



# Forsvarets Seniorforbund avdeling Indre Troms

Postboks 210  
9365 Bardu

## Medlemsnytt nr 3/2018

*Nr 3 - 3. Aargang*

### Kjære medlem

Siden sommeren er over og vi står overfor en lang høst så kan det være på sin plass med diktet :

### Høst

av Halvdan Sivertsen

Trolaus og falsk sto sommer`n og frista  
Lova oss liv, men ga oss en høst  
Bjørka står naken alt har ho mista  
Sommer`n han for og det finns ikke trøst



LEDER: ØYSTEIN FIGENSCHAU

### Innhold

Den siste sommeraktiviteten ble elvebåtturen på Reisaelva. Den første høstaktiviteten blir Seniorettreffet den 4. september. Vi satser på Seniorettreff første tirsdag i de siste 4 månedene av dette året, med relevante foredrag og orienteringer. Ellers så ser vi på fysiske aktiviteter som et satsningsområde. Dette arbeider vi sammen med Kommunens seniorråd om. Vi satser på å lage en plan som vi kan informere om i løpet av høsten. Medlemsverving opptar meg som leder og som jeg håper at alle medlemmer kan bidra med.



## **Fysiske aktiviteter- Hva sier legevitenskapen**

FSF avd Indre Troms ønsker at fysisk aktivitet for eldre blir et satsningsområde i vårt eldre arbeid i kommunen.

I følge legeskunstens far **Hippokrates** var gåturer menneskets beste medisin. Gåturer kombinert med god søvn og sunn kost kan hjelpe deg med å unngå legekantoret.

Hvis du går 30 minutter hver dag, forbedrer du din fysiske og psykiske helse ved at du:

- Forhindrer tidlig demens
- Minsker risikoen for alzheimer
- Bidrar til å bekjempe grønn stær, ved å lindre trykket på øyet
- Forebygger hjerte- og karsykdommer, og slag
- Senke høyt blodtrykk og forbedre blodomløpet
- Godt for bukspyttkjertelen

-Minsker risikoen for tarmkreft

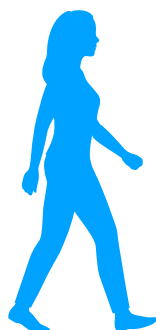
-Øker bevegeligheten, forhindrer tap av beinmasse.

**Målet er 30 minutters gåtur hver dag i individuelt tempo.**

## **Helse- og omsorgsplan for Bardu kommune**

Vi har fått Bardu kommunes helse- og omsorgsplan til høring og vi har som tidligere meddelt at vi sendte inn høringsutkast. På Seniortreffet i oktober satser vi på å få en grundig orientering om den fra Bardu kommunes helse-etat.

Levealderen påvirker pensjonen din. Noe som kanskje er nytt for mange er begrepet levealdersjusteringen som ble innført i forbindelse med pensjonsreformen i 2011, og som har som hensikt å bremse veksten i pensjonsforpliktelsene til staten. Andre begreper som er nytt er i tillegg forventet levealder og individuell garanti. Hvilken betydning det har for deg kan Seniorforbundets ekspert Per Anders Volden svare på. E-post : [pavo@fsforb.no](mailto:pavo@fsforb.no) eller på telefon 483 58 035.





## Arne Wærum fylte 80 år den 26. juli

Han ble hedret av deler av styret hjemme på gården . Han har sittet i styret og vært nestleder i 6 år i lokalforeninga. Men litt om hans militære tjeneste. Han møtte på Bømoen på Voss den 20. mai 1955, for å begynne på Den militære forskole. Forskolen på 2 år gjennomførte han i Harstad, for deretter å begynne på Befalsskolen for Artilleriet. Han fikk mange år i Artilleriet, hvor han sluttet i 1972. Han tok tidlig utdanning som Op-flyver. I alt var han i 29 år som flyver i fly-observasjonstroppen. Denne tjenesten sluttet han av med i 1989. Det er vel det vi forbinder han mest

med i sin artilleritjeneste, men han hadde i tillegg en rekke andre jobber i artilleriet, blant annet som batterisersjant, kanontroppsjef, sambandstroppsjef, nestkommanderende i stabsbatteriet og assisterende ildkoordineringsoffiser. Etter at han sluttet fra aktiv tjeneste var han vernepliktig lønnet befal, det vil si at han hadde kontrakt med Forsvaret om å tjenestegjøre en vis tidsperiode hvert år. Denne kontrakten hadde han med Bergartilleriregiment nr 3.

