



# Forsvarets Seniorforbund avdeling Indre Troms

Postboks 210  
9365 Bardu

## Medlemsnytt nr 1/2019

*Nr 1 - 4. Årgang*

### Kjære medlem

Godt nytt år og takk for samarbeidet i det gamle året.

I dette Medlemsnytt skal vi ta et tilbakeblikk på året som er gått, men også se litt fremover.

Aktivitetsplanen vår sier litt om hva vi skal gjøre i 2019. Vi er jo opptatt av medlemmenes helse. Vi anbefaler å gjennomføre enkle øvelser, først og fremst hjemme på kjøkkenet eller i stua. Vi har jo også tilbud fra LHL Bardu om å delta i de organiserte aktivitetene i skolens Aula. I forrige Medlemsnytt anbefalte vi en gåtur på 20-30 minutter daglig, men på vinterføret kan jo det være risikabelt. Den muligheten må den enkelte selv vurdere.



Foto: Øystein Figenschau

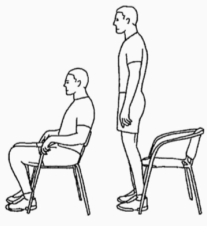

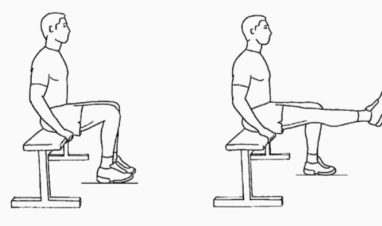

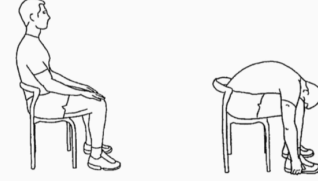

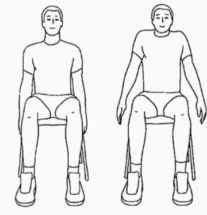

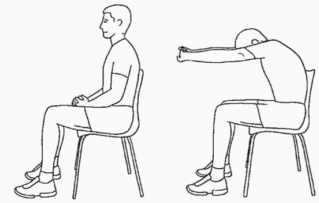

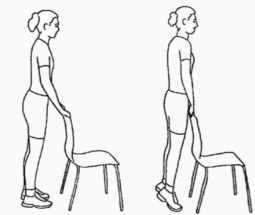

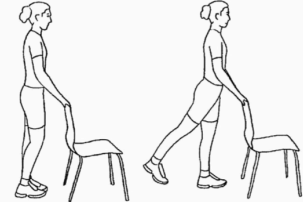

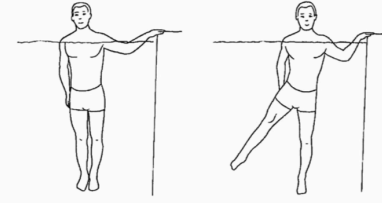

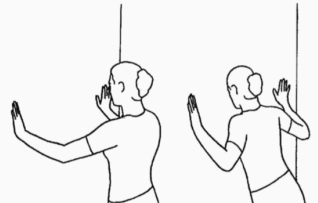

### Årsmøtet 2019

Hjertelig velkommen til årsmøtet den 14. februar kl 1800 i Forsvarsmuseet. Årsmøtepapirene er sendt ut til den enkelte hus-stand. Ta vare på dem og ha dem med til årsmøtet.

## Fysiske aktiviteter for eldre

Kroppen har godt av trening og fysisk aktivitet uansett alder. Er du i god fysisk form, vil du i større grad kunne klare deg selv. Vi har jo tilbudet til organisert fysisk aktivitet i skolens aula i regi av LHL slik, mandager fra kl 1700 for damer og onsdager kl 1800 for herrer. Å komme til skolen krever jo en del administrasjon. Vi har fått fysioterapeut Torun Sandvik til å lage noen enkle øvelser som den enkelte kan gjennomføre hjemme. Disse 9 hjemme-øvelsene kan gjøres opp til 10 repetisjoner. Antallet avgjør du selv.

Øvelsene nedenfor vil vi få demonstrert på Seniorettretifet tirsdag 5. mars.

