energiinntak gikk turen tilbake til start via Joa. Etter drøyt 2,5 time hadde alle fått mye herlig marsluft i lungene.



Foto: Barbro Heløe Frøisland - [Klikk for å se hele bildet](#)



Foto: Marie Gjelsvik - [Klikk for å se hele bildet](#)

Ny arvelov, fremtidsfullmakt og testamente ble presentert av jurist Thor Thingbø – Medlemsmøte 23. mars

Jurist Thor Thingbø hadde en engasjerende og interessant gjennomgang av familierettslige forhold som vi alle kan ha nytte av å ta stilling til.

Nåtidens nye familieforhold skaper nye juridiske problemstillinger. Gift eller samboer. Mine barn, dine barn og våre barn. Konstellasjoner som skaper mange spennende og interessante spørsmål. Hvordan skal mine ønsker ivaretas den dagen tankene ikke er like klare? Hva kan jeg gjøre i forkant for å bli best mulig ivaretatt?

Ny arvelov trådte i kraft 1. januar 2021. Thor Thingbø, som med lune kommentarer, gav et nyttig og informativt foredrag som dekket mange temaer. Publikum fulgte våkent med og mange tok de viktige spørsmålene med hjem for å tenke videre.

Denne kvelden var storstuå på Varatun Gård godt fylt opp med interesserte. Drøsen og kommentarene etter kveldens foredrag røpte et stort engagement hos våre medlemmer og gjester.



Foto: Barbro Heløe Frøisland - [Klikk for å se hele bildet](#) - Foredragsholder Thor Thingbø



Foto: Barbro Heløe Frøisland - [Klikk for å se hele bildet](#)

Vikingenes utferd i vesterled på Arkeologisk museum i Stavanger 13. april

Vi har vært på et historisk tokt! En tidsreise sammen med vikingene og museumspedagog Olle er gjennomført.

Utstillingen "Utferd" og Olle tok oss helt tilbake til folkevandringstiden og videre inn i vikingtiden. Han trakk mange spennende linjer og stilte flere spørsmål om etablerte sannheter i historien. Hvorfor finner arkeologerne ikke noen spor etter levninger etter slaget i Hafrsfjord?

Mange skandinaviske navn på steder finnes spesielt i sydlige England og i Irland. I Liverpool er DNA-tester gjort på befolkningen og her finner man 20% norsk genmateriale!

Flotte samlinger av unike artefakter fikk vi også se, funnet på Gausel, Soma og Hjelmeland.

I kafe Ask og Embla ventet oss et langbord hvor vi kunne fortsette den gode samtalen om historie og nåtid.

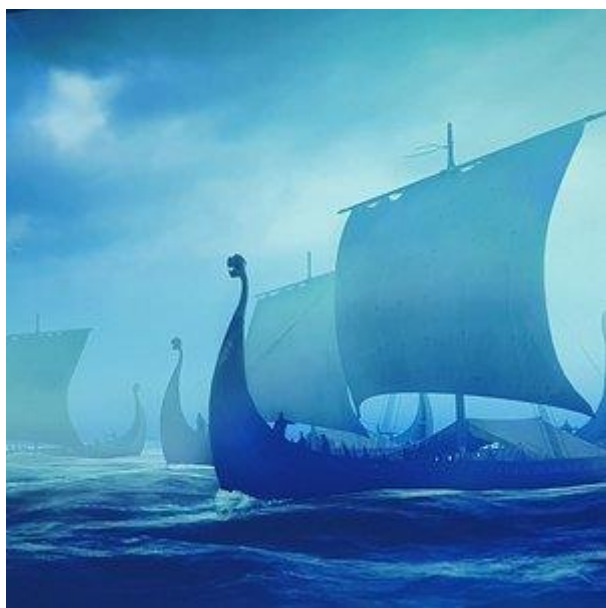


Foto: Marie Gjelsvik - [Klikk for å se hele bildet](#)



Foto: Marie Gjelsvik - Klikk for å se hele bildet

Quiz i Travaljen på KNM Harald Haarfagre - Medlemsmøte 27. april

En god gjeng samlet seg på Travaljen denne kvelden for en omgang med Quiz.

Folk stimlet til og det ble mange lag som deltok i kveldens allsidige quiz. Terje stod for både spørsmål og svar. Han fikk god teknisk bistand av Travaljens Eirinn med gjennomføringen av quizen. Det ble visket og diskutert rundt bordene for å komme frem til svar i laget. Etterhvert ble det kåret et seirende lag som fikk utdelt kveldens premier.

