# Forsvarets seniorforbund – avd. Rogaland

**Medlemsinfo nr. 5-2026**

Hei alle!
Nå har vi gått inn den litt mørkere perioden av året, men vi har hatt en aktiv og interessant høst i foreningen med mange inspirerende anledninger til å møtes. Vi har ved mange anledninger fått ta del i kunnskapsrike guiders/foredragsholderes store viten. Heldige oss.
Nå går vi mot adventstid og mange helger, en noe hektisk tid for mange, men også en tid for refleksjon og samvær med nære og kjære.
Et lite tilbakeblikk på det vi har opplevd og noe om aktivitetene fremover.

- **Hva har skjedd siden sist?**

**Engasjerende besøk på Utstein kloster 3. september**





Foto Marie Gjelsvik – I arbeidsfolkets matsal inntok vi kaffe og vafler/Rommet hvor munkene spiste

Vi startet høstprogrammet vårt med et dagsbesøk til Utstein kloster med egen guide.
I vårt nærmiljø ligger det unike middelalderklosteret som denne dagen kunne stille med guiden Åshild Danielsen for oss. Kledd i tidsriktig antrekk tok hun oss gjennom klosteret og dets historie.

Anekdoter ble fortalt og vi tilskuere lyttet interessert på det som var mye ny viten for oss.
Klostret ligger i et område som er rogivende og landskapet rundt anlegget er et fredet kulturlandskap.
Klostret ble bygget rundt 1260 og er det eneste bevarte av alle de 32 klostrene som fantes i landet

Postadresse:
KNM Harald Haarfagre, Madlaveien 345
4045 Hafrsfjord
Hjemmeside: FSF-Rogaland

E-post:
rogaland@fsforb.no

Org. nr: 984 039 735
Bankkonto: 3201 53 38945

under middelalderen. Omkring et dusin augustinermunker levde og virket her.

Etter omvisningen ble vi invitert inn der hvor de som arbeidet på jordene inntok sine måltider. Det ventet kaffe og vafler på oss! Det smakte og rundt bordene summet det godt.



Foto Marie Gjelsvik – Klosterhagen

**Hjemmeberedskap 17. september**




Foto over: Ragnfrid Sørhus Torkildsen – Distriktssjef Marianne Svanes orienterer

Torsdag 17. september fikk vi besøk av distriktssjef for Rogaland Sivilforsvarsdistrikt, Mariann Svanes,

på Varatun gård. Gjennom et engasjerende og informativt foredrag ga hun oss et godt innblikk i Sivilforsvarets oppgaver i fredstid, kriser og krig.

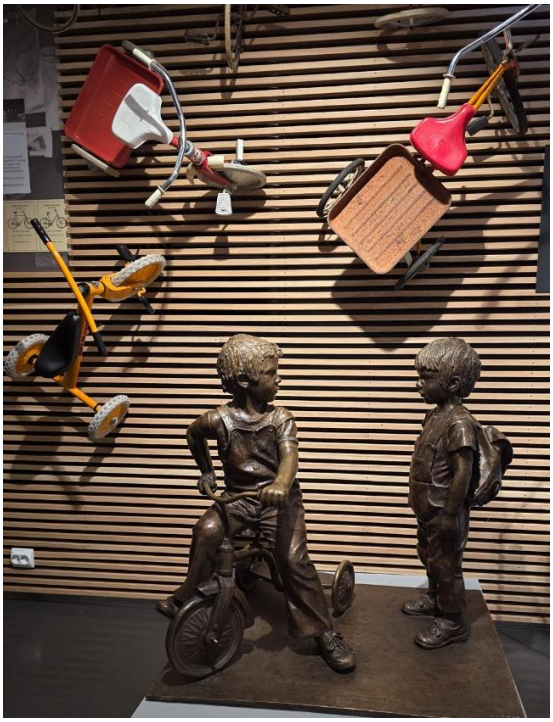
Det ble belyst hvordan Sivilforsvaret, på lik linje med Forsvaret, over tid har opplevd nedprioriteringer og begrensede ressurser, men også hvordan dagens sikkerhetspolitiske situasjon har ført til økt fokus på beredskap og samfunnssikkerhet. Svanes la vekt på betydningen av samarbeid mellom ulike etater og hvordan Sivilforsvaret kan bidra i et bredt spekter av hendelser og kriser.



