SENIORPOSTEN

Medlemsavis for Forsvarets Seniorforbund avdeling Bodø

Årgang 6

God påske

Mars 2016

Leder Endelig kom vinteren! Typisk at vi får snøen her i området i månedsskiftet februar/mars. Det er nå bare å hoppe på skitoget og komme seg ut i den friske lufta, samt nyte naturopplevelsene. Selvsagt kan den fysiske aktiviteten gjøres på andre måter enn skigåing og vi i styret vil gjerne støtte/ stimulere til den fysiske aktiviteten som er ønskelig fra medlemmenes side. Kom gjerne tilbake med ideer som kan gjøre oss bedre på den «aktive» siden.

Hyggelig er det at kaffetreffene fortsatt er meget godt besøkt, at årsmøtet over og noen nye er valgt inn til å løse oppgaver sammen med de som heldigvis fortsetter til nytte for oss alle. At flest mulig er med og vil ta et tak, er en flott evne å ha for avdelingen og det bidrar til en god følelse om at «alle er med på å dra lasset».

Noen av oss har vært på utdanning i det nye medlems- og regnskapssystemet(StyreWeb), som nå innføres i FSF. Nå gjenstår det at vi lærer mest mulig og gjennom bruken får inn «praktikken», slik at avdelingen kan nyttiggjøre seg det nye systemet fullt ut. Overføringer av gjenstående data til den enkelte medlems «rulleblad» må gjennomføres, men dette vil ta noe tid og vi håper å komme i mål før sommeren er over oss.

Kommunikasjon med medlemmene har alltid prioritet fra styrets side. Heldigvis har de fleste E-post (2/3) og nås oftere enn de med vanlig brevpost. Vi oppfordrer fortsatt til økt bruk av E-post og at de som får ny E-postadresse sender denne til FSF, Bodø. Bruken av SMS og mobil-tlf er selvsagt en mulighet som kan benyttes i kommunikasjonen oss i mellom, men dette har en kostnad som vi hittil ikke har villet ta på oss.

Tilslutt formidles ønsket om at ennå flere deltar i våre aktiviteter - om ikke alltid, bestandig, hver gang - så i alle fall en gang i blant!

Vinterhilsen fra Karl Anton

Forbundsleder Geir Anda var tilstede på Årsmøtet 18 februar og holdt et meget interessant og engasjerende innlegg om hva Forbundet jobber med, hvilke utfordringer vi som pensjonister står overfor, og hvordan vi kan påvirke våre myndigheter. Vi får som kjent en avkortning på våre løpende pensjoner (o,75%) i forhold til de yrkesaktive, og i løpet av vår pensjonist tilværelse blir vi fratatt flere hundre tusen kroner. Vårt Forbund (i likhet med de fleste andre pensjonistorganisasjoner) krever at vi pensjonister skal få samme velstandsutvikling som resten av samfunnet. Dessverre er det stor enighet på Stortinget om pensjonistenes reduserte pensjoner, så vi har en lang vei å gå for å rette opp denne skjevheten. Hele foredraget til Forbundsleder Geir Anda er sendt på e-post til alle men er også tilgjengelig hos sekretæren.

Seniorposten utgis 4 ganger i året; mars-juni-september-desember og sendes alle medlemmer i avd Bodø. Har du registrert din e-post adresse hos oss, vil du få Seniorposten elektronisk. Det lages også papirutgave av avisa og denne sendes pr post til de som ikke har e-post adresse. Ekstra kopier fås av sekretæren.

Styre og komiteer

(Komiteleder er fast medlem av styret)

Styret

Leder **Karl Anton Langbakk**
Nestleder **Jarl Christensen**
Sekretær **Magne Mæle**
Kasserer **Inger Johanne Jentoft**

Arrangementskomité

Leder **Irene Løkaas Krutnes**
Medlem Kate Mårnes
Medlem Sissel Larsen
Medlem Roald Larsen

Turkomité

Leder **Bjarne Flæsen**
Medlem Kjetil Krutnes
Medlem Tommy Willassen

Kaffetreffkomité

Leder **Gunvald Hansen**
Medlem Inger Kristiansen
Medlem Torbjørg Svendheim

Revisjon

Revisor Sverre Skår
Vararevisor Reidar Nilssen

Valgkomité

Leder Dagfinn Røsberg
Medlem Kirsten Berg
Medlem John Skogøy

Kontakter

Kontor Befalsmessa Bodin Leir
Onsdager 11-13 Tlf 75 53 73 79
E-post bodoe@fsforb.no

