SENIORPOSTEN

Medlemsavis for Forsvarets Seniorforbund avdeling Bodø

Årgang 7 Desember 2017

Leder

Hei kjære medlemmer.
Vi kan se tilbake på en forholdsvis fin høst, og i skrivende stund er vinteren kommet for fullt med snø og mange kuldegrader. Noen har for lengst tatt fram skiene eller gjort seg klar til å reise til mer sydligere breddegrader, og mange ser fram til adventstiden, juleforberedelsene osv.
Aktiviteten i FSF Bodø har vært høy – også i 2017. Det er med glede jeg registrerer at mange av våre medlemmer virkelig står på for vår avdeling. Enten de er med i styre og stell – eller bidrar på annen måte. Og vi er helt avhengig av en god dugnadsånd. Vi registrerer at det på kaffetreffene på onsdager har deltakerantallet flere ganger vært over 80/90 personer. Det er hyggelig.
Derfor har kaffekomitéen ytret ønske om mer hjelp, og vi «trår selvfølgelig til».
FSF Bodø har fått tilsendt «Bestemmelser for samarbeid og støtte til Forsvarets seniorforbund og tilknyttede foreninger» fra FST/HR-avdelingen, datert 9. oktober 2017. Her går det fram at Luftforsvarets base Bodø skal være vår vertsavdeling med virkning fra 01.11.17. Men her er det behov for avklaringer, og vi har skriftlig bedt om et møte med Luftforsvarets base Bodø og FOH. Vi har fått muntlige signaler om at spørsmålet først skal avklares på de ordinære internmøter mellom FOH og Luftforsvarets base Bodø. Vi er glade for at tildeling av vertsavdeling er kommet på plass i formelle former, og at detaljene rundt dette blir avklart med det første. Alt ordner seg.
Avslutningsvis benytter jeg anledningen til å **ØNSKE DERE EI RIKTIG GOD JUL OG ET GODT NYTTÅR.**

Medlemskontingent.

De fleste av medlemmene i FSF Bodø betaler sin årskontingent kr 250,- på forfallsdato. Av dette beløpet går kr 200,- til forbundet sentralt. Resterende kr 50,- beholdes i FSF Bodø. Dessverre er det noen medlemmer som ikke har betalt årets kontingent - tross purringer. Og vi har dessverre vært nødt til å gå til det skritt å avvikle medlemskapet for disse. Dette er en av grunnene til at medlemstallet har gått ned fra rundt 435 til ca. 415 personer - selv om det i samme periode er vervet nye medlemmer. Bodø avdelingen er på grunn av sitt forholdsvis store medlemstall blant de avdelinger som har lavest kontingent i landet. Skal vi kunne opprettholde vårt aktivitetsnivå, og samtidig ha en lav kontingent, bør vi ha en solid medlemsmasse. Vi må derfor ha fokus på verving, og det er ønskelig at flere fra FOH blir medlemmer hos oss. Minner om at vi opprettholder ordningen vår med vervepremie (1 flaske vin pr. 3 vervede personer). Også Forbundet har vervepremier.

**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 **Steinar Pedersen**
Nestleder **Jarl Christensen**
Sekretær **Magne Mæle**
Kasserer **Inger Johanne Jentoft**

Arrangementskomité

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

Turkomité

Leder **Bjarne Flæsen**
Medlem Kjetil Krutnes
Medlem Wencke Lutnes

Kaffetreffkomité

Leder **Gunvald Hansen**
Medlem Marit E Hadland
Medlem Jon Sommerbakk

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
Internett;
www.forsvaretsseniorfobund.no/

Leder Steinar Pedersen
Tlf 980 56 401
E-post steipe@online.no

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

1. Februar Harald Larsen
12 februar Steinar Bøyum

80 år

21 januar Eva Julianne Thomassen
28 januar Roald Edmund Berntsen
17 mars Magnar Sjøvold
24 mars John Tøger Kristiansen
30 mars Hans Bruun

85 år

24 januar Arnold Henning
11 mars Ole Kristian Thomesen

90 år

18 januar Leif Olav Evjen

Gavekort er blitt/vil bli sendt!

