



SENIORPOSTEN

Medlemsavis for Forsvarets Seniorforbund avdeling Bodø



Årgang 8



4-2018

Leder

Nok en gang står julen like for døren. Vi har nettopp avviklet vårt årlige julebord med god mat, flott musikk og stor stemning. Stor takk til arrangementskomiteen med hjelpere for det! Stor takk skal også medlemmene i styret og de øvrige komiteene ha. Takk også til kaffekokerne som gjør at vi hver onsdag kan treffes til hyggelig lag.

I år vil jeg spesielt trekke frem redaktøren av Seniorposten, Per Hetty som har stått for ansvaret med utgivelse av Seniorposten fra 2011 og frem til i dag. Alt har sin ende og pølsa har to, sies det. Dessverre for oss har Per sagt fra at han legger ned sin funksjon som redaktør fra utgivelsen av dette nummer.

Han skal ha all ære for alt det arbeidet han har lagt ned i disse åtte årene.

Seniorposten har vært den viktigste kilden til informasjon for våre medlemmer i disse årene. Når Per nå legger ned sin funksjon, har vi ingen som er villig til å overta. Styret har sett på hvordan vi skal klare å holde en god informasjonsflyt og redegjør litt for det i egen sak.

Avslutningsvis vil jeg ønske dere alle en riktig god jul og et fredfullt nytt år!

Medlemsverving

Vi startet 2018 med 410 medlemmer og har hatt som målsetting at vi skal klare å holde medlemstallet stabilt. Dessverre har 9 av våre medlemmer dødd i 2018 og 13 har sluttet av andre årsaker. Vi har så langt maktet å få 28 nye medlemmer i år slik at vi står med 416 medlemmer ved utgangen av november. Vi lanserte en vervekampanje etter sommeren.

Rundt halvparten av årets nye medlemmer har vi fått siden september. På juleavslutningen vil vi premiere den som har vervet flest medlemmer i 2018 og trekke ut to premier blant de som har vervet nye medlemmer siden sommeren. Det er enda en mulighet til å verve medlemmer og bli med i trekningen. Bedre statistisk sjans til å vinne enn i denne konkurransen får dere neppe. Forbundet som helhet har pr 19. november 6097 medlemmer med en netto avgang på 141 medlemmer. 13 avdelinger har økt medlemsmassen mens 24 har reduksjon.

Avslutning før jul. Luftforsvarets base Bodø arrangerer sin julelunsj onsdag 12 desember og dette kolliderer med vår planlagte juleavslutning. Styret har derfor bestemt å flytte siste samling og avslutning for året til **tirsdag 11. desember kl 1100**. Som vanlig blir det gratis kaffe, vafler og kaker. Velkommen!

Fra forbundet En ny lov om eldreråd er på vei, og det er viktig at våre avdelinger er sitt ansvar bevisst og sørger å få sine egne representanter i rådet. Det er også å håpe at den nye loven gir Eldrerådet noe mer formell innflytelse på lokalpolitikken enn bare å være en høringsinstans før saker vedtas i bystyret eller fylkesrådet.

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 **Jarl Christensen**
Nestleder **Trond Flateby**
Sekretær **Magne Mæle**
Kasserer **Inger Johanne Jentoft**

Arrangementskomité

Leder **Roald Larsen**
Medlem Irene Krutnes
Medlem Sissel Larsen
Medlem Turid Sjøvold

Turkomité

Leder **Bjarne Flæsen**
Medlem Wencke Lutnes
Medlem Unni Tømte

Kaffetreffkomité

Leder **Magne Drægni**
Medlem Marit E Hadland
Medlem Jon Sommerbakk

Revisjon

Revisor **Sverre Skår**
Vararevisor **Reidar Nilssen**

Valgkomité

Leder **Dagfinn Røsberg**
Medlem Kirsten Berg
Medlem Kjell Lutnes

Kontakter

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

Leder Jarl Christensen
Tlf 990 25 713
E-post jarlcchr@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 i 2019

75 år

6 feb Arne Hansen
25 feb Rolf Strande
28 mar Per Kristian Johansen
7 apr Jan Erik Kolsrud
25 apr Elinor Støver

3 mai Terje Ottesen
18 mai Magne Pedersen
1 jun Willy Kristoffersen
23 jun Steinar Eilertsen

80 år

3 jan Kjell Elvemo
18 jan Rakel Engmark
18 jan Gerd Mohus Monsen
27 mar Roald Berg
9 apr Bjørn Dalskjær
15 apr Synnøve Fossum
21 apr Mally Borgan

