



Forsvarets seniorforbund - avdeling Rogaland

Medlemsinfo nr. 5-2023

Hei alle!

Høsten er her med mye vær og litt mindre dagslys, som naturlig nok frister til litt mer aktivitet inne. Men det er fortsatt mye kjekt foran oss resten av året. Litt lenger ned i teksten finner du info om hva som skjer, men først litt om hva vi har gjort siden sist.



Foto Kjartan Johannessen

I sommerlig vær ble det en rolig rusletur i det fine området i Kleppeloen på Klepp 7. september.

En tur som passet fint for alle. Etter en times vandring tok vi oss til Edeståvå hos Håland Kjøtt hvor de var klare til å servere en porsjon med komle. Idar Håland fortalte stolt om produktet sitt og knytningen til jærske tradisjon. Litt trim gjorde at vi alle hadde plass til og lyst på et godt måltid i trivelig selskap!



Foto Marie Gjelsvik

«Hvordan forholde seg til den digitale hverdagen» var temaet på medlemsmøte 21. september.

Marit Sola, som til daglig jobber i SR-bank, snakket om den digitale hverdagen.

Marit gikk gjennom ulike eksempler på svindelmetoder, og ikke minst hvordan en kan avdekke disse.

Postadresse:
KNM Harald Haarfagre, Madlaveien 345
4045 Hafersfjord
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 kjekk formiddagstur rundt Mosvatnet i Stavanger i flott høstvær 12. oktober!

Den spreke gjengen ruslet rolig rundt vannet og vi fikk god anledning til å snakke med hverandre.

Stavanger kunstmuseums kafé var åpen og kunne etter turen by på kaffe med godt tilbehør.

Foto Marie Gjelsvik



Spesialergoterapeut Lin Kristin Laugaland fra Sola kommune ga oss noen tips relatert til «hvordan bo hjemme lengre» på medlemsmøtet 26. oktober. Hun snakket om at vi må planlegge for framtidig bosituasjon og se på hvordan vi kan tilpasse egen bolig. Gjøre den mer funksjonell.

Lin fortalte også om hva kommunen kan bidra med og hvilke ordninger som finnes gjennom NAV hjelpemiddelsentral.



Forsvarets minnedag ble arrangert 6. november på Luftforsvarets base Sola. Her ble det samling rundt "Flyvingen" hvor vi fikk noen gode og reflekterte ord både fra sjefen og presten. Det ble deretter kransnedleggelse for å minnes de som har gått bort i tjeneste.

Foto: Forsvaret

- **Aktiviteter**

Oljemuseet 16. november kl. 1100 etterfulgt av lunsj på Bølgen & Moi

Før kaffen og drøset denne gangen tar vi oss tid til et dypdykk i oljehistorien som startet i Stavanger på slutten 1960 tallet og som har gitt landet vårt en ufattelig rikdom.



I museet blir vi presentert for historien, teknologien, politikken og klimatiske påvirkninger som oljeindustrien har medført. Alexander Kielland ulykken er også et av de mange tema som inngår i utstillingene vi blir vist. Filmen «Oljeunge» som tar 17 minutter, gir et godt bilde av hvordan det var å vokse opp her under oppstarten av oljeeventyret. Det er satt av i alt rundt 1 ½ time til besøket og en av museets egne verter viser oss rundt.

Foto: Barbro Heløe Frøisland

På Bølgen & Moi er det reservert bord til oss fra kl. 12:30 for en bedre lunsj. Ønsker du å se menyen på forhånd kan du søke den opp på lenken her:

<https://www.bolgenogmoi.no/restaurant-stavanger/meny/>

Gi beskjed ved påmelding om du ønsker å være med på lunsjen eller ei.

Inngang museet: kr 100,- over 65 år og kr 150,- for de yngre voksne. Lunsj til selvkost.

Ta gjerne med en gjest eller to. 😊

Du finner veien til Oljemuseet ved søke på Google MAPs under adressen Kjerringholmen 1A i Stavanger. Ønsker du å kjøre egen bil og vil parkere nær oljemuseet er disse P-plassene noen alternativer: Kjerringholmen eller Jorenholmen.

Velger du å reise med offentlig transport til Stavanger, kan vi møtes på busstasjonen kl 1030 og gå sammen gjennom byen og ned til Oljemuseet. Husk bare å gi beskjed om det ved påmeldingen.

Vennligst gi beskjed om du kommer innen **mandag 13 nov kl 1100** til Barbro Heløe Frøisland på mobil 93437672 eller per e-post: barbrohf@online.no

Årsfest med julestemning 23. november

Velkomne til en hyggelig aften med julemat! Vi gjentar fjorårets suksess og lar Farstad Catering røre i grytene igjen!

For å skape plass til desserten gjør vi en kunstpause med en julequiz (Flott premie å hente). Vi treffes på Flymottak på Luftforsvarets base Sola som med all sin historie i veggene, samtidig er et lunt lokale å være i. Festligheten starter kl. 1900.



Foto: Marie Gjelsvik

Vi starter med en velkomstdrink når alle er kommet.

