



Hei alle!

Kjekt at så mange har deltatt på våre medlemsaktiviteter hittil i år! Det er motiverende for oss som jobber i styret. Nå går det raskt mot sommer og forhåpentligvis litt varmere i været. Tid for å komme seg ut og nyte denne tiden på året.

I foreningen deltok vi i mai på FSF lederkonferanse i Oslo. Hyggelig å treffe kollegaer i andre foreninger og høre litt om hvordan de driver sine foreninger. Det var fra FSF lagt opp til flere motivasjonsforedrag samt oppdatering fra nestleder i Forsvarsstaben kontreadmiral Bjørn-Erik Marthinsen om status og utvikling i Forsvaret.

Liten oppsummering følger med litt om aktivitetene fremover.

- **Hva har skjedd siden sist?**

Strøm – utfordring og muligheter 19. mars

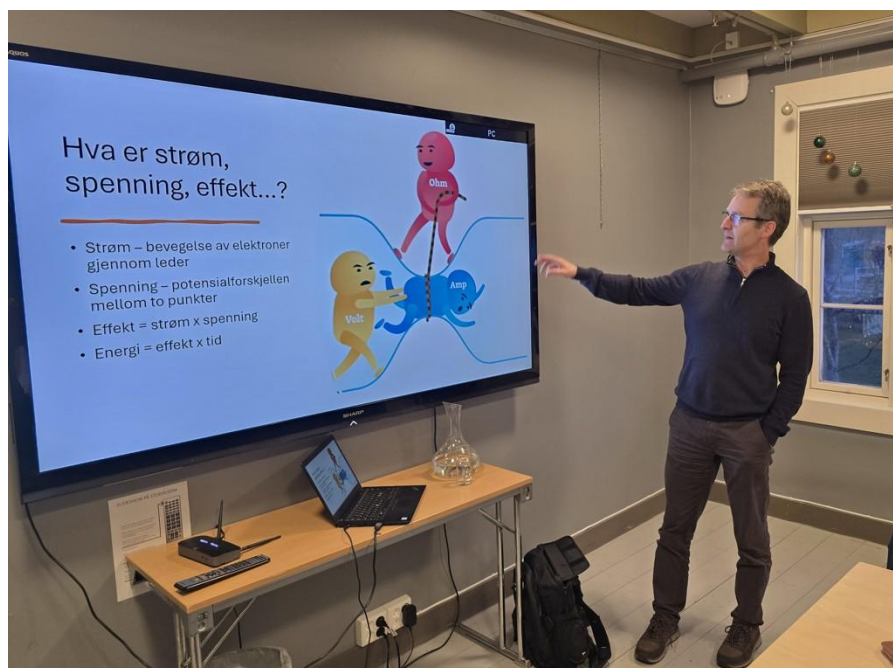


Foto: Marie Gjelsvik - Terje Nevland leder Drift Lnett har en pedagogisk og morsom innledning til strømbegrepene

Strøm har vært ivrig diskutert de siste årene. Denne kvelden fikk vi større forståelse for hvordan strøm distribueres og problemstillinger knyttet til det.

Terje Nevland, leder Drift Lnett, gav oss en innsiktsfull innføring på en lettforståelig måte i strømndistribusjon og styring av strømnettet. Etablering av datasentre, utenlandskabler, økende kraftbehov, styring og pris av kraftbehov/leveranser og optimalisering av vårt nett var temaer som ble luftet og engasjerte både foredragsholder og publikum. Noen interessante bilder viste også hvordan vi sakte men sikker går over på det grønne, bort fra fossil energi.

Terje besvarte mange spørsmål under foredraget og svarte velvillig videre under strømdrøsen etterpå, da det var mange som hadde mer de lurte på.



Foto: Marie Gjelsvik - Terje takker Terje/Strømdrøs

Tur Hafrsfjord 9. april



Foto: Kjartan Johannessen



Foto: Rita Årsand

På tross av vind og grått vær stilte 6 tøffe tobeinte og 2 firbeinte opp og gikk tur langs Hafrsfjord, fra Møllebukta parkering til Håhammarbrautene og tilbake. Turen var på litt over 4 km, på flat og jevn grusvei. Vi fikk mye vind i håret men alle var godt kledd og praten gikk greit i motvind. Kaffe, niste og litt Kvikkklunsj ble inntatt i lune forhold i grillhytta ved Speiderbrygga.

Vegvesenet – foredrag for erfarne sjåfører 23. april

Statens vegvesen

«Erfarne bilister i trafikken med dagens kjøretøy»

- Formelle krav – helse – førerkort
- Ta vare på deg selv og andre i bilen
- Dagens kjøretøy
- I trafikken
- Informasjon om kurstilbud; Bilfører 65+

drepte og hardt skadde

FSF Rogaland var så heldige å få Rune Røise, Seniorinspektør hos Statens Vegvesen avdeling Trafikant, til å holde et lite foredrag for oss erfarne sjåfører.