Beredskapsbrosjyren

I tråd med temaet egenberedskap ble det også satt fokus på hva hver enkelt av oss kan gjøre for å være bedre forberedt. Alle husstander har mottatt en beredskapsbrosjyre med råd om hva man bør ha tilgjengelig for å klare seg i minst syv dager dersom viktige tjenester faller bort. Like viktig som mat, vann og utstyr er det å ha en «beredskapsvenn» – noen man kan støtte og få støtte fra når det trengs.
Kvelden ble avsluttet med smørbrød og kaffe, og deltakerne satt igjen med økt kunnskap og større forståelse for betydningen av beredskap, både på samfunns- og individnivå.

**Innholdsrik omvisning på Vitenfabrikken 15. oktober**


Foto Marie Gjelsvik – Samling av trehjulssykler

En regntung formiddag møttes vi 17 stk i resepsjonen på Vitenfabrikken i Sandnes. Der ble vi tatt imot av Jan Erik Holme, som har jobbet hos Øglænd sykkelfabrikk. Han tok oss opp til Øglænd utstillingene og holdt et utrolig opplysende foredrag om oppstarten av Øglænd og hvordan det til slutt endte. Vi fikk bla vite hvordan de tenkte ifm utvikling av sykler og deriblant fargesettingen av disse for at flest mulig skulle kjøpe de forskjellige syklene.
Man kan si at Øglænd var godt forut for sin tid å få ting til å trende. Vi fikk et godt innblikk i hvordan de tenkte og jobbet med å utvikle sykler fra slutten av 1800 tallet og godt inn i 2000 tallet. En utrolig interessant reise.

Fra sykkelfabrikken ble vi så tatt inn til konfeksjons avdelingen. Øglænd drev ikke bare og utviklet å lage sykler, men hadde også en stor konfeksjonsfabrikk som produserte først arbeids antrekk, for så å gå videre å sy kjoler, dresser og klær til unger. Igjen var Jan Erik Holme et levende leksikon og kom med mange gode historier fra tiden hvor Øglænd hadde sitt virke. Man kan lure på hva Sandnes hadde vært i dag uten Øglænd. De har satt store spor etter seg.

Etter en enkel lunsj i kafeen var det tid for en tur i planetariet. Her også hadde vi en dyktig guide, Vetle Kollsgård Eide, som tok oss igjennom hvordan stjernehimmelen ser ut og historien bak mange av stjernetegnene og hva man har oppdaget opp gjennom århundrer. En fantastisk opplevelse og se hvordan stjernehimmelen ser ut uten all den lysforurensingen som vi har rundt oss i dag. En engasjert guide gjorde denne opplevelsen til noe spesielt og interessent.





Foto Marie Gjelsvik – Jan Erik Holme og en lydhør forsamling/ Guiden vår Vetle Kollsgård Eide i planetariet