Etter konkurransen ble det servert smørbrød levert av kjøkkenet på KNM Harald Haarfagre. Vi sender alle gode tanker til de som jobber der. Fantastisk! Quiz er noe vi kan ha igjen var tilbakemeldingen fra engasjerte deltakere.



Foto: Marie Gjelsvik - Klikk for å se hele bildet

Markering av frigjørings- og veterandagen 8. mai

Sjef KNM Harald Haarfagre inviterte til markering av dagen med avdelingsoppstilling i Madlaleiren. På Ruten i Sandnes ble frigjørings- og veterandagen markert med avduking av bauta, kransenedleggelse og kulturinnslag.



Utflukt til Vestlandske hovedvei/Hølland Gård 11. mai

Flott spasertur til [Dagsturhytta i Hå](#) langs den Vestlandske Hovedvei!

Turen ble gjennomført som spasertur på den gamle Vestlandske Hovedvei fra Ognå Kyrkje, via Hølland gård, til Dagsturhytta i Hå.

Turen startet i grått vær men vi fikk litt besøk fra solen i løpet av turen. Matpakke, litt kake og drikke ble inntatt i solveggen på dagsturhytta med praktfull oversikt over Tvitjørn. På returen ble det stopp på Hølland Gård gartneri hvor flere lot seg inspirere til kjøp av planter.





Foto: Kjartan Johannessen - [Klikk for å se hele bildet](#)

Vandring i Rogaland Arboret 15. juni

En solrik og varm dag traff en god gjeng hverandre i Arboretet og vandret rundt blant flotte blomstrende rhodoendron.

Det ble en trivelig vandring rundt på Arboretets mange veier og stier hvor rhodoendroner i ulike valører viste seg fra sin beste side. Etter en halvannen times rusling var det godt å nyte en medbrakt lunsj i skyggene ved kafeteriaen. En fin avslutning før vi tar en sommerpause.



Foto: Marie Gjelsvik - [Klikk for å se hele bildet](#)



Foto: Barbro H. Frøisland - [Klikk for å se hele bildet](#)

Sommertur 15. august til Nordberg fort og andre attraksjoner på Listalandet!

En interessant og sosial dag med nye og gamle venner på tur til det sommerlige området rundt Lista.

Årets sommertur ble en dagstur til Nordberg fort, Nordens best bevarte kystfort fra 2. verdenskrig. Himmelen sluser sto på full åpning på vei sydover, men vår erfarne sjåfør Arvid brakte hos trygt til Nordberg fort. Etter en lett lunsj i katten lettet været og vi ble vist omkring på anlegget av vår guide Elise. Hun formidlet fortet og Listas histore på en forbilledlig måte. Kjekt med slike guider. Messebygget med veggmaleriene fremstår som et høydepunkt og er fasinerende godt bevart.

Etter noen minutters kjøring endte vi opp på Lista fyr for å ta det 34 meter høye steinfyret i nærmere øyesyn. De som hadde lyst fikk anledning til en tur i fyret - 135 trapper, men en flott utsikt når en først kom opp. Litt is måtte til i finværet før vi tok en tur innom Truken og Larsen's Bakery på selve Brooklyn Square i Vanse. Godt med litt påfyll før retur til Madla.



Foto Marie Gjelsvik – Elise Engelsland-Halsne orienterer foran katinebygget



Foto Marie Gjelsvik – Elise og interesserte tilhørere



Foto Marie Gjelsvik – Messebygget på Nordberg fort med sine veggmalier



Foto Marie Gjelsvik – Lista fyr i finværet



Foto Marie Gjelsvik

Tur i Kleppeloen med solid komlemåltid 7. september!

En rolig rusletur i strålende sol i det fine området i Kleppeloen på Klepp avsluttet med et måltid på Edeståvå.



Foto: Rita Årsand - Gjengen på tur i Kleppeloen

I strålende vær ble det en trivelig 2 km lang tur i Kleppeloen. En tur som passet fint for alle. Etter en times vandring tok vi oss til Edeståvå hos Håland Kjøtt hvor de var klare til å servere liten eller stor porsjon med komle. Idar Håland fortalte stolt om produktet sitt og knytningen til jærsk tradisjon. Litt trim gjorde at vi alle hadde plass til og lyst på et godt måltid i trivelig selskap!