Nye medlemmer

Torill Lund
Ann E. Utz
Hans Tilrem
Odd Andreas Lund
Arne Utz
Jann Pettersen

Vi ønsker dere hjertelig velkommen til vårt Forbund og vår avdeling

Om Blå Sløyfe

I årevis har Rosa sløyfe-aksjonen skapt oppmerksomhet rundt brystkreft. Nå får også menn sin egen sløyfe. Norges største kreftform – prostatakreft – rammer kun menn. Sykdommen rammer over 5000 norske menn hvert år, og hver dag dør tre av denne kreften. Halvparten av krefttilfellene oppdages tilfeldig uten at man har kjent noe til symptomene. Ved å støtte Kreftforeningens aksjon **Blå Sløyfe**, viser du at du bryr deg om de som er rammet, og det bidrar til økt informasjon og mer forskning på prostatakreft slik at flere kan overleve. Hvis du er interessert, logg deg inn på Kreftforeningens hjemmeside https://kreftforeningen.no/blasloyfe/ og gi ditt bidrag!

Tusenhjemmet Kultur- og Kunnskapssenters

leder Tove Johanna Fagertun hadde et engasjert innlegg på kaffe-treffet 8 november, hvor hun fortalte om aktivitene i Bodøs Lille Kulturhus. I februar neste år stiller Vanqueros opp med gammelpop, I mars kommer Taffelpikene med klassisk, jazz og folkemusikk, i april blir det The Jazzing Pot osv. Gå inn på Tusenhjemmets nettside www.tusenhjemmet.com og sjekk hele programmet.

Demensdagene 2017 Befolkningen blir eldre, men det innebærer også at det blir flere som blir rammet av demens. Det er nå kommet nasjonale retningslinjer for demens, og det er nettopp gjennomført en konferanse om emnet. Her ble retningslinjene belyst fra alle vinkler. Hvordan skal kognitiv svikt og demens utredes? Hva slags behandling virker best? Hvordan gir vi den beste støtten og omsorgen til personer med demens og deres pårørende? Hvordan stemmer våre retningslinjer overens med ledende internasjonale anbefalinger?
Disse og andre spørsmål var tema under konferansen som var fulltegnet og ble gjennomført i Oslo 5-6 desember . Det foreligger ingen rapport fra møtet enda.

Muggen mat?

Muggen mat kan inneholde muggsopp gifter, og hovedregelen er at mat med mugg bør kastes. Unntaket er harde oster og grønnsaker som har fått små og godt avgrensa muggflekker. Her kan muggen skjæres bort, men sørg for å skjære bort rikelig rundt muggflekkene. Slike ting som kjøtt, fisk, pålegg, brød, frukt og bær, syltetøy, saft og juice og nøtter bør ikke spises hvis det er mugg tilstede.

Forsvaret

har fått pepper av Riksrevisjonen, og sikkert ikke uten grunn. Prognosene og kostnadsrammen for kjøp av 52 nye jagerfly og utbygging av Ørland har fått en kraftig sprekk, men Forsvarets regnskapsystem gjør det vanskelig å finne ut hva ting koster.

For eksempel kan ikke Riks-revisor finne ut av hvor mye Norge må betale for flyene! I tillegg må det bygges et større antall sheltere på Ørland, noe som allerede eksisterer i fullt monn både i Bodø og på Andøya. I mellomtiden må flyene stå i «telt!» Men med støyen som følger med de nye flyene er nok mange glad for at Ørland ble valgt i stedet for Bodø. Og hvis Bodø får gjennomført sin Ny By- Ny Flyplass visjon, blir nok Bodøsamfunnet vinnere allikevel!

Julebord

Årets julebord blir gjennomført **lørdag 9 desember**, men det er forandringer i år. Grunnet stengning av mannskapsmessa for oppussing, har vi i år lagt julebordet til Kafe Gidsken på Luftfarts museet. Etter at all julematen er fortært, blir det satt opp busser som tar gjestene til befalsmessa hvor det blir dans og sosialt samvær med noe godt til. Julebordet er nå fullbooket med 80 deltagere.