Denne tjenesten utførte han på Haslemoen og Setermoen. Han avsluttet sin militære løpebane ved å være liason offiser ved en amerikansk luftvernavdeling i 1990, og liason ved en amerikansk artilleriavdeling i 1991.

Som pensjonist har han hele tiden holdt en nær kontakt både med Brigadeveteranforbundet og Forsvarets seniorforbund avd Indre Troms, og naturlig nok hatt styreverv i begge forbundene.

Vi gratulerer han med vel overstått 80 års dag og håper å ha han i vår midte i mange år fremover.

Bilder fra kaffebesøket (Ågot Voll, Inger Sørgård, jubilanten Arne, Svein Sæther og Øystein Figenschau)





## Med Forsvarets seniorforbund i elvebåt på Reisaelva

Tekst: Øystein Figenschau



To spente elvebåtturister klar for en to timers tur på Reisaelva.

Foto: Øystein Figenschau

De behersket de ulike utfordringer på den nesten 2 timers turen opp til Mollisfossen på en imponerende måte. Vi lærte deres begrep «hente vann». Enkelte steder var det så lite vann at båten skrapte nedi bunnen. Båtførerne orienterte hele tid hva de gjorde og hvorfor. Når det var for grunt til å komme over en banke, så gjorde de en brå sving i den straumsterke elva for å hente vann. Enkelte ganger var de helt inne i buskene som hang ute i elvekanten.

Målet for turen var Mollisfossen. Der gjorde vi strandhugg, og inntok lunsjen levert av Reisa hotell. Båtførerne hadde bålkaffen klar på et øyeblikk. Det ble en nydelig og trivelig lunsj i stekende sol. Fotturen opp til fossen for å ta bilde av den på nært hold var også en opplevelse.

Forsvarets seniorforbund avdeling Indre Troms gjennomført en svært vellykket tur til Mollisfossen i Reisa nasjonalpark 21 og 22. august med 23 deltakere. Elvebåt på Reisaelva må bare oppleves. Her opplever man både en fantastisk natur kombinert med varierte strømforhold. Enkelte plasser var det helt stille, men andre steder var det kraftig strømføring. Alle vanskeligheter behersket båtførerne. De var fagfolk på elva. Programmet, alt av avtaler og selve gjennomføringen av turen stod Olav Sollid for. Furuly busstur stilte med buss og en dyktig og behagelig sjåfør. Turprogrammet var kort slik: Buss til Bilto i Reisa dalen. Lunsj var pakket av Reisa Isafjord Hotell, som vi var innom og hentet før turen fortsatte. Ved Bilto stod båtførerne klar med sine elvebåter.



Det gikk unna på nedoverturen.

Foto: Ove Paulsen





Lederen av Saraelv turiststed hadde et flott arrangement for oss, hvor Bidos måltidet smakte fortreffelig.

Foto: Øystein Figenschau

Turen ned igjen gikk noe raskere. Målet var Saraelv turistsenter, hvor det var bestilt middag med forteller opplevelse, som lederen for turistsenteret stod for. Vi fikk et grundig innblikk i en spennende kultur, basert på kvensk og tre stammers møte. Det var gjort klar et lokalt måltid (Bidos) med tilbehør laget på stedet.



