



Nyhetsbrev nr. 2/2021



Velkommen til FSF- Øvre Romerike!
Det å avslutte sitt yrkesaktive liv medfører for alle store endringer. Vår avdeling forsøker gjennom medlemsmøter og andre aktiviteter å bidra positivt til å gjøre den nye tilværelsen bedre.

Styret i FSFØR gjør et nytt forsøk: Innkalling til årsmøte fredag 23. april kl. 17:00 Innkomne forslag må være styret i hende innen fredag 19 mars 2021

Følgende faste saker behandles: Konstituering, årsberetning og regnskap for 2020.
Innkomne forslag og handlingsplan 2021 m/budsjett,
fastsettelse av medlemskontingent og valg.

**Stedet for årsmøte vil vi komme tilbake til senere.
Husk: Dette er foreningens viktigste møte. 😊**



Aktiviteter i 1./2. kvartal 2020

Dato	Hva skjer	Påmeld.
08.mar	Styremøte	
12. apr	Styremøte	
23.apr	ÅRSMØTE	
03.mai	Styremøte	
21.mai	Sommerfest	Smittev.regler er avgjørende Ja



Nye medlemmer

Det er alltid en stor glede å kunne ønske nye medlemmer velkommen til oss. 😊
Denne gleden har vært fraværende i de siste Nyhetsbrevene.

FSFØR vil forsøke å bøte på dette ved å starte en lokal vervekampanje
Et gavekort – pålydende kr. 1.000 og betalt av avdelingen – kan vinnes av en av dem som
verver nye medlemmer.

Trekning foretas på styremøte 8. mars og vinneren kunngjøres i Nyhetsbrevet nr. 4
Stå på og vinn et gavekort.



Om eldrerådet i Ullensaker – FSFØR styre - komiteer

Forfattet av Liv Solhaug – repr. Ullensaker eldreråd

FSFØR deltar i Eldrerådene i kommunene på Øvre Romerike.

Eldrerådene skal komme med innspill til kommunens bestemmende organer om saker som angår kommunens eldre befolkning.

I Ullensaker har det vært forskjellige ting, så som programmet «Leve hele livet». Dette er ting som vil få betydning for de aller fleste og omhandler behovet for assistanse når man blir pensjonist.

Det skal legges til rette for at man kan bo hjemme, i leilighet eller på institusjon og ha adgang til alle hjelpemidler.

Det skal bli mer digitalisering, slik at man kan «trykke» seg fram til behovet. Dette kan bli et problem, og der er det at Eldrerådene kan komme med innvendinger og forslag.

Andre ting som tas opp er fremkommelighet i byen for alle, herunder de som er avhengige av rullestoler, gåstoler eller stakk.

Gjesteparkering ved de nye boligblokkene som kommer i kommunene. Disse er i flere tilfeller helt fraværende !

Utbyggerne lager slike etter krav fra kommunen, men så viser det seg at de selger disse til høystbydende og da får for eksempel hjemmehjelperne ingen steder å parkere når de skal på hjemmebesøk o.l. Slike ting tas opp i Eldrerådet.

Det etterlyses saker som bør tas opp i disse rådene fra beboerne i Ullensaker. Kom med innspill!

Vi gratulerer



Signe Mathilde Bengtzon med 80-årsdagen den 07. februar.

Helle Marie Ib med 60-årsdagen den 24. februar.

Oddbjørg Alvilde Olsen med 80-årsdagen den 12. februar.

Kolbjørn Vilberg med 80-årsdagen den 20. februar.

Arve Haugerud med 75-årsdagen den 24. februar.

Tom Habberstad med 65-årsdagen den 24. februar.

May-Britt Glomsås Larsen med 70-årsdagen den 27. februar.