**Synet vårt – 22. oktober**

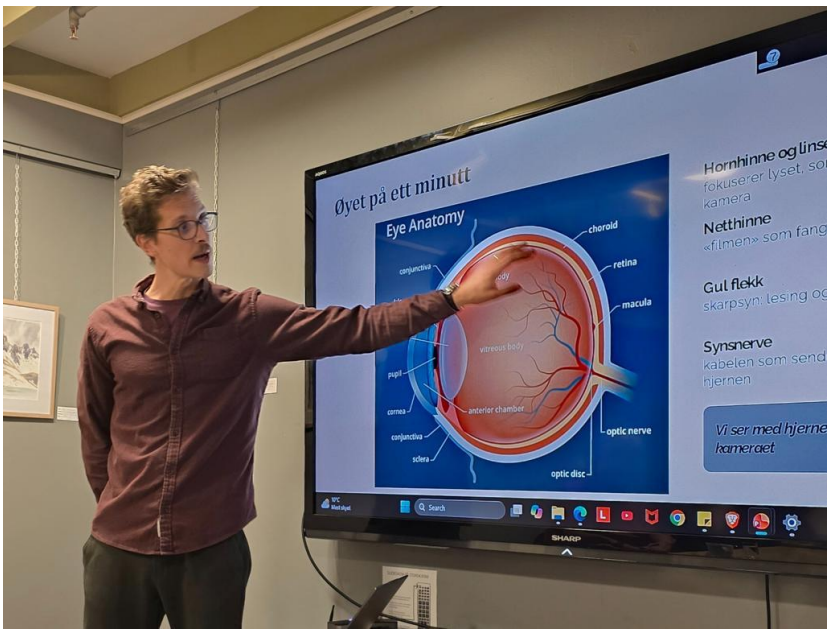


Foto Marie Gjelsvik - Nikola Opland Savić formidlet kunnskap med stort engasjement

En hyggelig kveld om syn og øyehelse med Nikola Opland Savić fra Nytt Syn.
Synet vårt sto i sentrum da vi møttes til medlemskveld på Varatun gård. Nikola Opland Savić fra Nytt Syn holdt et lærerikt foredrag om hvordan synet endrer seg med alderen, vanlige øyesykdommer og hva vi selv kan gjøre for å ta vare på øyehelsen.
En særdeles kompetent og engasjerende foredragsholder formidlet mye kunnskap på en lettfattelig måte. Foredraget ble meget godt mottatt, og tilbakemeldingene viste at mange opplevde innholdet som både nyttig og lærerikt.
Som vanlig rundet vi av med smørbrød og gode samtaler rundt bordene. Alt i alt en vellykket medlemskveld.

**Forsvarets minnedag 30. oktober på Sola**


Foto Martin Mellquist / Forsvaret

I god tradisjon ble Forsvarets minnedag arrangert 30. oktober på Luftforsvarets base Sola. Basens ansatte med inviterte gjester samlet seg rundt "Flyvingen" og 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 fra basen og fra "Sola flystasjons venner".
Etter minneseremonien ble det avslutning med kaffe og kake på Luftvingen spandert av Befalets Fellesorganisasjon (BFO). Igjen en fin anledning til å treffe gamle kjente.

**Bedriftsbesøk hos ASKO, 05. november**



Foto: ASKO og Kjartan

FSF Rogaland avsluttet beredskapsåret 2026 med besøk til ASKO på Skurve i Gjesdal.

17 medlemmer besøkte ASKO sine fasiliteter på Skurve torsdag 5. november for å finne ut hvordan en av regionens største virksomheter innen logistikk og transport arbeider for å få maten fra bonden til butikkene.
Espen Moe tok godt imot oss med kaffe, Twist og småkaker. Vi fikk høre hvordan ASKO er organisert nasjonalt og lokalt i Rogaland, og hvordan de er bindeleddet mellom produsenter og butikk, kiosk og restauranter.  Nasjonalt har de over 30.000 forskjellige produkter. Av disse er 10.000 på lager på Skurve, varierende avhengig av sesong, og med beregnet 7 dagers forbruk.
Det var tydelig at ASKO har et stort fokus på å opprettholde et godt arbeidsmiljø blant sine over 350 ansatte fra 32 forskjellige nasjoner med kantine, trimrom, og mulighet for fysikalsk behandling ved behov.

Automatisering innføres fortløpende for støtte til de tunge og monotone arbeidsoppgavene i samarbeid med de ansatte slik at det gir effektivisering uten avgang av ansatte. Sikkerhet var satt i