Bidos

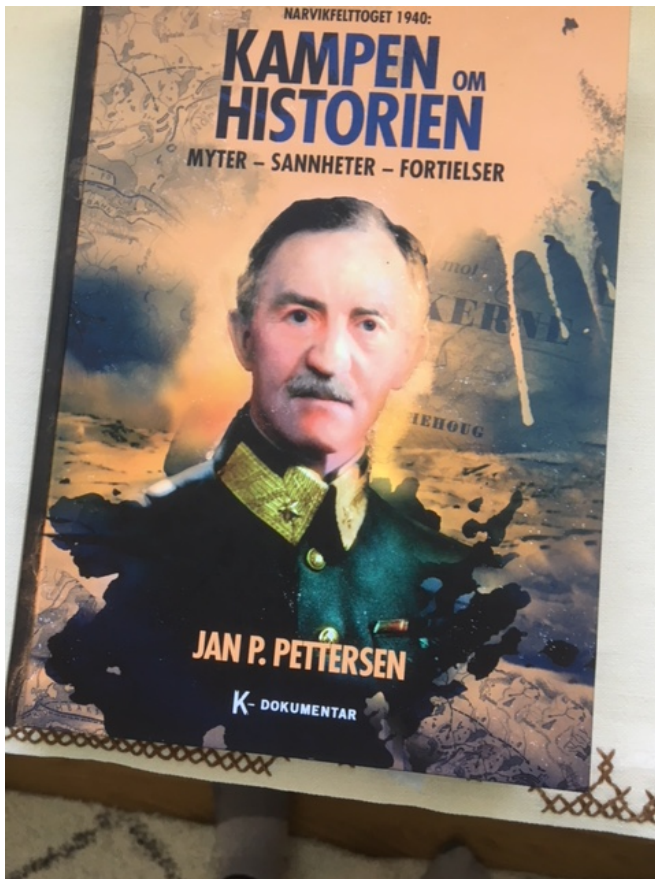
Foto: Ove Paulsen

Både stedet, fortellingene og oppholdet med servering var en fantastisk opplevelse. Reisa Isfjord hotell tok imot oss, hvor vi hadde en hyggelig kveld med overnatting. Neste dag program var omvisning i Frøy anlegget i Oterstillinga. Et fantastisk militært anlegg som i dag ikke er i bruk. Deretter var det Vollan gjestgiveri hvor det var gjort klart for en flott lunsj i et eget rom i nyfløya på hotellet. Dette måltidet satte sluttstreken for en hyggelig og et fortreffelig tur arrangement. Vi anbefaler denne turen på andre lag og foreninger.



Inngangen til Frøy anlegget i Oteren-stillinga.

Foto: Øystein Figenschau



#### Seniortreff 4. september

#### Kampen om historien- Narvik felttoget - Myter - sannheter og fortelser

Den hele og fulle sannhet om Narvik felttoget er vel enda ikke kommet på bordet. Kampen om historien er nå kommet ut til offentligheten. Det er en tankevekkende lesning. Boken er skrevet av Jan P. Pettersen og setter et skarpere lys på noen av begivenhetene fra narvikfelttoget våren 1940. Han vil komme på vårt seniortreff 4. september å holde foredrag og sette noen av hendelsene i et nytt perspektiv.. Boken viser at mange myter er skapt, at sannheten ikke alltid er blitt fortalt, og at vesentlige hendelser har blitt fortiet.

***Det vil bli et spesielt og tankevekkende foredrag***



#### 2018 - oversikt over nytt grunnbeløp og reguleringsfaktorer fra 1. mai

- Samlet lønnsvekst på årsbasis **2,7** prosent (gjennomsnittlig G øker med 2,7 prosent)
- Ny gjennomsnittlig G for 2018 = **95 800** kroner (tidligere 93 281)
- Ny G fra 1. mai 2018 = **96 883** kroner (tidligere 93 634)
- Lønnsvekst med virkning fra 1. mai 2018: **3,47** prosent
- Løpende alderspensjon vil bli økt med **2,69** prosent (øker med 3,47 prosent og deretter fratrukket 0,75 prosent)
- Minste pensjonsnivå og garantipensjon for alderspensjonister:
  - Lav sats 153 514 kroner (ektefellen har pensjon)
  - Ordinær sats 177 675 kroner (ektefellen har uføretrygd eller inntekt over 2 G)
  - Høy sats 186 968 kroner (ektefellen har inntekt under 2 G)
  - Særskilt sats 194 192 kroner (enslig pensjonist),
  - Særskilt sats 291 022 kroner (ektepar, forsørger ektefelle over 60 år og fyller vilkårene for rett til ektefelle tillegg)

- Minste årlige sats for uføretrygdede (øker med 3,47 prosent):
  - Ordinær sats: 220 893 (2,28 G, lever sammen med ektefelle eller samboer)
  - Ordinær sats for ung ufør: 257 709 (2,66 G, lever sammen med ektefelle eller samboer)
  - Høy sats: 240 270 (2,48 G, enslig uføretrygdet)
  - Høy sats for ung ufør: 281 930 (2,91 G, enslig uføretrygdet)

