



Forsvarets seniorforbund - avdeling Rogaland

Medlemsinfo nr. 4-2023

Hei alle!

Landsmøtet på Hamar 3-4 mai ble veldig proft gjennomført, og var en positiv opplevelse. Barbro ble valgt inn i forbundsstyret som representant for region 7. Det gratuleres. Våre innspill til eldrepolitisk dokument ble i vesentlig grad hensyntatt og innarbeidet. Forsvarssjefen deltok også en halv time i en travel tid med fremleggelse av forsvarskommissjonen, noe som ble satt pris på.

Litt senere, 11. mai, ble det arrangert en spasertur fra Ognå Kyrkje, via Hølland gård, langs den Vestlandske hovedvei til Dagsturhytta ved Tvitjørn. 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.



Godt med en pust i bakken

Postadresse:
KNM Harald Haarfagre, Madlaveien 345
4045 Hafrsfjord
Hjemmeside: [FSF-Rogaland](https://www.fsf-rogaland.no)

E-post:
rogaland@fsforb.no

Org. nr: 984 039 735
Bankkonto: 3201 53 38945

Det ble en trivelig vandring rundt på Arboretets mange veier og stier 15. juni, hvor blomstrende rhododendroner i ulike valører viste seg fra sin beste side. En fin avslutning før sommerpausen.



Blomstrende rhododendroner

Årets sommertur gikk i år til Nordberg fort og andre attraksjoner på Listalandet. Vår guide Elise, formidlet fortet og Listas historie på en forbilledlig måte. Kjekt med slike guider. Messebygget med veggmaleriene fremstår som et høydepunkt og er fasinende godt bevart. Dagen fortsatte til Lista fyr det, det 34 meter høye steinfyret med sine 135 trapper. Flott utsikt for de som tok turen opp. Før retur til Madla var vi innom Trunken og Larsen's Bakery på selve Brooklyn Square i Vanse.



Messebygget på Nordberg fort med sine veggmalerier

- **Aktiviteter**

Bli med på tur i Kleppeloen og lag plass til et godt komlemåltid 7. september

Vi tar en rolig rusletur i det fine området i Kleppeloen på Klepp og avslutter med et måltid på Edeståvå.



Kleppeloen i Solskinn

Turen er ca. 2 km lang og passer fint for alle. Når vi har laget plass i magene våre tar vi oss til Edeståvå hos Håland Kjøtt hvor de er klare til å servere liten eller stor porsjon med komle. Du velger selv. Det finnes også andre alternativer. Vi vil også få høre litt om historien til Håland Kjøtt av han Idar.

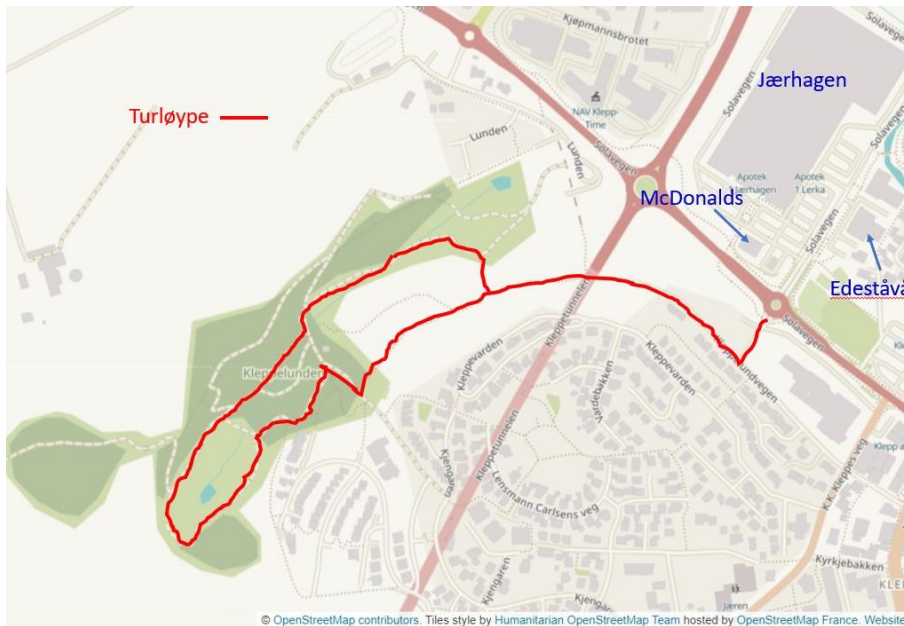
Her er mange valg – tur eller komle eller begge deler. Du melder deg på etter ønske. Måltidet bekoster den enkelte selv.