28 apr Olav Hallaraune
5 mai Gerd Aase
6 mai Sigrun Fagerli
8 mai Torbjørg Svendheim
17 mai Johannes Jentoft
31 mai Ingvar Breivik
14 jun Anne-Lise Braastad

85 år

12 jan Sverre Skorgenes
14 jan Bibbi Skogøy
20 jan Helene Celiussen
2 feb John Mikal Johansen
24 mar Odd Celiussen
25 mar Johan Fredrik Jacobsen

3 apr Arne Qvam
14 apr Aslaug Olsen
18 apr Astrid Ørnholt
26 mai Odd Andreassen
11 jun Olga Lien



Gavekort er blitt/vil bli sendt!

90 år

15 mai Julius Nystad

95 år

15 jan Thorvald Simonsen
30 mar Andor Ilstad

Nye medlemmer

Anny Karin Angelsen
Helen Elisabeth Elster
Geir Lauritzen
Viggo Nilsen
Torstein Olsen
Per Stensøy
Inger-Lise Thofter
Per A. Astad

Per-Arnt Angelsen
Brita Kilen
Grethe Nilsen
Irene Norvik
Rolf Skotnes
Phillip Steffensen
John Patrick Tofte



Vi ønsker dere hjertelig velkommen til vårt Forbund og vår avdeling

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

Ny forskning;

Proteinrik mat er bra for de eldste

De eldste av oss bør spise mer proteinrike matvarer for å opprettholde funksjon og klare seg bedre i hverdagen etter fylte 85 år.

Andelen eldre over 85 år øker stadig. Denne gruppen er spesielt utsatt for redusert evne til å fungere i dagliglivet, som har sammenheng med negative helseutfall, sykdom og dårligere livskvalitet. For å forebygge dette kan inntak av protein i kostholdet bidra til å redusere nedbrytning av muskelmasse og svekket funksjon ved aldring.

Gode kilder til protein i kosten er **kjøtt, fisk, melk, ost, egg, kornprodukter, bønner og nøtter**. Ofte får eldre i seg mindre protein enn yngre, som kan skyldes svekket appetitt grunnet sykdom, dårligere munnhelse eller større avhengighet av andre. Frem til nå har det vært få studier som har sett på sammenhengen mellom inntak av proteiner og nedsatt funksjonsevne hos de eldste.

Nylig ble det gjort en studie i England, og resultatene viste at jo høyere inntak av protein ved 85 års alder jo større var sannsynligheten for bedre funksjon ved aldring. De som inntok minst ett gram protein per kg kroppsvekt per dag hadde størst sannsynlighet for å beholde god funksjon i perioden fra 85 – 90 års alder. Inntak av ett gram protein per kilo kroppsvekt for en person på 60 kilo tilsvarer omtrent ett glass melk, en skive brød med ost og en porsjon torsk i løpet av en dag. Så parolen er; spis sunt så får du et lengre og sunnere liv. (Kilde; Aldring og Helse)



Nytt fra reisekomiteen

Det er sendt tre forslag til tur arrangøren om utenlandstur i 2019, men foreløpig har vi ikke fått noen tilbakemelding. Så snart forslagene er ferdig vurdert og priset vil vi presentere dette for medlemmene. Albinussen sin juletur til Sverige gikk uten at noen av våre medlemmer hadde meldt seg på gjennom oss. Vi vil allikevel fortsette å gi dette tilbudet.



Vellykket julebordfeiring

I år møtte over 70 personer opp på vårt tradisjonelle julebord i Bodin leir. Maten var førsteklasses og også lekkert dandert og bordene flott pyntet. Etter å ha spist og drukket og blitt underholdt med taler og vitser gikk ferden opp til Befalsmessa. Her fortsatte festen med dans til 3-manns orkester. Noe som viste seg å være svært populært. Det var folk på dansegulvet hele tiden. Flotte tilbakemeldinger fra mange av deltakerne. Arrangementskomiteen har gjort en utmerket jobb!



Erstatning for Seniorposten.

Vi har de siste årene satset en god del på å holde vår hjemmeside oppdatert. Vi har også fått et godt dataverktøy i vårt medlems- og regnskapsprogram, StyreWeb. Dette systemet gjør at vi lett kan holde kontakt med medlemmene per e-post. Dette arbeidet vil fortsette og vi vil se på om det kan utvikles videre. Før Seniorposten ble startet i 2011, laget vi et sommer- og julebrev til medlemmene med litt informasjon om hva vi hadde gjort i foregående halvår og våre planer for neste halvår. Vi vurderer å lage et lignende informasjonsbrev i fremtiden. Vi har en del planer og det vil bli litt som man sier; Veien blir til mens vi går.