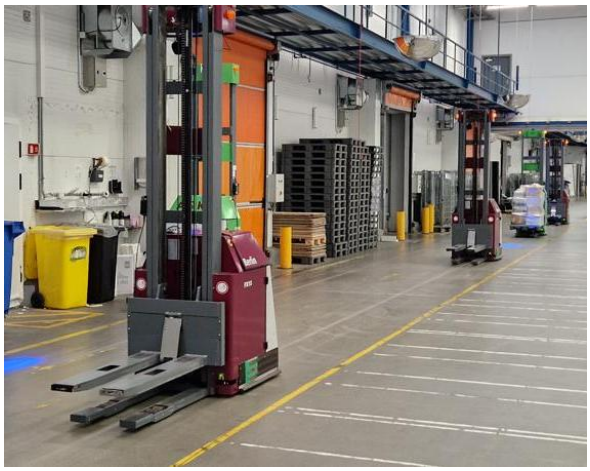
høysetet for å unngå skader på de ansatte, utstyr og varer. Dette var tydelig på vår omvisning langs laaange hyllemeter med tørrlager, kjøl og frys.
Høy miljøbevissthet med mål om å bli klimanøytrale medfører at de fra 2027 kun vil ha lastebiler som kjører på elektrisitet eller biogass. De forsøker å holde matsvinnet på et minimum. Utgåtte varer med "best før" overlates til ideelle organisasjoner, og helt utgåtte matvarer gjenvinnes som biogass. Dessverre kunne han bekrefte vår bekymring om manglende krav fra myndighetene om beredskapslager av matvarer.
Etter besøket samlet vi oss for kaffe og litt mat på kafeen på Norwegian Outlet i Ålgård sentrum.











- **Aktiviteter**

**Velkommen til en hyggelig festaften med julemat torsdag 19. november!**





Som tidligere, treffes vi i lokalene til Flymottak på Luftforsvarets base Sola, hvor festlighetene starter kl. 1900.

Vi gjentar tidligere års suksess med nydelig julemat fra Farstad Catering!
I år blir det musikalsk innslag etter hovedretten, for å skape plass til desserten!

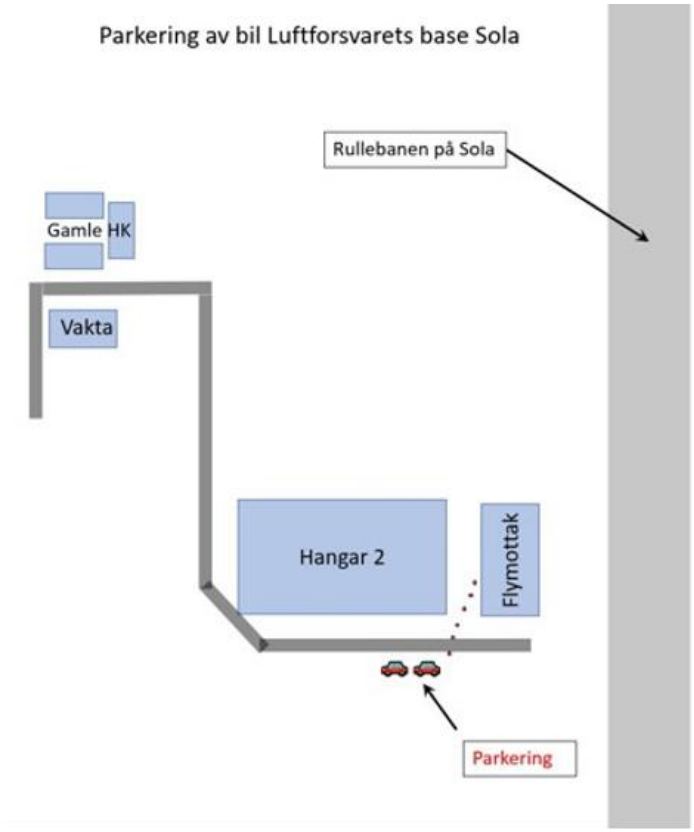
Dere vil få en velkomstdrink når alle er kommet. En smakfull og rikholdig buffet blir deretter satt frem til oss. Pinnekjøtt og ribbe serveres med hjemmelagde medisterkaker, kålrotstappe, rødkål, rosenkål og poteter. Det er bare til å hugge innpå! Husk å spare litt plass til riskremen.

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. 600.- og for ikke medlemmer kr. 700.-.
Bindende påmelding til Kjartan Johannessen senest onsdag 11. november på tlf. 952 50 651 eller mail til kjartan.joha@lyse.net
Betaling til konto 3201 53 38945 innen den samme datoen.

Hjertelig velkommen til en stemningsfull kveld!

Se skissen til høyre for parkering og vei til festlokalet, Flymottak.
Husk legitimasjon (førerkort, pass eller nasjonalt ID-kort) for innpassering i vakta på Sola.