 <p><b>1. Sette og reise seg 3</b></p> <p>Sitt på en stol med armlener. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp ved å skyve fra med armene på armlenene. Bruk bena mest mulig.</p> <p><b>Varighet:</b></p> 	 <p><b>2. Sittende knestrekk 2</b></p> <p>Sitt ytterst på en stol eller en benk. Strekk og bøy i det ene kneet. Gjenta med det andre benet.</p> 	 <p><b>3. Fleksjon, sittende</b></p> <p>Sitt på stolen og la armene hvile på lårene. Bøy så langt framover som mulig, hold ytterposisjonen 1-2 sek. og vend tilbake til utgangsposisjonen. Forsøk å bøye lengre og lengre ned for hver gang.</p> 
 <p><b>4. Sittende skulderhev</b></p> <p>Sitt med armene hengende ned langs siden. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3-5 sek. Senk skuldrene langsomt tilbake og gjenta øvelsen.</p> 	 <p><b>5. "Skyte rygg"</b></p> <p>Sitt med hendene foldet på fanget. Løft armene og strekk de framover samtidig som du skyter rygg. Når du kjenner at det strekker mellom skulderbladene/i ryggen holder du stillingen 30 sekunder, før du retter deg opp igjen og slapper av.</p> 	 <p><b>6. Stående tåhev med støtte 1</b></p> <p>Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.</p> 
 <p><b>7. Stående bakoverføring av ben med støtte</b></p> <p>Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setemuskklaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.</p> 	 <p><b>8. Stående benhev ut 4</b></p> <p>Stå med siden til vegg og støtt deg med den ene hånden. Før benet rett ut til siden så langt du kommer uten å bevege ryggen. Før benet rolig tilbake. Bytt ben.</p> 	 <p><b>9. Bred push up mot vegg 1</b></p> <p>Stå med ansiktet mot vegg og plasser hendene mot vegg i ca skulderhøyde og med mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy armene, senk kroppen mot vegg og press tilbake ved at du strekker armene. Hold kroppen strak under bevegelsen.</p> 

## Seniortreff gjennomført i 2018

I 2018 gjennomførte vi 8 seniortreff. Vi belager oss på å ha et tilsvarende antall i 2019. Disse skal ha et faglig tema som hovedinnhold og med servering av varmrett.

Når det gjelder faglige temaer så er vi svært interessert i innspill fra medlemmene over aktuelle temaer.

## Medlemspleie og omsorg

I vår aktivitetsplan har vi medlemspleie som en av hoved-oppgavene, men vi har omsorg også som en del av medlemspleien. Våre aktiviteter er viktige og vi har prøvd å gjøre de så interessante at flest mulig vil møte opp og delta i det vi driver med. Spørsmålet er kort og godt hvordan kan vi nå og ha et godt samarbeid med medlemmene? Til nå så har våre seniortreff vært en måte å drive medlemspleie på. Blomster og kort på runde dager er en annen måte å vise medlemmene oppmerksomhet på. Det finnes sikkert også andre måter å holde kontakt på, men foreløpig har vi ikke så mange andre alternativer.

## Aktiviteter i 2019

### Medlemspleie

- Seniortreff første tirsdag i måneden.
- Utgi Medlemsnytt, inntil 4 nummer i året.
- Medlemsverving.
- Lage en oppdatert hjemmeside som medlemmene kan bruke.
- Julebord



Bildet over er fra besøket hos Arne, hvor Arne og Svein nyter kaffe og kaker

## Omsorg

- Blomster ved 70, 80, 90 og 95 år, evt kombinert med et besøk.
- Kort ved 75 og 85 års dag.
- Blomster ved bortgang overrakt familien ved leder.
- Kontakt med medlemmer med begrenset nettverk.
- Livsglede for eldre, samarbeid med kommunens seniorråd.
- Fysiske aktivitetstilbud, samarbeid med LHL Bardu.

## Turer

- Vårtur til Helgeland.
- Vårtur til Vesterålen.
- Høsttur til Reisa nasjonalpark.
- Juletur til Narvik.
- Besøk på MS Skogøy.



## MS Skogøy – fremtidig turtilbud for seniorforbundets medlemmer



Foto: Øystein Figenschau

Årets siste tur gikk til Narvik 4. desember. Hensikten var å besøke MS Skogøy, samt å kombinere turen med koldtbord med smak av jul på Lapphaugen. Besøket på Skogøy ble en opplevelse.

Vårt håp er at når den gamle lokalbåten blir ferdig restaurert og sjødyktig, så kan den bli ett supplement til våre bussturer.



Foto: Øystein Figenschau

MS Skogøy trafikkerte Narvik- Svolvær/Lofoten - Lofoten området fra 1953 til 1983. Etter krigen var lokalbåtene det eneste og sikreste fremkomstmiddel på kysten av Nord Norge De holdt rutene sine uansett vær. De var sjelden innstilt på grunn av uvær. Utpå 80-tallet ble de skiftet ut med mer modere og raskere fremkomstmidler både til lands og vanns. Men hvor er de gamle lokalbåtene blitt av? Denne lokalbåten ble tatt ut av drift i 1983



Foto: Øystein Figenschau

og solgt til Sverige, hvor den gikk en ublid skjebne i møte. I 2010 ble den hevet fra havets bunn i Sverige og foreningen for Skogøys venner ble etablert og arbeidet med å bringe den hjem til Ofoten området ble startet.