PS! Det vil komme mer om trygdeoppgjøret i seniorforbundets medlemskontakt nr. 2/2018



### ***En arena for seniorer***

**Forsvarets seniorforbund er en pensjonsfaglig ressurs**

**Vi er rådgiver for Forsvarssjefen i pensjonsspørsmål, og gir personlig veiledning til medlemmer. Et mangeårig og gjensidig samarbeid med Statens Pensjonskasse gjør at vi har ekspertkompetanse i pensjonssaker**

**Rekruttere nye medlemmer, men også beholde de vi har.**

Forsvarets seniorforbunds avdelinger er en møteplass for fellesskap, tilhørighet og trivsel. Her kan man møte tidligere arbeidskollegaer og personer som kommer fra samme miljø. Det sosiale aspekt er fremtredende i disse avdelingene og de tilbyr et variert program etter ønske fra medlemmene. Her skapes ofte et godt nettverk for Forsvarets pensjonister. Skulle du ønske deg et godt sosialt nettverk så bli medlem i FSF avd Indre Troms.

Vi vet jo at i Indre Troms er det en mange som har hatt sin virke i Forsvaret. Det var en god tid med gode sosiale kontakter og nettverk. Det er mulig fortsatt å beholde dette nettverket.

Vi kommer til å bruke høsten til å verve medlemmer. Hvordan vi skal gå frem med det arbeidet skal styret diskutere. Vi oppfordrer våre medlemmer om å hjelpe til med å skaffe oversikt over tidligere forsvarsansatte og motivere for å bli medlem.

***Målet er å hjelpe hverandre til en frisk aldring gjennom sosialt fellesskap***

### **Fremtidsfullmakt**

Nestleder Per Anders Volden er forbundets fagperson på Fremtidsfullmakt.

Han kan kontaktes på E-post; [pavo@fsforb.no](mailto:pavo@fsforb.no), hvis dere trenger hjelp til å utstede fullmakten.



FSF Indre Troms har inngått egen rabattavtale med Dekkmann AS.  
Vi har også rabattavtale med Montér og Mekonomen.

Se forbundets nettside for flere rabatt avtaler og husk medlemskort når du skal handle.

### Styrets sammensetning

| Verv        | Navn               | E-post                                                       |
|-------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| Leder       | Øystein Figenschau | <a href="mailto:figen@online.no">figen@online.no</a>         |
| Nestleder   | Svein Sæther       | <a href="mailto:sveisae2@online.no">sveisae2@online.no</a>   |
| Sekretær    | Knut Munkeby       | <a href="mailto:knmu@frisurf.no">knmu@frisurf.no</a>         |
| Kasserer    | Ove Paulsen        | <a href="mailto:opaul62@icloud.com">opaul62@icloud.com</a>   |
| Styremedlem | Inger Sørgård      | <a href="mailto:insoerg@online.no">insoerg@online.no</a>     |
| Styremedlem | Olav Sollid        | <a href="mailto:go.sol@online.no">go.sol@online.no</a>       |
| Styremedlem | Ågot Voll          | <a href="mailto:agotvoll@gmail.com">agotvoll@gmail.com</a>   |
| Varamedlem  | Randulf Eggenheim  | <a href="mailto:r-maeg@online.no">r-maeg@online.no</a>       |
| Varamedlem  | Knut Aasgaard      | <a href="mailto:aasgaardk@gmail.com">aasgaardk@gmail.com</a> |

#### Livsvisdom:

«Det var klokt når det var inni hodet mitt, men så skjedde det noe på veien ut»  
Ole Brumm

Så gjør vi oppmerksom på at vi har kommet igang med en egen nettside: «**FSF - Indre Troms**»

**Forslag og ideer til FSF avd Indre Troms sendes til:**

[indretroms@fsforb.no](mailto:indretroms@fsforb.no) eller til :

**Øystein Figenschau**

**Bakkeveien 26**

9360 Bardu eller E-post: [figen@online.no](mailto:figen@online.no)

**Utgiver: Styret i FSF indre Troms**

**Redaksjonskomite:** Ove Paulsen, Knut Aasgaard og Randulf Eggenheim.

**Redaksjonen avsluttet 24. aug 2018.**