Husk årsmøtet 15 februar i våre lokaler.

Etter årsmøtet vil det bli servering av varm mat, salg av årer og trekning av noe godt. **SÅ MØT OPP!**

Influensaovervåking

Folkehelseinstituttet foretar kontinuerlig overvåking av influensautbrudd i influensa-sesongen. Denne viser at forekomsten av influensa foreløpig er relativt lav, men økende. Influensaen følger vanlig mønster, og utbruddene kommer først i Syd-Norge og da i de største byene. Har du ikke allerede tatt influensavaksine, er det kanskje på tide å vurdere dette? Det tar ca. 2 uker fra vaksinen settes og til den har full effekt.

Gull ord

I virkelige gamle dager hadde de ordentlige nisser. Nå er alle nissene ansatt av staten.

Peik, 6 år

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

En forskningsstudie gjort av Nordlandsforskning viser at det er for mye ensidig fokus på fysisk helse i eldreomsorgen. For å ha et godt liv, trenger eldre også meningsfylte aktiviteter og sosiale relasjoner i hverdagen. Forskningsprosjektet viser at norsk eldreomsorg er god til å ta vare på den fysiske helsen til bestemor og bestefar. Å ta seg av praktiske utfordringer går også stort sett bra. Men tid til en prat eller tur på kafe er det verre med. Forskerne kaller dette «en blind flekk i Eldreomsorgen».
Kanskje Nordlandsforskning burde ta en prat med oss? Våre aktiviteter - som blant annet onsdags kaffen - er blitt meget populært blant våre medlemmer og må absolutt sies å dekke et sosialt behov! Nå må det skytes inn at forskningsprosjektet primært har vurdert hjemmetjenesten hvor dette er et uløst problem, og hvor de som mottar slik hjelp trenger bedre sosiale relasjoner. Her har eldre-omsorgen i alle kommuner stort rom for forbedringer.

Sitatet

"På sikt vil det være viktigere for et bærekraftig samfunn at flere eldre jobber lenger enn at vi åpner nye oljefelt. Kanskje kan vi kalle de eldre den nye oljen."
Erna Solberg, statsminister
(Aftenposten)

Aktivitetsliste 1. halvår 2018

Januar
10 Kaffetreff
17 Kaffetreff
24 Kaffetreff
31 Kaffetreff
Jan/feb Oppfriskningskurs for bilførere

Februar
07 Kaffetreff/Styremøte
14 Kaffetreff
15 Årsmøte
21 Kaffetreff/Styremøte (nytt styre)
28 Kaffetreff

April
04 Kaffetreff/Styremøte
11 Kaffetreff
12 Medlemsmøte
18 Kaffetreff
25 Kaffetreff

Mai
02 Kaffetreff
09 Kaffetreff
16 Kaffetreff
23 Kaffetreff
30 Kaffetreff/Styremøte
31 Medlemsmøte

Mars
07 Kaffetreff
14 Kaffetreff
17 Vårfest
21 Kaffetreff

Juni
06 Kaffetreff
13 Kaffetreff
20 Kaffetreff/avslutning vårsesong

Eventuelle lokale turer og reiser kommer i tillegg. Disse vil bli annonsert særskilt.

Kaffeliste Jan- Apr 2018

Januar
10 Unni og Steinar Lassemo / Turid Sjøvold
17 Solveig Voie / Dagfinn Røsberg
24 Unni og Erik Tømte
31 Rigmor og Magne Drægni

Februar
07 Torbjørg og Stein Svendheim
14 Alf og Åse Tobiassen / Jan Melå
21 Mona og Ole Hojem/Sverre Olaussen
28 Inger og Kjell Kristiansen

Mars
07 Inger Johanne og Johs Jentoft / Stein Stegen
14 Liv Unni og Per Hetty
21 Kirsti og Arvid Didriksen

April
04 Greta og Reidar Nilssen / Marit Engøy Hadland
11 Asbjørn Steinbakk / Audun Spjell
18 Else og Sigurd Løkaas
25 Kate Maarnes / Gerd Helgesen

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