Foreningen Skogøys venner har igangsatt et omfattende arbeid med å få den gamle lokalbåten tilbake til den standard den hadde i 1983. Hver dag er det en rekke Narvik pensjonister som entrer fartøyet og får tildelt arbeidsoppgaver.

Riksantikvaren har fredet fartøyet og det betyr at han bevilger penger til restaureringsarbeidet. Når arbeidet er ferdig så skal den være et tro kopi av hvordan den var da den ble tatt ut av rutefarten i 1983.

FSF avd Indre Troms ser for seg at dette fartøyet med turer i Ofoten/Lofoten området kan bli et spennende supplement til våre bussturer





**Bildet over: Brønnøysund med Torghatten, Nasjonal turistveg Helgelandskysten.**

©Foto: Steinar Skaar / Statens vegvesen

## **Bussturer vår – høst**

I aktivitetsplanen har vi planlagt 4 turer som listet nederst på side tre.

Når det gjelder turen til Helgeland så har Furuly busstur gitt oss to alternativer som vi kan velge mellom. Den ene til Brønnøysund og den andre til Lovund/Træna. Disse går på våren/forsommeren. En to dagers tur til Vesterålen er også planlagt på våren.

Til høsten, i slutten av august planlegger vi en tur til Reisadalen, med overnatting på hotell Maritim Skjervøy.

Denne turen planlegges med en tur innom Skjervøy med omvisning på Lerøy Auroras lakseoppdretts-anlegg samt/evt båttur til Mollisfossen.

Det kommer invitasjon til alle turene i god tid før de skal gjennomføres.



**Bildet under: Terrasse og amfitrapp på Ureddplassen ved fylkesveg 17 i Gildeskål, Nordland, Nasjonal turistveg Helgelandskysten. Landskapsarkitekt: Inge Dahlman / asplan viak.**

©Foto: Per Ritzler / Statens vegvesen





## Artillerimessa - arbeidet med overtakelsen

Bildet samt navnehensvisning er hentet fra Nye Troms. Publisert: 28.09.2018 kl 21:00. Godkjent publisert i «Medlemsnytt» av redaksjonen i Nye Troms den 28.01.19.

Forberedelsene med å implementere bruken av artillerimessa for Veteranforbundet, Brigadeveteranene og Forsvarets seniorforbund går sin gang.

For å få plass til disse tre organisasjonenes aktiviteter, må bygget tilpasses noe, blant annet kjøkkenet. For oss så er det først og fremst behov for å kunne bruke messa til seniortreffene. Vi skal arbeide videre med å fastsette en driftsmodell. I det ligger det at Seniorforbundet må se på våre fremtidige behov, hva vi ønsker av aktiviteter der og hvilke personell ressurser vi skal gå inn med. Styret vil utnevne en arbeidsgruppe på 3 som skal ivareta dette arbeidet.



Fra venstre Einar Ulleberg, leder NVIO Troms, Trond Magne Hansen, plassmajor Setermoen, Øystein Figenschau, leder Seniorforbundet Indre Troms, Arne Wærum, visepresident Brigadeveteranforbundet, Svein Sæther, nestleder Seniorforbundet Indre Troms, Bjørnar Nicolaisen, historisk rådgiver Brigadeveteranforbundet, og sjef Operasjonsstøtteavdelingen oberst Ivar Omsted.



### Hvordan forsvare oss i cyberspace?

Av Hannah Raake.

Publisert i «Folk og Forsvar» 22. januar 2019

Som et lite, åpent og høyteknologisk land er Norge sårbar for trusler knyttet til cyberspace, eller cyberrommet. Folk og Forsvar har snakket med den estiske ekspertten på cyberforsvar, Sven Sakkov, som er direktør for tenketanken International Centre for Defence and Security om hva cyberforsvar er, hvordan et lite land som Estland har blitt ekspert på cyberforsvar, og hvordan vi som privatpersoner sikrer oss mot cyber-angrep.

Digitaliseringen av samfunnet har pågått i et stadig raskere tempo de siste 25 årene. I dag er det få ting som ikke er blitt digitalisert og koblet til internett.



Direktør for tenketanken International Centre for Defence and Security, Sven Sakkov. Foto: ICDS.

Vi er blitt avhengig av digitale verktøy i de fleste aspekter av livene våre, fra telefon og klokke, til banktjenester og navigasjonssystemer. Livene våre kan i stor grad spores gjennom digitale fotavtrykk. I tillegg er grunnleggende samfunnstjenester som rensing av vann, kloakk-systemer, og elektrisitet avhengig av digital infrastruktur. Sven Sakkov mener dette gjør oss sårbare, fordi alt som er avhengig av internett kan hackes. Å forsvare cyberdomenet er derfor helt essensielt.