Leder Karl Anton Langbakk
Tlf 402 49 245
E-post karlanton.langbakk@gmail.com

Sekretær Magne Mæle
Tlf 948 92 655
E-post m.maele@online.no

Redaktør Per Hetty
Tlf 952 88 190
E-post perhetty@gmail.com

Vi gratulerer

75 år

15 mars Anne-Lise Espe Sørensen
19 mars Turis Sjøvold
20 mars Helge Jæger Nilsen
21 mars Rolf Aune
31 mars Harriet S. Andersen
22 april Åse Tobiassen
23 april Marvin Hansen
25 mai Helge Olsen
30 mai Solveig Edvardsen
2 juni Unn Lassemo
11 juni Jan Petter Ahlstrøm
18 juni Albert Ragnar Andersen
22 juni Greta Johanne Nilsen

80 år

25 mars Tor Artur Soløy
29 mars Gunvald Jaråker
6 april Aase Ostad
16 april Norvald Skauge
21 april Sidsel Ross Møllersen
24 april Else Ingemarsen
12 mai Erna Dypfest
15 mai Svein Randulf Andersen
16 mai Karl Magnus Hansen
29 mai Hall Atle Tobekk
5 juni Inger Marie Hansen
8 juni Petra Ulrikke Nilsen
16 juni Karl-Johan Vian
29 juni Jan Petter Ernst Johansen

85 år

5 april Torstein Wiik
6 april Hanna Birgitte Andreassen
13 april Gerd Aspaas
8 mai Solveig Wiik

90 år

10 mars Arne Richard Tom
30 mars Torstein Danielsen

Gavekort er blitt/vil bli sendt!

Ikke gå glipp av innbydelser, informasjon eller gode tilbud!
Gi oss din e-post adresse så blir du blant de første som blir opplyst!

Nye medlemmer

Vi ønsker våre nye medlemmer velkommen til Forbundet og vår avdeling;

Arne Pedersen
Jon-Are Somerbakk
Tom Rebtun
Liss Sommerbakk
Ruth-Edit Rebtun
Svein Tenggren
Svein Arne Bruvoll
Ragnar Tønder

Nytt fra Turkomiteen

Den kommende turen til Bayern i september har bra interesse, men det er fortsatt plasser tilgjengelig. Er du interessert, ta kontakt med Turkomiteen. Vår søsteravdeling på Fauske er nå også invitert til å delta.

Medlemsmøte.

14 april vil Knut Eide komme og foredra om Bodø bys historie.

Foredraget er meget godt mottatt andre steder, og sett i lys av Bodø bys 200 års jubileum i år burde dette være av stor interesse.
Medlemsmøtet starter kl 1800 i våre lokaler og er gratis. Det vil bli servert varmmat, samt salg av årer og utlodning av gode polvarer. Vel møtt!

Pollenallergi

Pollensesongen står for døren, og er du plaget med nysing, kløende og tett nese og irriterte øyne når våren er kommet, har du sannsynligvis pollenallergi. Det er plagsomt, men det finnes behandling som hjelper.
De fleste behandlingsformer mot allergi er tabletter eller spray og fås kjøpt på apoteket, noen også uten resept. Man kan også ta blodprøver eller andre undersøkelser for å fastslå hva man reagerer på. Mer informasjon kan man få på nettsiden **www.Helsenorge.no**

Årsmøtet 2016 ble gjennomført i våre lokaler torsdag 18 februar. Protokoll fra møtet er nå klart og sendes ut til alle våre medlemmer. Her ble også det nye styret valgt, og oversikt over hvem som bidrar i året som kommer finner du på side 2. Har du ikke mottatt dette ta kontakt med sekretæren. Det er også sendt ut blankett for innbetaling av årets kontingent, og kassereren ber deg betale innen tidsfrist. Og husk at det må stå navn eller medlemsnummer på innbetalingen, slik at kassereren kan holde oversikt.

