



Forsvarets Seniorforbund avdeling Indre Troms

Postboks 210
9365 Bardu

Medlemsnytt nr 1/2020

Nr 1 - 5. Årgang

Kjære medlem

Koronaviruset har satt alt av seniorvirksomhet i bero, i alle fall frem til sommerferien. Vi håper at den vanlige virksomheten med seniortreff og sosiale aktiviteter kan tas opp på ettersommeren.

Saker i denne utgaven av medlemsnytt

- Ny og utvidet aktivitetsplan.
- Venneforening til Forsvarsmuseet
- Medlemsverving og medlemspleie
- Litt om kostnader ved opphold i institusjon
- Nytt kontor



Vi har, og skal fortsatt satse på gode aktiviteter. Disse må være tilpasset dere som medlemmer. På årsmøtet 18. februar igangsatte vi gruppearbeid, hvor medlemmene fikk i oppdrag å komme med forslag. Dette var vellykket og vi fikk inn 18 forskjellige aktivitetsforslag. Disse er tatt inn i den aktivitetsplanen som vi

vedtok på årsmøtet. Vi har nedsatt en aktivitetskomité på 5 medlemmer som skal strukturere og målrette aktivitetene i håp om at det skal styrke foreningas innsats for å få opp medlemstallet. Aktivitetsgruppas mandat samt de innkomne forslagene fra årsmøtet fremgår lenger bak sammen med aktivitetsplanen.

Leder FSF (Artikkelen og bildet er sakset fra FSFs medlemsinfo nr 2-2020)

Pr nå ser det ut til at Corona viruset sprer seg uten at myndighetene har helt kontroll på smitekildene. Det betyr slik jeg tolker det, at tiltak mot spredning etter hvert vil bli mer omfattende. For oss seniorer er det viktig å ta alle råd fra myndighetene alvorlig. Vi vet ikke alt om dette viruset, men vi vet at det kan være farlig for den eldre delen av befolkningen. Derfor ber jeg alle lokale ledere vurdere om aktiviteter dere har planlagt, bør utsettes. Lokale forhold må legges til grunn for slike beslutninger. Jeg vil også henstille til å søke råd hos kommunelege. Dette handler om beredskap og forebyggende

arbeid. Forbundskontoret registrerer at noen avdelinger har utsatt sine årsmøter. Dette har jeg stor forståelse for. Siden situasjonen er som den er utsettes fristen for innlevering av årsrapport inntil videre. Vi vil holde dere oppdatert når det skjer endringer i forhold til nåværende situasjon. Leder og nestleder har på grunn av ovennevnte utsatt sine besøk til avdelinger som medfører reise med offentlig transport inntil videre. Eventuelt andre tiltak vurderes fortløpende.



Samfunnets sårbarhet er stor

-Vi opplever nå en krise som setter vår nasjonale robusthet på store prøver. Koronautbruddet berører alt og alle. Hver enkelt av oss må følge de råd fagmyndigheten gir. Den enkeltes bidrag er avgjørende for å komme ut av problemene, sier styreleder Signe Øye i NTF. (Artikkelen og bildet er sakset fra «Informasjon om totalforsvaret nr 3 2020»)

- Kort tid etter at Koronaviruset dukket opp i Norge kunne vi ane at landet raskt ville komme i en situasjon som utfordrer vår motstandsevne på nær sagt alle samfunnsarenaer. For oss som arbeider med totalforsvarskonseptet som utgangspunkt er det ingen overraskelse at så mye er satt i spill. Totalforsvaret er tuftet på mennesker som representerer ulike virksomheter innen både forsvarsrelatert- og sivil sektor. Nettopp det faktum at så mye er sammenvevd i hverandre gir helt spesielle utfordringer. Når den ene samfunnsarenaen etter den andre stenges ned får vi alle en sterk påminnelse om hvor

sårbart landet vårt er. Dagliglivet slik vi kjenner det er opp ned og satt på vent. Dette er en stor utfordring for oss alle. I vårt høgteknologiske samfunn er det dog slik at ingen kjede er sterkere enn det svakeste ledd. Vi må minne oss selv om at totalforsvaret også handler om hvordan hver og en av oss evner å ta vare på oss selv og andre. Dette innebærer at vi må ta ansvar for å følge de råd og forordninger landets myndigheter til enhver gir. Hensyn og omtanke er hver enkelts samfunnsborgers bidrag til å kunne overvinne den alvorlige krisen vi nå står i, sier styreleder Signe Øye.

Venneforening til Forsvarsmuseet

Vi har det siste året jobbet litt med tanken om å være en venneforening for Forsvarsmuseet. Hvilke oppgaver vi kan påta oss avhenger av interessen blant medlemmene.