Opplysningene er hentet fra vårt medlemsregister

Styret

Leder : Harald Olav Blakseth

Nestleder: Harald Jan Espelund

Kasserer : Mali Åse Vaagland

Sekretær : Idar Solhaug

Medlem : Trond Haugeggen

Medlem : Ivar Korsvold

Medlem : Geir Anda

Vara : Jan Granhaug

Vara : Toril Altenborn

Arrangementskomiteen

Leder : Trond Haugeggen

Medlem : Arne Haugerud

Medlem : Arve Haugerud

Medlem : Gerd Haugerud

Medlem : Signe Bengtzon

Medlem : Hans Muri

Medlem : Ingebjørg Bergseth

Medlem : Astrid H. Granly

Medlem : Inger Karin Kollstrøm

Medlem : Tordis Synnøve Stensby

Reisekomiteen

Leder : Ivar Korsvold

Medlem : Astrid Teigen

Rekrutteringskomiteen

Leder : Geir Anda

Medlem : Arve Haugerud

Medlem : Tore Molsted

Revisjon

Leder : Erling Moum

Medlem : Arne Erik Berg

Valgkomiteen.

Leder : Trond Haugeggen

Medlem : Inger Marie Kristiansen

Medlem : Rolf Olsen

-----***-----

Kontakttelefoner

& epost:

Leder: Harald Olav Blakseth

Tlf: 416 99 745

priv: harolav@online.no

oevreromerike@fsforb.no

Nestleder: Harald Jan Espelund

Tlf: 979 58 750

melbygrd@online.no

Æresmedlemmer

Margot Buland

Jørgen Nygård

Arve Normann Solberg

Tor Ulf Bygmester

Trond Sigmund Haugeggen

Helge Boyesen

Web: www.fsforb.no

FSF- Øvre Romerike har i dag 311 medlemmer.

Redaktør: Harald Blakseth Tlf: 416 99 745 epost: oevreromerike@fsforb.no

Web: www.fsforb.no Postadresse: Forsvarsvegen 75,2058 Sessvolmoen

Sola har snudd - lysere tider er tross alt i vente, men skal vi likevel surve, smile, gråte, le eller bare stå på videre?

Ja, det var det da. Absolutt grunn til å dvele litt ved det syns jeg, selv om noen føler det går på personligheten løs. Som seniorer har vi jo det veldig godt, er min påstand. Pensjonen tikker inn på konto den 20. og vi vet at om en måned så er det påfyll igjen, og igjen og igjen. Noen sier det skulle bare mangle, mens andre tenker takk og pris for at vi bor i et land som Norge. Kanskje er vi «født på solsiden»? Vi kunne jo tross alt hatt det mye verre.

Livet har aldri vært enkelt å leve, selv om de finnes de som mener det også. Pandemien vi er inne i kan jo ta motet fra noen og enhver, men det er jo ingen grunn til å gjøre det verre enn nødvendig. Nå blir vi straks vaksinert, og vips er vi tilbake til friheten vi liker så godt å ha.

Vet du forresten hva du vil gjøre fremover? Har du lagt noen planer, og hvor langt frem i tid ser du horisonten? Jeg bare spør - du må tenke selv, og det kan bli mye glede ut av slike tanker. Berit og jeg får faktisk smilet frem på den måten. I godstolen gjerne med Mac'n (minneboka) (stifinneren) på fanget og kaffekoppen i armlengdes avstand, har vi drømt oss vekk både i turer vi har gjennomført tidligere og om turer vi ønsker oss på, nå etter å ha fått vaksinen på plass. Innimellom går vi turer her på Råholt. Av og til ergrer vi oss over dårlig brøyting eller mangelfull strøing, men stort sett nyter vi å mosjonere – ja og så gleder vi oss over antall tilbakelagte skritt og kilometer. Det er skrittmåler i telefonen og supplert med pulsklokke fremkommer masse informasjon om kroppens tilstand. Vitenskapen slår fast at vi seniorer trenger å trene muskelstyrke. Det høres verre ut enn det trenger å være. Spanderer du på deg noen «knebøy» og gjerne supplerer med noen «armbøyninger» får du sikkert lyst til å legge deg på magen og styrke ryggen med å løfte armer og bein opp fra gulvet samtidig. Det er jo en tøff øvelse, så snu deg om på ryggen, bøy knea litt opp og prøv å stange hode mot dem. Verre er det ikke, så å bortforklare hvorfor du ikke gidder å prøve, biter neppe på noen. Det er opp til deg selv å prøve. Det jeg kan love, er at du fort blir overrasket over hva så enkle øvelser gjør med kroppen din. En bivirkning er at du blir i godt humør av å kjenne blodet strømme gjennom kroppen og at du faktisk føler deg i bedre form. Velvære heter det, og plutselig synger på badet, sprudler rundt deg selv og sprer godt humør. Livet er herlig!