Estland ble i 2007 det første landet i verden som opplevde et cyber-angrep som påvirket hele landet. Angrepet kom som følge av at



Flyttingen av denne statuen, som framstiller en soldat i sovjetisk uniform, skulle bli startskuddet for et massivt cyberangrep mot Estland i 2007. Foto: Keith Ruffles.

et kontroversielt krigsmonument skulle flyttes fra sentrum av Tallinn, til en militær kirkegård i utkanten

av sentrum. Det som fulgte var en serie store

cyberangrep som

påvirket alt fra banker, aviser, TV-kanaler, parlamentet og departementene. Estland hevder at angrepet kom fra Russland.

Sakkov forklarer at grunnen til at nettopp Estland skulle bli det første landet i verden til å oppleve et slikt cyberangrep, var at Estland hadde noe av verdi å angripe.

Landet har vært langt framme på digitaliseringsfronten siden 1990-tallet, og var derfor særlig sårbart for et slikt angrep.

Estland har likevel fortsatt digitaliseringsprosessen, men nå med et langt større fokus på cyber-sikkerhet. Estland har blant annet innført "cyberverneplikt", som vil si at noen vernepliktige med høy digital kompetanse kan gjennomføre vernplikten ved å forsvare militærets elektroniske infrastruktur, og det estiske heimevernet har opprettet en egen cyberavdeling.

Estland huser også NATOs senter for cyberforsvar, som Sakkov var direktør for fra 2015 til 2017.

I etterkant av cyber-angrepet på Estland i 2007 har NATO fått et større fokus på cyber-sikkerhet. På toppmøtet i Wales i 2014 vedtok NATO at cyberangrep kan sidestilles med konvensjonelle angrep, og på den måten utløse artikkel V i

Atlantehavspakten som omhandler kollektivt forsvar. Nøyaktig hva slags cyberangrep og hvor stort det må være for at artikkel V skal kunne bli utløst er usikkert.

NATOs generalsekretær Jens Stoltenberg har sagt at til VG at organisasjonene opplever hundrevis av angrep hver eneste måned, men foreløpig har ingen utløst artikkel V. Sakkov mener en slik avgjørelse vil tas på bakgrunn av effektene av angrepet. Man kan for eksempel se for seg et hackeangrep mot et atomkraftverk som forårsaker en dødelig eksplosjon, eller at hackere endrer mengden kjemikalier i vannet som kommer ut av et vannrensningsanlegg til et dødelig nivå.

Flertallet av cyberangrep vi opplever i dag er heldigvis ikke av de dimensjoner som skal til for å utløse artikkel V. Likevel kan de gjøre stor skade.

desember 2015, opplevde 225.000 ukrainere at strømmen gikk mens vinteren var på sitt kaldeste som følge av det som sannsynligvis var et russisk hackeangrep. Et lignende angrep er ikke utenkelig i Norge heller. I følge Nasjonal Sikkerhetsmyndighet (NSM) kan strømbrudd i løpet av få timer sette viktig infrastruktur ute av spill, slik som trafikk-regulering, vannforsyning og avløp. I Norge er ansvaret for beskyttelse av cyber-space delt mellom flere aktører: NSM, E-tjenesten og Cyberforsvaret. Sakkov framhever likevel at sikkerhet starter med hver enkelt av oss.

**Fortsettes side 8**

Fortsettes fra side 7

I Vi som privatpersoner kan med noen enkle tiltak sørge for at både vår private sikkerhet, men også nasjonal sikkerhet vedlikeholdes. De viktigste tiltakene vil være å lage gode passord, oppdatere sikkerhetssystemer så fort de blir tilgjengelige og ha tofaktor-autentisering på alle de viktigste tjenestene du har.

FSF Indre Troms har inngått rabattavtale med Dekkmann AS. Rabattene fås ved å henvise til at man er medlem av FSF Indre Troms.

Vi har også avtale med Montér. Se forbundets nettside for flere rabatt avtaler.

### Styrets sammensetning 2017-2019

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 Sjørgård	<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:

En vis lege sa: «**Den beste medisinen for mennesker er; Omsorg og kjærlighet.**»  
Noen spurte: «Hva om det ikke virker?» Legen smilte og svarte: «**Øk dosen.**»

Hentet fra Lunach.psykemagasinet.no

Se også vår egen nettside:

<http://forsvaretsseniorforbund.no/avdelinger/troms/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 29. jan 2019.**