Foto Marie Gjelsvik - Harmoni i lunden



Foto Kjartan Johannessen - Idar Håland skaper god stemning med sitater fra Hulda Garborg



Foto Rita Årsand - Trivelig selskap

Hvordan forholde seg til den digitale hverdagen – medlemsmøte 21. september

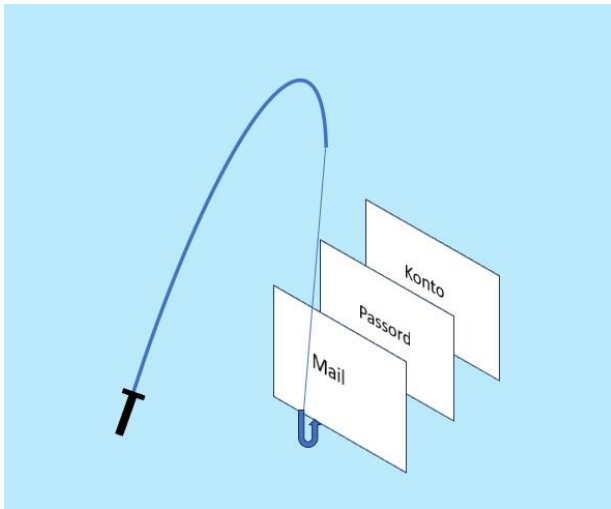
Godt fremmøte denne kvelden hvor Marit Sola, som til daglig jobber i SR-bank, snakket om den digitale hverdagen. Fokus var hvordan forholde seg til de ulike svindelmetodene som eksisterer.

Hva kan du gjøre for å unngå å bli svindlet?

Marit Sola gikk gjennom ulike eksempler på svindelmetoder, og ikke minst hvordan en kan avdekke disse. Litt tall og statistikk og råd om hva en skal gjøre hvis en blir utsatt for svindel.

Andre stikkord knyttet til sikkerhet som hun snakket om:

- Bruk av passord
- Hvordan sjekke avsender på innkomne mailer
- Unngå å klikke på linker som en er usikker på
- Metoden «social engineering» for å lure mottakeren
- Oppdatering av programvare (sikkerhetsaspektet knyttet til å bruke software med sikkerhetshuller)



Nettfisking - Svindelsforsøk i ulike valører

Det er ikke tvil om at temaet er viktig å være oppdatert på og det engasjerte medlemmene. Digital svindel øker veldig og metodene til svindlerne blir mer og mer utspekulerte. Ny teknolog med bruk av kunstig intelligens har dessverre tatt svindelmetodene til et nytt nivå. Etter en grundig gjennomgang fra Marit, med mange eksempler fra gjennomførte svindler, ble det en god kaffedrøs på trivelige Varatun Gård.



Foto Marie Gjelsvik - Oppstart på kveldens tema



Foto Marie Gjelsvik - Refleksjon rundt kveldens tema



Foto Marie Gjelsvik - Trivelig passiar etter foredraget



Foto Marie Gjelsvik - Alltid godt med kaffi!

Tur rundt Mosvatnet med avrunding i kafeen på kunstmuseet 12. oktober

Kjekk formiddagstur rundt Mosvatnet i Stavanger med kafebesøk på kunstmuseet i flott høstvær!

Det ble en trivelig tur rundt Mosvatnet i dag hvor været igjen viste seg fra en hyggelig side. Den spreke gjengen ruslet rolig rundt vannet og vi fikk god anledning til å snakke med hverandre. Stavanger kunstmuseums kafe var åpen og kunne etter turen by på kaffe med godt tilbehør. Virkelig gode boller! Et koselig sted å kunne avrunde dagens drøs på.



Foto Marie Gjelsvik - Start på turen



Foto Marie Gjelsvik - Den spreke gjengen



Foto Marie Gjelsvik - Godt driv!



Foto Marie Gjelsvik - Godt med kaffe etter turen!

Hvordan bo hjemme lengre – Medlemsmøte 26. oktober

Lin Kristin Laugaland fra Team hjemme-rehabilitering i Sola kommune delte villig med seg av sin viten. En engasjert og lyttende spesialergoterapeut, med gode tips om hva man kan gjøre for å bo hjemme lengre, samt hvor man kan finne videre hjelp og informasjon.

I samfunnet slår eldrebølgen inn med full kraft om kun få år. Kommunene rundt oss vil være gode hjelpere for å få oss alle til å bo hjemme lengst mulig. Begrepet "full sykehjemsdekning" er utdatert. Hjelpen skal gis i hjemmene. Lin Kristin Laugaland poengterte at det aldri er for tidlig å ta kontakt med kommunen for å vurdere boforholdene og eventuelle tilpasninger! Når alderen stiger er det derfor lurt å tenke videre fremover for å kunne være sjef i eget liv.

Boligen må gjerne tilrettelegges. Større og mindre tilpasninger må til for å få bedre funksjonalitet og trygghet. Det kan være gelender ved trapp, fjerne filleryer på gulvet eller å sette timere på elektriske apparater på kjøkkenet. Skal man skifte bolig er det lurt å sette opp en "kravspesifikasjon" som viser hva som skal være på plass for å få et godt boende. Det er viktig å ikke kjøpe det første og beste, uten å vurdere nøye om ønskelisten blir oppfylt.