Styret fremmet dette som sak til årsmøtet og forslaget ble enstemmig vedtatt. Kristian Moldenæs holdt en liten orientering hva en venneforening kan gjøre, men først og fremst ønsket han at vi skulle opprette en digitaliseringsgruppe.

Digitalisering går ut på at gamle historiske bilder og artikler blir kopiert og ivaretatt. Opplæring i digitalisering vil bli foretatt i regi av Forsvarsmuseet. Dette kan bli et svært interessant prosjekt. De av våre medlemmer som ønsker å inngå i en slik gruppe melder fra til meg snarest.



Medlemsverving og medlemspleie

Medlemspleie er i aktivitetsplanen listet som første prioritet i vårt arbeid.. Vi hadde 130 medlemmer ved årets start. I dag har vi 119. Å skaffe nye medlemmer er også en prioritert oppgave. Medlemspleie kan være så mangt. Besøk ved runde dager og ivaretagelse av medlemmer med begrenset nettverk er to områder som styret vektlegger som en viktig oppgave. Vi har også vektlagt arbeidet med aktiviteter. Her har vår nye aktivitetskomité en viktig oppgave. Vi ser fram til hva resultatet blir. For å få nye medlemmer skal vi utpå høsten lage en sosial kveldssamling og invitere aktuelle nye medlemmer. Programmet kommer vi tilbake til , men målet er å invitere en aktuell offiser til å foredra om emnet som kan være: «Hæren i går, i dag og morgendagens hær».

Medlemsverving er en kontinuerlig aktivitet og jeg ber derfor den enkelte medlem å bidra med å skaffe nye medlemmer.



Aktivitetsplan 2020

Årsmøtet 18. feb 2020 vedtok avdelingens Aktivitetsplan for 2020. Årsmøtet støttet også styrets beslutning om å nedsette en aktivitetskomité på 5 medlemmer, i den hensikt å strukturere og målrette lagets innsats for å styrke lokalforeningens medlems-situasjon.

Aktivitetskomitéen består av :

- Olav Sollid, 924 18 811, gosol@online.no
- Arve Torvik, 930 50 872, arve.torvik@storala.no
- Oddleiv Haakseth, 941 98 506, oddhaak@gmail.com
- Stig Moholt, 911 66 923, stiglod@online.no
- Arne Sneve, 902 67 712, ahsneve@online.no

Etter at Årsmøtet var hevet ble årsmøtedeltakerne engasjert i å diskutere og foreslå mulige tiltak som ble levert skriftlig. Forslagene er listet på neste side.

Aktivitetskomitéens mandat:

Aktivitetskomitéen skal, med utgangspunkt i avdelingens Aktivitetsplan for 2020 pkt 3. Aktiviteter, med forslagene fra årsmøtet, samt aktiviteter som tilbys av andre arrangører, foreta en helhetlig gjennomgang

av avdelingens aktivitetsportefølje, og komme med konkrete forslag til endringer i avdelingens aktivitetsplan.

I vurderingen bes komiteen ha fokus på og prioritere :

- aktiviteter for å styrke samhold og beholde medlemmer
- aktiviteter som vil hjelpe rekrutteringen av nye medlemmer

Komiteen skal vurdere og beskrive ressursbehovet for hver enkelt aktivitet; personell, økonomi og materiell.

Styret ber om at avdelingens aktivitetsplan 2020 pkt 3. revideres og presenteres som et aktivitetsprogram for driftsåret, med oversikt på formål, lokasjon, tid og ressursbruk.

Målsettingen er at komiteens forslag til aktivitetsprogram kan behandles i styret primo mai, og slik at aktivitetsprogrammet kan startes opp når smitte-restriksjonene lettes.

I kraft av gjeldende smitte-restriksjoner kommuniserer komiteen digitalt fra "hjemmekontor", og utveksler synspunkter pr e-post og sms/tlf.

Komiteen ønsker gjerne innspill fra andre i lokalforeningen, til oppgitte tlf-nr eller e-post.