Likevel vil du nok savne den sosiale omgangen vi får ved å delta på våre møter og fester som nå naturlig har vært avlyst over lang tid. Berit og jeg har imidlertid alt nå begynt å glede oss frem til de arrangementene vi vet kommer om ikke lenge, og videre utover i 2021. Vi gir blanke i å surmule over alt som må avlyses og alt vi ikke får være med på her og nå. Vi vet vi går lysere tider i møte, og derfor sier vi hei på deg – nå skal vi snart treffes om en to, tre, fire måneder. Det blir sikkert et Årsmøte og da har vi alltid hatt årsfest m/Sessvollmoens velkjente, knallgode gryterett med mye flytende tilbehør – fin dansemusikk og et aldeles kjempetrivelig sosialt samvær hvor vi virkelig får mimret litt og storkost oss skikkelig.

Tjohei! Sola har snudd. Dagene blir bare lengre og lysere. Berømte assisterende direktør i Helsedirektoratet Espen Rostrup Nakstad, har absolutt gjort sitt. Nå venter vi bare på å få høre Haralds velkjente stemme ønske oss velkommen til Årsmøte m/fest. Til dess nyter vi sola og vinterværet. Kanskje blir det en skitur også. Vi står han av – ingen tvil om det!

Husk å bruke dine medlemsfordeler!

Det kan være meget lønnsomt! Ligger på [fsf øvre romerike](#) under «Om oss» på nettet

Vervekampanje FSFØR – februar måned 2021

Gavekort pålydende kr. 1.000

Se nettsiden på [fsf øvre romerike](http://fsf.øyvre-romerike.no)

FSFØR trenger mange nye medlemmer.

Medlemsantallet har sunket i 2020.

**Har du en venn eller nabo som vil bli medlem?
Skal vi alle slå et slag for FSFØR og gjøre et krafttak for å
skaffe flere medlemmer til foreningen.**

**Styret FSFØR utlover et gavekort
pålydende kr. 1.000 som kan vinnes av
en av dem som verver.**

Vervekampanjen foregår i perioden 1. – 28. februar.

Vinneren blir trukket på vårt styremøte 8. mars.

Vinneren kunngjøres i Nyhetsbrev nr. 4 for april.

Stå på, her kan du vinne et gavekort – Lykke til. 😊

**I tillegg har FSF sentralt vervekampanje - 1. februar – 30. april
Vervepremie et gavekort til 5 ververe à kr. 1000**

Klipp _____ Klipp _____ Klipp _____ Klipp _____

**Ønsker du/dere medlemskap? Fyll ut blanketten under å sende den til FSF-Øvre Romerike
Homlenvegen 36, 2072 Dal eller e-post: harolav@online.no eller på telefon: 416 99 745**

INNMELDINGSBLANKETT for avdeling FSF-Øvre Romerike

Etternavn:		Fornavn:		Født:	Mobil:
Adresse:			E-post:		Fast telefon:
Postnr:	Poststed:				
Verver:					
Ektefelle/samboer:					
Etternavn:		Fornavn:		Født:	Mobil:
			E-post:		Fast telefon:
Dato/underskrift			ektefelle/samboer		
.....				

Bårebukett når medlemmer dør!

Når medlemmer går bort, deltar vi med en bårebukett m/sløyfe som en siste hilsen fra vår avdeling.

Derfor er det svært viktig at vi blir varslet om dette og vi ber om din hjelp.

Ta kontakt med Harald Olav på tlf. 416 99 745 eller Harald Jan Espelund på tlf. 979 58 750