En smakfull og rikholdig buffe står deretter klar til oss. Pinnekjøtt og ribbe serveres med hjemmelagde medisterkaker, kålrotstappe, rødkål, rosenkål og poteter. Det er bare til å hugge innpå! Husk å spare litt plass til riskremen.

For at alle skal få det de ønsker å drikke, tar hver og en med seg sine egne drikkevarer.

Ut på kvelden blir det servert kaffe. Vi avrunder en hyggelig kveld ved midnatt.

Ønsker du å ha med deg følge, er du velkommen til det!

Vi tilbyr en trivelig aften for medlemmer til kr. 550.- og for ikke medlemmer kr. 650.-.

Bindende påmelding til Marie Gjelsvik senest torsdag 16. november på

tlf. 911 20 880 eller mail: marie.gjelsvik@lyse.net.

Betaling til konto 3201 53 38945 innen den samme datoen.

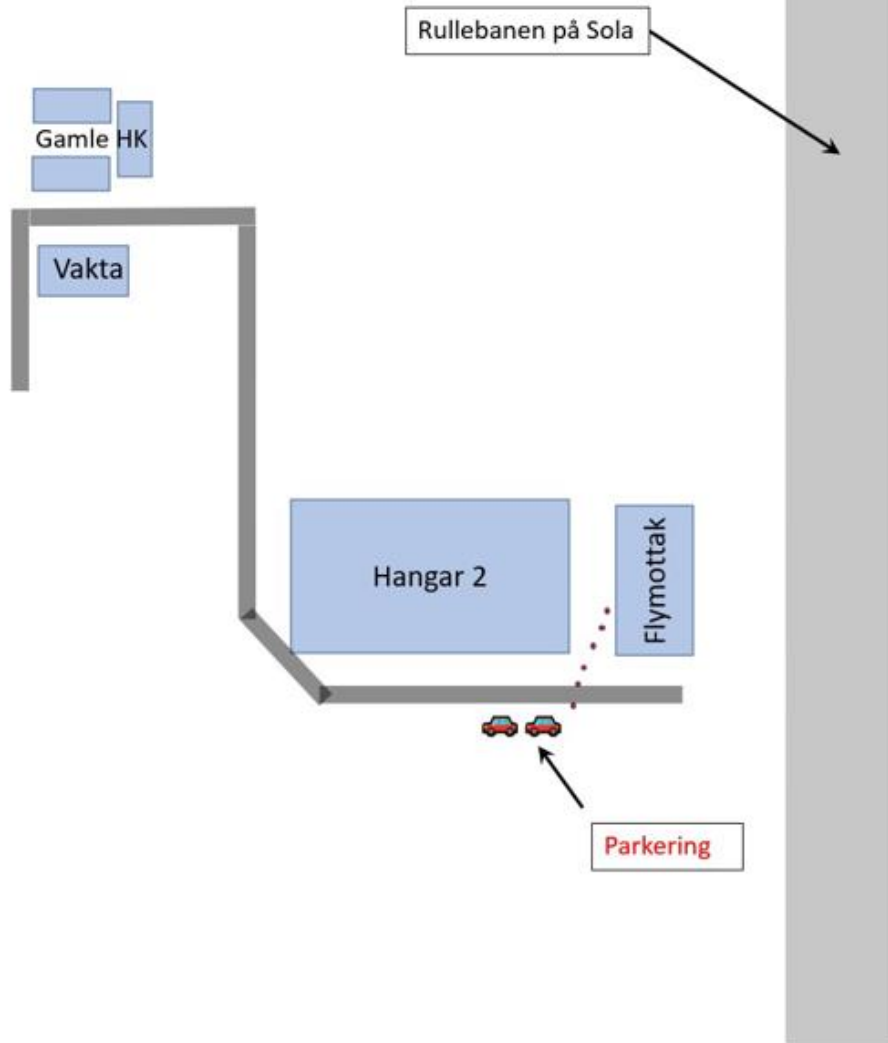
Parkering se skisse under.



Husk legitimasjon (førerkort, pass eller nasjonalt ID-kort) for innpassering i vakta på Sola.

Hjertelig velkomne til en stemningsfull kveld!

Parkering av bil Luftforsvarets base Sola



Adventsstund Sola Ruinkirke 13. des

Vi følger opp tradisjonen med en adventsstund i Sola ruinkirke.



Foto: Barbro Heløe Frøisland

Feltprest Knut Svindland vil sammen med sine musikere gi oss en god førjuls stemning og gode ord inn i høytiden. Vi starter tidlig (kl. 08.00). Kommer tilbake med flere detaljer.

• Annet

Eldrerådsrepresentanter

Etter kommune- og fylkestingsvalget har oppnevning av våre ulike elderråd blitt gjennomført. For vår del er vi representert med følgende:

- Sandnes kommune
 - Rolf Carsten Wold
- Sola kommune
 - Siv Helen Torkildsen Stenerud
 - Barbro Heløe Frøisland (vara)

Vi ønsker de lykke til i det videre arbeidet for den viktige eldresaken!

Håper resten av høstens program kan friste og at vi får se DEG! Velkommen!

På vegne av styret

Terje Gjelsvik
Leder