Foredraget inneholdt viktig informasjon om formelle krav til helse og førerkort. Fra fylte 70 år må man fornye førerkort for tunge klasser hvert år og fra fylte 80 år må man fornye lette klasser med helseattest og for en varighet maks 3 år om gangen. Uavhengig av alder er det viktig å kjenne sine egne begrensninger og tilpasse eget kjøremønster. Han anbefalte at man

ikke falt i et fast mønster med at kun den ene partneren kjører, men at begge holder kompetansen bak rattet vedlike for å kunne avlaste hverandre ved behov.

Vi fikk en kraftig anbefaling om å være observante og å kjøre litt defensivt i trafikken, det skaper bedre flyt og får alle raskere hjem.

Han oppfordret alle til å søke etter trafikksikkerhetsinformasjon og info om oppfriskningskurs for bilførere 65+ på Statens Vegvesen sin hjemmeside, vegvesen.no



Foto: Kjartan Johannessen – Rune Røise gir oss gode råd

- **Aktiviteter**

Guidet omvisning på Jernaldergården 21. mai



Foto over: Annette Øvrelid, Arkeologisk museum, UiS - Jernaldergården



Foto: Hjemmesiden Arkeologisk museum UiS – Guiden venter på oss/ Interiør fra Jernaldergården

Vi klatrer inn i vår nære historie på Jernaldergården sammen med en kunnskapsrik guide. På Ullandhaug ligger friluftsmuseet Jernaldergården som vi besøker i mai. Sammen med en guide får vi kjennskap til en spennende tidsperiode og samtidig får vi kunnskap om livet i eldre jernalder. Gården, som ligger på Ullandhaug, er et rekonstruert gårdsanlegg fra folkevandringstiden (350 – 550 e. Kr.). De tre husene er unike, som de eneste av sitt slag i Norge. Husene er innredet tidsriktig og ilden flammer på de opprinnelige ildstedene.

Kafe Ask og Embla på Jernaldergården gir oss en fin mulighet å komme tilbake til vår tid og samtidig drøse litt om dagens opplevelser.

Foreningen dekker guide og betaler inngangspenger på stedet. Du som deltar vippser kr. 30.- til FSF Rogaland nr. 717354.

Omvisningen med guide begynner kl. 1030. Vi møtes ved besøksenteret.

Meld deg på innen 19. mai til Marie Gjelsvik på mobil 911 20 880 eller mail marie.gjelsvik61@gmail.com

Utenfor Jernaldergården finnes et begrenset antall p-plasser. Det er også mulig å benytte «Gjesteparkering 5» på Universitetet i Stavanger.

Tur – Gramstadtunet 11. juni



Foto: Marie Gjelsvik – Dalsnuten i bakgrunnen

Dags for å komme seg ut i naturen i de flotte omgivelsene rundt Gramstad.

Vi legger denne gangen opp til en lett fottur fra Gramstad til stien litt nedenfor Dalsnuten. Returen går samme veien tilbake.

For de som ønsker en litt tyngre variant, kan en tur nær Fjogstadnuten være et alternativ. Turene forventes å ta i underkant av en time. Se detaljert kart under.

Uansett rutevalg så samles vi alle på Gramstadtunet for en trivelig lunsj etterpå. Her er det mulighet for å delta på årets pølseparty! Arne, stedets kokk, steller i stand og fyrer opp grillen. Ellers finnes det kaffe, vafler og smørbrød for den som ønsker det.

Vi treffes på Gramstadtunet torsdag 11. juni kl. 11:00.

På med skoene! Meld deg på! Kontakt Marie Gjelsvik tlf. 911 20 880 eller mail marie.gjelsvik61@gmail.com senest mandag 8. juni.

[Link til Gramstadtunet](#)



Blå rute - Lett

Rød rute - Litt mer krevende

Sommertur til Nordvegen historiesenter på Avaldsnes 13. august

Vi kommer tilbake med mer informasjon om denne turen før sommeren, men sett av datoen.

- **Annet**

Lederkonferanse 2026

På tross av streik ved hotellet ble årets konferanse gjennomført på en flott måte med motiverende foredrag og gode oppdateringer. Se oppsummeringen på FSF hjemmeside: [FSF lederkonferanse 2026](#)
Samt se info på Forbundskontoret informerer nr. 4-2026, mai 2026.
Når det gjelder trygdeoppgjøret får vi et endelig svar på det 20. mai.

Kaffetreff hver tirsdag kl. 1130

Matværket på Kvadrat er vårt sted for kaffetreffet hver tirsdag kl. 1130. Du finner Matværket midt i Kvadrat en rulletrapp opp fra hovedinngangen, 1C i sør.

Her benker vi oss rundt bord som kan settes sammen alt etter hvor mange vi er. Hver og en kjøper det de selv ønsker i salgsdisken, hvor du finner et variert tilbud. Alt fra vafler/lapper til en større lunsj varm eller kald, det hele til greie priser. En god start på dagen, med en drøs rundt bordet.

Vervekampanje mars-mai 2026

Du som verver nye medlemmer til FSF i perioden 1. mars til 31. mai 2026, er med i trekningen av 5 gavekort på kr 1000,-. Lykke til!

Nye medlemmer

Vi har gleden av å ønske våre nye medlemmer Ida Brit og Tor Vestlie hjertelig velkommen i foreningen vår!

Ha en god sommer alle sammen! 🍷

På vegne av styret

Terje Gjelsvik
Leder