Ved å tenke fremover og legge forholdene tilrette vil livet bli lettere og mer selvstendig.

Ved behov av hjelpemidler finnes det gode ordninger i kommunen og hos NAV Hjelpemiddelssentralen.

Etter å ha fått mye god informasjon fortsatte samtalen over en kopp kaffe med tiltygg. En hyggelig og lærerik kveld.



Foto Terje Gjelsvik - Lin Kristin Laugaland informerte et oppmerksomt publikum.



Foto Marie Gjelsvik - Temaet engasjerer.



Foto Marie Gjelsvik - Alle har en mening.



Foto Marie Gjelsvik - Ambulerende kaffepåfyll.

Forsvarets minnedag 6. november i regi av Luftforsvarets base Sola

Forsvarets minnedag ble arrangert 6. november på Luftforsvarets base Sola. Basens ansatte med inviterte gjester samlet seg rundt "Flyvingen" og fikk noen gode og reflekterte ord både fra sjefen og presten. Det ble deretter kransnedleggelse for å minnes de som har gått bort i tjeneste.

Etter minneseremonien ble det invitert på kake fra BFO i anledning minnedagen. Det hele ble avsluttet med lunsj i messen.



Foto: Barbro Heløe Frøisland – Klikk for større bilde

Oljemuseet 16. november etterfulgt av lunsj på Bølgen & Moi

Denne dagen ble det et dypdykk i oljehistorien som startet i Stavanger på slutten 1960 tallet og som har gitt landet vårt en ufattelig rikdom.

En entusiastisk museumsvert (Fredrik), presenterte glimt fra historien, teknologien, politikken og klimatiske påvirkninger som oljeindustrien har medført. Han ble supplert av våre egne medlemmer som selv har vært delaktive i ulike deler av dette spennende industrieventyret.

Han kom også innom Alexander Kielland ulykken, som minner oss om at det ikke har vært uten "kostnader" å komme dit vi er i dag. Etter rundt halvannen time med en interessert gjeng, hadde vi en smakfull lunsj på Bølgen & Moi.

Noen benyttet også anledningen til å gå litt rundt i muséet på egen hånd etter lunsjen.



Foto: Barbro Heløe Frøisland - Museumsguiden Fredrik innleder dagens tur i oljemuseet



Foto: Barbro Heløe Frøisland - Fredrik har mye å øse av!

Årsfest med julestemning 23. november

En feststemt forsamling inntok Flymottak på Luftforsvarets base Sola denne kvelden, hvor vi fikk rundet av et aktivt år med god julemat og en engasjerende julequiz.

Vi var igjen heldige og fikk servert en smakfull buffet med pinnekjøtt, ribbe, hjemmelagde medisterkaker og tradisjonelt tilbehør. Hovedmåltidet ble avrundet med en oppsummering fra Terje på det vi har gjennomført i løpet av året. Han avslørte videre tanker om det som ligger foran oss av attraktive aktiviteter.

Nytt av i år var en julequiz, hvor seks lag konkurrerte om flotte premier Her var det mye hvissing og god stemning.

Etter litt leggstrekk hadde maten fått synke og det var plass for dessert. Riskremen som ble servert fikk mange av kveldens gjester til å se stjerner og mange tok også turen om igjen til dessertbordet. Samtalen gikk løst rundt bordene over en avsluttende kopp kaffe.

Kjekk kveld med litt julestemning!



Foto: Bjørn Jæger - Klar til fest



Foto: Marie Gjelsvik - Gående/stående buffet faller godt i smak



Foto: Marie Gjelsvik - Trivelig rundt bordet



Foto: Marie Gjelsvik - God start på førjulstiden



Foto: Marie Gjelsvik - Dette smaker!



Foto: Marie Gjelsvik - De glade vinnerene av årets jule-qui

Adventsstund Sola ruinkirke 13. desember

Luftforsvarets base Sola ønsket oss velkommen til å delta på adventsstunden som feltprest Knut Svindland holdt i Sola ruinkirke onsdag 13. desember.

Det ble en stemningfull adventsmorgen i Sola Ruinkirke hvor Knut med sine musikere gav oss gode ord og tanker, med fine julesanger. Etter adventsstunden avrundet vi med morgenkaffe på Quality Airport hotel på Sola.



Foto Marie Gjelsvik - Et stemningsfullt kirkerom



Foto Marie Gjelsvik - Fasinerende å se Jærhavet tre frem i morgenlyset



Foto Marie Gjelsvik - Adventmorgen med kaffe