Møt opp - se kart - torsdag 7. september kl. 1200 for tur med komlemiddag planlagt til kl. 1330.

Parkering ved Jærhagen kan benyttes. Vi samles utenfor McDonalds før turen.

Påmelding til Marie Gjelsvik på e-post marie.gjelsvik@lyse.net eller mobil 911 20 880 senest tirsdag 5. september.

👤 Styret



Ruten i Kleppeloen m.m.

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

Marit Sola, som til daglig jobber i SR-Bank, vil denne kvelden snakke om den digitale hverdagen. Fokus vil være hvordan forholde seg til de ulike svindelmetodene som eksisterer.



Marit Sola

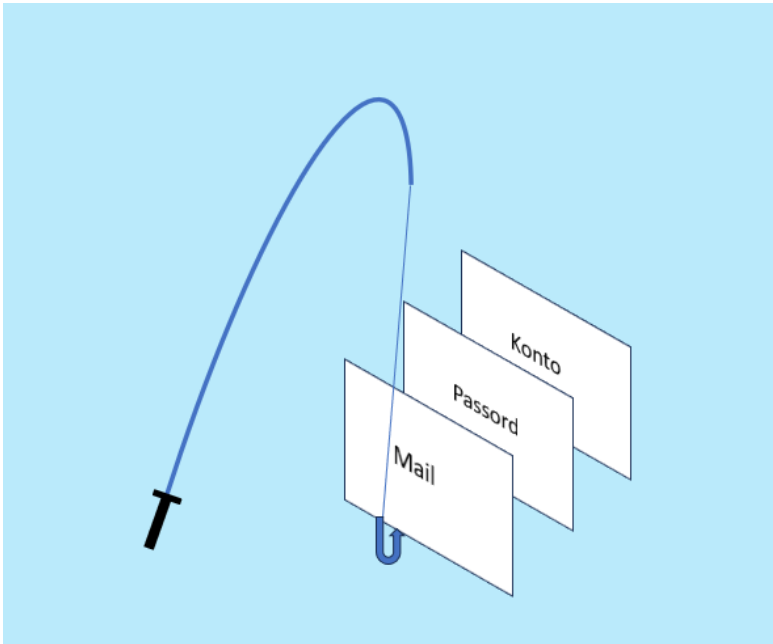
Hva kan du gjøre for å unngå å bli svindlet?

Marit Sola vil gå gjennom litt 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 vil snakke 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)



Medlemsmøtet har vi på Varatun gård i Sandnes.

Adressen er Varatunhagen 51, 4317 Sandnes. ([Link til Varatun gård](#))

Marit starter foredraget sitt kl.19.00 og det blir servering av kaffe/te og smørbrød.

Pris kr 90,- medlemmer, ikke medlemmer kr 120,-

Vennligst gi beskjed om du kommer slik at vi kan beregne smørbrød til alle, senest mandag 18. september til Terje Gjelsvik mobil 458 89 054 eller email terje.gjelsvik@lyse.net

Møt opp og bli bedre kjent i den digitale verden!

Hilsen styret FSF-Rogaland 🤖

Torsdag 26. oktober - Hvordan ivareta egen helse

Sett av datoen! Kvelden vil ha fokus på hvordan vi bedre kan ivareta egen helse, samt få bedre innsikt i symptomer vi bør ta tak i. Møtet vil være på Varatun gård i Sandnes.

Håper de kommende arrangementene lokker og at vi får treffe mange av dere!

Til slutt, videresender info fra Forbundsstyret knyttet til annonsering av runde år.

«Kjære medlemmer.

De siste 5 utgavene av Medlemskontakt har inneholdt en liste over alle som fyller runde år. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra de som fyller år og de som følger med. Vi har imidlertid også fått noen få tilbakemeldinger fra medlemmer som absolutt ikke setter pris på denne praksisen. Vi vil derfor gi dere muligheten til å reservere dere. Vennligst send e-post til din lokale avdeling hvis du ikke ønsker å få bursdagen din offentliggjort.

Vennlig hilsen

Knut Nordbø

Info- og kommunikasjonsleder
Forsvarets seniorforbund (FSF)»

På vegne av styret

Terje Gjelsvik
Leder