FSFs krav til Statsbudsjettet 2017. Vårt forbund har drøftingsrett med Regjeringen noe som åpner for å komme med krav til Statsbudsjettet. Budsjettet for 2017 blir i disse dager planlagt og FSF har sendt en rekke krav om forhold som angår våre pensjonister. Dette gjelder for eksempel å bevare verdien av våre pensjoner, helse- og omsorgstilbud som gir verdighet livet ut, og kulturelle og sosiale velferdsmessige aktiviteter. I tillegg har man en rekke spesifiserte krav angående arbeidslinjen pensjon, demokratisk underskudd, skatt og avgifter og helse og omsorg. Hele dokumentet er tilgjengelig på forbundets hjemmeside. Forbundets arbeid har i denne forbindelse stor betydning for alle pensjonister, og ikke bare de som er medlem hos oss. Men det er særdeles viktig at vi er mange og at vi støtter opp om forbundet. Uten FSF til å kjempe for våre saker og være motpart til våre myndigheter ville vi alle tape på dette.
Angående hjemmesiden har denne har fått en helt ny utforming, og er blitt lettere å «navigere» og mer moderne. For de av dere som har Internett er det absolutt å anbefale å ta en kikk innom. Og merk den nye webadressen**; www.forsvaretsseniorforbund.no**

Bruk av våre lokaler til private arrangement. Iht til avtale med vår vertsavd (132 Luftving) kan våre medlemmer få låne våre møtelokaler til private arrangement. Dette kan være bryllup, jubileum, konfirmasjon osv, men systemet med å låne lokalene har ikke fungert optimalt. Dette vil styret nå ta opp med vertsavdelingen for å klarlegge forholdet. Så har du behov for å låne et lokale ifm ditt private arrangement, ta kontakt med sekretæren/styret så skal vi se hva vi kan gjøre.

Angående **Vertsavdelingen** blir denne i august mnd underlagt Ørland, og det hersker noe usikkerhet om 132 Luftving fremdeles vil være vår vertsavdeling. Så snart dette er klarlagt vil vi informere våre medlemmer. Samarbeidet med vertsavdelingen har vært særdeles godt og fruktbart, så vi håper at dette vil fortsette.

Fysisk aktivitet fremmer god helse og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av en rekke sykdommer og tilstander. Det foreligger overbevisende dokumentasjon om helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper. Fysisk inaktivitet derimot regnes som en av de viktigste årsakene til tidlig død i den vestlige verden. Det er estimert at fysisk inaktivitet forårsaker fem millioner dødsfall hvert år. Siden fysisk aktivitet har betydning for folkehelsen er det også essensielt at man har god innsikt i aktivitetsnivået i befolkningen.

Eldre, som yngre, er for lite aktive: 2 tredjedeler oppfyller ikke Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet. Dette kommer fram i rapporten *Fysisk aktivitet blant eldre i Norge*, som er lagd av Norges idrettshøgskole for Statens seniorråd. Analysene viser også at den enkeltes fysiske aktivitetsnivå synker med alderen. Selv om andelen som oppfyller anbefalingene Helsedirektoratet har utarbeidet er for lav, ser den likevel ut til å være stabil.

Det må også fremheves at styrketrening er svært lite utbredt i den eldre delen av befolkingen. Samtidig vet man at styrke og balanse er svært viktige faktorer for å unngå fall og opprettholde funksjon.

Aktivitetskalender våren 2016

Mars
02 Kaffetreff
09 Kaffetreff
16 Kaffetreff
30 Kaffetreff/Styremøte

April
06 Kaffetreff
13 Kaffetreff
14 Medlemsmøte
20 Kaffetreff
27 Kaffetreff/Styremøte

Mai
04 Kaffetreff
11 Kaffetreff
18 Kaffetreff/Styremøte
25 Kaffetreff
26 Medlemsmøte

Juni
01 Kaffetreff
08 Kaffetreff/Styremøte
15 Kaffetreff/Avslutning vårsesong

Kaffeliste våren 2016

2 mars	Ivar Olsen
	Roald Larsen
9 mars	Gunvald Hansen
	Karstein Ingebrigtsen
16 mars	Anne M Christensen
	Randi Kristiansen
30 mars	Audun Spjell
	Jan Melå
6 april	John Skogøy
	Kjell Elvemo
13 april	Liv Unni Hetty
	Per Hetty
20 april	Paula S. Hansen
27 april	Marit E. Hadland
4 mai	Kirsten Berg
11 mai	Reidar Nilsen
18 mai	Arvid Didriksen
25 mai	Toril Skår
1 juni	Unni Tømte
8 juni	Odd Celiussen
	John Skogøy
15 juni	Johs Jentoft

Bårebukett når våre medlemmer dør!

Når et av våre medlemmer dør, deltar vi i begravelsen med bårebukett med sløyfe som en siste hilsen fra vår avdeling. Det er derfor svært viktig at vi blir varslet om dette og vi ber derfor om din hjelp.
Ta kontakt med Inger Johanne på tlf ***47032695*** *eller Jarl på tlf.* ***99025713***