Aktivitet

1. Medlemspleie

- Seniortreff første tirsdag i måneden
- Utgivelse Medlemsnytt inntil 4 ganger i året
- Medlemsverving
- Hjemmesiden (FSF-Indre Troms)

2. Omsorg

- Blomster og evt besøk på runde dager
- Kort ved halvrunde dager
- Blomster ved bortgang – personlig overrekkelse
- Kontakt med medlemmer med begrenset nettverk
- Livsglede for eldre. Samarbeid med kommunens eldreråd
- Fysiske aktivitetstilbud. Samarbeid med LHL Bardu
- Opplæring i bruk av Styreweb, etter ønske



Ansvarlig

Hele styret
Ove, Anne og Knut Aa
Styret og alle medlemmer
Ove

Ågot og Øystein
Øystein
Øystein
Hele styret

Øystein
Øystein
Ove



Aktivitet

3. Aktiviteter

- a. Onsdagskafé hver uke fra kl 1200
- b. Høsttur til Kilpisjärvi, Treriksrøysa og Forsvarsanlegg
- c. Handleturer
- d. Konsert-tur til Harstad
- e. Busstur til Helsinki eller ST.Petersburg

Ansvarlig

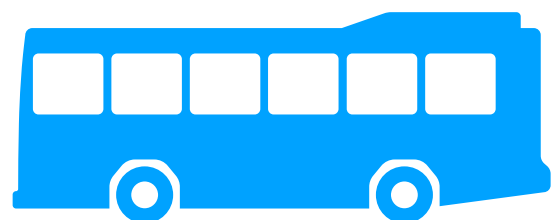
Aktivitetskomitéen
Aktivitetskomitéen
Aktivitetskomitéen
Aktivitetskomitéen
Aktivitetskomitéen

Følgende aktivitetsforslag kom inn fra medlemmene i gruppearbeid

Aktivitetskomiteen

under årsmøtet:

1. Onsdagskafé med vafler og sosialt samvær på Forsvarsmuseet
2. Gåtur ca 5 km, start og mål ved Forsvarsmuseet
3. Seniordans/trimdans Setermoen
4. Bålkos ved Gapahuken Toftakervannet
5. Tur i Nasjonalparken i Sør-dalen, start Sørmo
6. Turer generelt i Bardu, planlagt og ledet av egne medlemmer
7. Guidet krigshistorie, Lapphaugen, Narvik og Bjørnefjell
8. Tur til Storfossen minnestein, Vassdalen
9. Omvisning i Setermoen leir
10. Tur til Baalsrud museet i Lyngen
11. Skutertur med isfiske på Altevann
12. grilltur i fjæra med fiske , Mjøsundbrua
13. Handletur til Eide handel på Kvaløya
14. Besøk på Gibostadmartnan,, Gibostad
15. Besøk på Foldvikmartnan Gratangen
16. Besøk på Soløymartnan Lavangen
17. Aurora Sprit, Bivrost – Whisky fabrikken Lyngen
18. Busstur til Mosjøen, til Sverige, Kiruna, Bjørnefjell
19. Rapelleringskveld på Svartvannberget Bardu
20. Grillaften ved Forsvarsmuseet
21. Juletilstelning Bardu hotell.



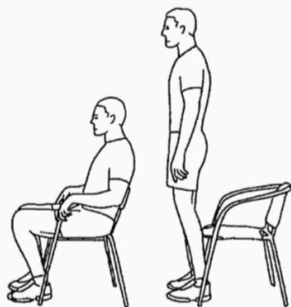
Arrangementer

Arrangementer som gjennomføres av andre hvor våre medlemmer inviteres til å delta.

Seniorkino, veterandag 8. mai, Opsstø julelunsj, Brigadesjefens julekonsert, Sjefens for Hærens nyttårskonsert.

Holde seg i form – øvelser for eldre

IHL trimmen i Skolens Aula er på grunn av Koronaviruset foreløpig stanset. Men vi bør ikke av den grunn bli sittende passivt hjemme. Torun Sandvik demonstrerte høsten 2018 en rekke stoløvelser for oss. Disse tar ca ½ time å gjennomføre hjemme i egen stue. De som ønsker et komplett sette av øvelsene kan ta kontakt med meg, så vil jeg levere de i postkassen deres. Her er eksempel på noen øvelser.



1. Sette og reise seg 3

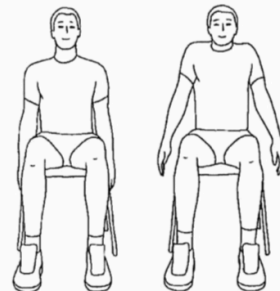
Sitt på en stol med armlener. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp ved å skyve fra med armene på armlenene. Bruk bena mest mulig.

Varighet:



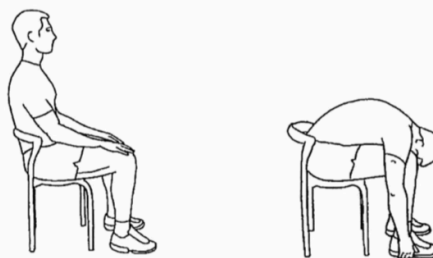
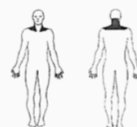
2. Sittende knestrek 2

Sitt ytterst på en stol eller en benk. Strekk og bøy i det ene kneet. Gjenta med det andre benet.