Årsmøte Vi minner om årsmøtet som vil bli avholdt torsdag 21. februar 2019 kl. 1800 i Befalsmessa Bodin Leir. Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet må være styret i hende innen 4. februar 2019. Innkalling til årsmøtet vil bli sendt ut per e-post i januar.

Avslutning Seniorposten

Jeg informerte styret for ett år siden at nummer 4-2018 vil bli den siste utgaven med meg som redaktør. Siden det er ingen som er villig til å overta, betyr dette at Seniorposten nå avsluttes. Men det nye styret som tiltrer i slutten av februar vil sikkert finne en løsning for å erstatte bortfallet av denne informasjonsavisen.

Det var høsten 2010 - mens jeg var leder av avdelingen - at ideen kom om en egen informasjonsavis for våre medlemmer, og i februar 2011 ble første utgaven utgitt. Jeg fant det naturlig at siden jeg var leder burde jeg også ha ansvaret for informasjon til våre medlemmer og dermed også ansvar for avisa.

Etter at jeg sluttet som leder valgte jeg å jobbe tett på styret og dermed fortsette med avisa. Dette har fungert rimelig bra, selv om det til tider har vært noe vanskelig å sitte på utsiden men samtidig drive informasjon på styrets vegne.

Da jeg startet Seniorposten måtte vi trykke nærmere 400 eksemplarer som vi sendte ut til dere i posten. Bruk av Internett og e-poster var ikke så utbredt den gang som det er i dag. Nå trykker vi mindre enn 100 siden brorparten av våre medlemmer har oppgitt en e-post adresse. Dette gjør det også lettere for styret å informere, siden man når frem til langt flere og man kan informere langt hyppigere enn med en avis som kommer 4 ganger i året. Er det noen av dere som har en e-post adresse men som ikke har registrert den hos sekretæren, anbefaler jeg at slik registrering blir gjort. Da er man garantert å få opplysninger som kan være av interesse for deg som medlem.

Til slutt vil jeg takke styret som har gitt meg mange gode bidrag, og jeg vil takke alle de som har støttet meg i disse 8 årene jeg har drevet avisa.

Det er en tid for alt, og jeg føler at tiden for å avvikle mitt engasjement som redaktør er kommet. Takk for meg.



Hilsen Per Hetty

Aktivitetsliste 1. halvår 2019

Januar

09 Kaffetreff
16 Kaffetreff
23 Kaffetreff
30 Kaffetreff

Februar

06 kaffetreff
13 Kaffetreff/
Styremøte
20 Kaffetreff
21 Årsmøte
27 Kaffetreff/
Styremøte.

Mars

06 Kaffetreff
13 Kaffetreff
20 Kaffetreff
27 Kaffetreff

April

03 Kaffetreff
04 Medlemsmøte
10 Kaffetreff/Styremøte
24 Kaffetreff

Mai

08 Kaffetreff
15 Kaffetreff
22 Kaffetreff
23 Medlemsmøte
29 Kaffetreff

Juni

05 Kaffetreff
12 Kaffetreff
19 Kaffetreff/Avslutning
før sommeren

Planlagt: oppfriskningskurs
bilfører 65+
Lokal busstur



Kaffeliste Jan - mai 2019

- 9 jan Ann og Arne Utz/Laila Kristiansen
16 jan Mona og Ole Hojem/Gerd Helgesen
23 jan John Skogøy/Kjell Elvemo
30 jan Marianne Karlsen/Per Albrigtsen/
Grethe Lekang Olsen
6 feb Lassemo/Turid Sjøvold
13 feb Stein Stegen/Knut Steffensen
20 feb Rigmor og Magne Drægni
27 feb Steinar Pedersen/ ??????
6 mar Yngve Hartz/ ??????
13 mar Yngve Hartz/ ??????
20 mar Åse E. Hansen/Bjørn Dalskjær
27 mar K.Ingebrigtsen/Gunvald Hansen
3 apr Liv Unni og Per Hetty
10 apr Asbjørn Stenbakk/Audun Spjell/
Roald Angelsen
24 apr Inger Kristiansen
8 mai Åse og Alf Tobiassen/Jan Melå
15 mai Randi Kristiansen/Anne Marie Christensen
22 mai **Ledig ??????**
29 mai Else og Sigurd Løkaas



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