**Adventsstund Sola ruinkirke 9. desember**

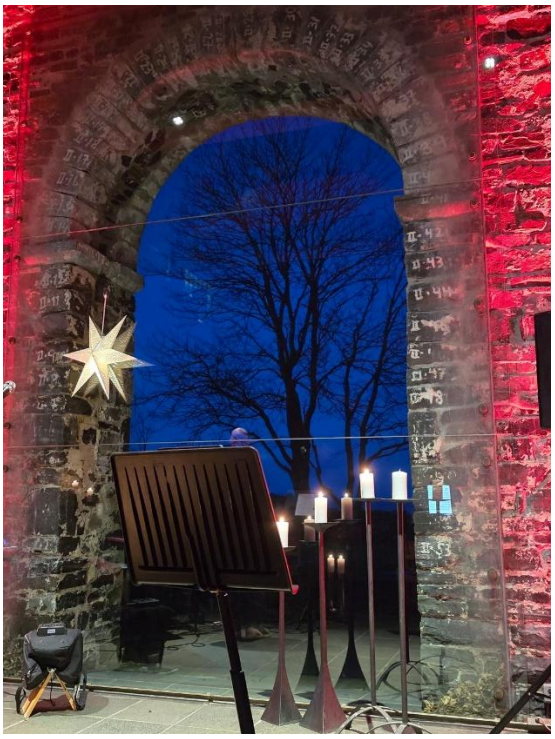


Foto Marie Gjelsvik – Sola ruinkirke

Tradisjonen tro holder Luftforsvarets base Sola fast på en adventsstund i Sola ruinkirke. Vi i foreningen vår er hjertelig velkomne til å delta onsdag 9. desember kl. 0815 – 0900.
Vi vil kunne varme oss på gløgg og pepperkaker før vi får ta del i stemningsfulle musikalske innslag og litt åndelig tilskudd denne tidlige morgen.

De som ønsker avrunder morgenstunden på Sola Strandhotell med et kaffedrøs. Vi har fått et godt tilbud på kaffe til kr. 35.- og kake til kr. 75.- for den som ønsker.

Vennligst gi beskjed om du kommer til denne stemningsfulle stunden og om du vil være med på kaffe etterpå, senest mandag 7. desember til Marie Gjelsvik mobil 911 20 880 eller email marie.gjelsvik61@gmail.com

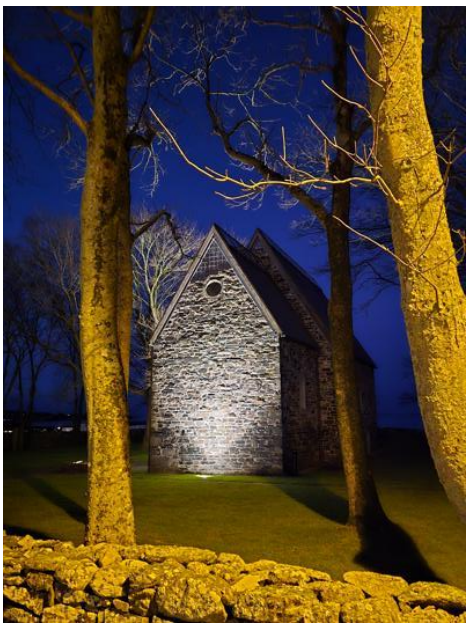


Foto: Marie Gjelsvik – Stemningsfulle Sola ruinkirke

- **Annet**

**Høstens vervekampanje**

Høstens vervekampanje startet 1. oktober og varer frem til og med 14. desember 2026.
Fem gavekort, hvert kort pålydende kr. 1000, trekkes til fem ververe den 15. desember.
Fra 1. oktober og ut året er kontingenten kr. 50.
Lykke til!

**Kaffetreff hver tirsdag kl. 1130**

Matværket på Kvadrat er vårt sted for kaffetreffen 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.

**Nytt medlem**

Vi har gleden av å ønske Berit Stellander Wøien, velkommen i foreningen vår!

Nyt forestående adventstid. 🎄 😉

På vegne av styret

Terje Gjelsvik
Leder