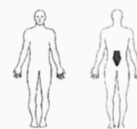
4. Sittende skulderhev

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.



3. Fleksjon, sittende

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.



Kostnader ved opphold i institusjon

Vi har en meget god omsorgstjeneste i Bardu, men den er ikke gratis. Det er vel mange som ikke helt kjenner bestemmelsene som kommunen har vedtatt. Eldrerådet hadde gjeldende bestemmelser til behandling den 04.02. 2020, og vedtok vederlaget for opphold i institusjon enstemmig. Her kommer følgende unntak som gjøres gjeldende fra 01.04.2020.

1. Vederlag for langtidsopphold i institusjon settes til maksimale satser i henhold til Forskrift om vederlag for opphold i institusjon med følgende unntak:
 - a. Vederlag som utgjør mindre en kr 50,- pr mnd av inntekter utover folketrygden skal ikke betales.
 - b. Forsørgerfradrag gis også beboer som har hjemmeboende samboer.
 - c. Det gis ytterlige fradrag i beregningsgrunnlaget etter følgende regler:
Inntil 6 måneder for følgende boutgifter:

*renter på boliglån

*boligforsikring

*kommunale eiendomsavgifter på bolig

Dersom pasient har hjemmeboende ektefelle/samboer, gis det ½ fradrag for nevnte boutgifter.

I tilfelle det ved inntak er gjort eksplisitt vedtak om utskrivning etter en lengre periode enn 6 måneder, gis det fradrag for hele oppholdsperioden etter samme regler.

Når skatteoppgjøret foreligger vil det bli foretatt kontrollberegning av vederlaget. For lite innbetalt vederlag skal etterbetales, sum satt til større enn kr 1000,- skal etterbetales.

2. Dersom en pasient i et kalenderår har vært på institusjon i mer enn 60 døgn, skal det kreves vederlag som ved langtidsopphold fra og med den 1. i påfølgende måned etter at 60 døgn grensen er passert. De samme fradragsordningene gjelder for korttidsopphold over 50 dager, som for ordinært langtidsopphold



Nytt kontor

Vi har den siste tiden hatt en omflakkende tilværelse. Fra Setertun flyttet vi til andre etasje på garnisons-sykestua(TMS). Plassmajor Trond Magne Hansen har lovet oss at vi skal få et permanent kontor og møtelokale i bygget i den gamle Ingeniørleiren. Dette skal skje utpå ettersommeren etter at Forsvarsbygg har flyttet all sin virksomhet inn på Setertun. Dette skal bli et permanent sted hvor vi skal flytte inn med vårt materiell, og gjøre det til et koselig sted for våre senior aktiviteter.



Etterlatte-pensjon

Vi har satt fokus på Etterlattepensjon. Dette skulle være tema på årsmøtet, men det var ikke mulig å få ekspertise til å foredra om emnet.

Forbundskontoret har imidlertid laget et opplegg om Etterlattepensjon som kan fås ved henvendelse til leder. Ellers kan utfyllende informasjon fås ved

henvendelse til Per Anders Volden ved Forbundskontoret telefon 483 58 035 eller 230 93 319.



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

er medlem av FSF Indre Troms. Se flere ordninger på forbundets nettside.

Styrets sammensetning 2020 - 2021

Verv	Navn	E-post
Leder	Øystein Figenschau	figen@online.no
Nestleder	Arild Nyborg	arildony@gmail.com
Sekretær	Knut Munkeby	knmu@frisurf.no
Kasserer	Ove Paulsen	opaul62@icloud.com
Styremedlem	Anne Garsteig Strømsmo	gardsteig@live.no
Styremedlem	Ågot Voll	agotvoll@gmail.com
Styremedlem	Aagoth Aarbogh	aagot.aarbogh@gmail.com
Varamedlem	Knut Aasgaard	aasgaardk@gmail.com
Varamedlem	John Steien	aksteien@online.no

Livsvisdom:

"Stol på den bittelille stemmen som sier: 'Dette kan gå, jeg skal prøve det!'.
- D. Mariechild

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 eller til :

Øystein Figenschau
Bakkeveien 26
9360 Bardu eller E-post:
figen@online.no TLF: 850 36 259

Utgiver: Styret i FSF indre Troms
Redaksjonskomite: Ove Paulsen, Knut Aasgaard og Anne Gardsteig Strømsmo.
Redaksjonen avsluttet 25. mars 2020.