



# Forsvarets seniorforbund

## Forbundskontoret informerer

### Leder FSF:

Vi på forbundskontoret har fremdeles hjemmekontor, og er bare sporadisk innom kontoret. Dette fortsetter vi med så lenge vi må. Det er stor usikkerhet om når vi kan gå tilbake til mere normale forhold, men det ser ut som at det kan ta en tid. Vi forholder oss til myndighetenes anbefalinger og pålegg. Dere vil alltid kunne nå tak i oss på e-post eller mobil. Min opplevelse er at det fungerer etter forholdene greit, og vi er godt i stand til å ivareta våre funksjoner, og ikke minst være tilgjengelige for medlemmene. Alle våre digitale systemer er innrettet på å kunne jobbe der vi til enhver tid oppholder oss, og vi benytter digitale hjelpemidler for å kunne gjennomføre møter ved forbundskontoret. Det er selvfølgelig ikke slik vi ønsker det. Jeg skulle gjerne vært ute ved avdelingene og møtt medlemmene. Vi får håpe at høsten kommer med mulighet for det.

Vårt medlemsblad Medlemskontakt nr. 1/2020 har vært tilgjengelig på vår hjemmeside siden før påske. Bladet er gått til trykking, og vil være i postkassen til medlemmene i begynnelsen av mai. Vi er usikre på når neste nummer, MK nr. 2/20, vil bli sendt ut. Vi vil også gjøre bladet helt klart og tilgjengelig på vår hjemmeside medio juni, og så kommer det i postkassene til den enkelte så snart det er klart.

### Nestleder FSF:

#### **Covid19 - Smittestopp – ny app fra Folkehelseinstituttet (FHI)**

App'en Smittestopp er lagt ut for nedlasting på Apple App Store og Google Play Store.

App'en skal gi FHI anonyme data om hvordan grupper beveger seg i samfunnet for å måle effekten av tiltakene mot smittespredning, og etter hvert skal brukerne få et varsel om de har vært i nærkontakt med koronasmittede. De første ukene vil FHI bruke på å bli sikre på at dataene er av god kvalitet. Til dette trenger de at så mange som mulig laster ned app'en. Bruken av app'en er frivillig. Alle persondata blir slettet etter 30 dager. Du kan når som helst slette dine personopplysninger ved å bruke slettefunksjonaliteten i app'en, og du kan også slette selve appen. Du kan selv velge om du vil skru av og på loggefunksjoner.



Smittestopp-  
app'en



# Forsvarets seniorforbund

## Forbundskontoret informerer

Side 2

### App'en har to formål:

- Brukere av Smittestopp, vil få en SMS om du har vært i nærheten av andre Smittestopp-brukere, som har fått påvist koronaviruset.
- App'en samler anonyme data om hvordan folk beveger seg, og hvor mange de møter. Det gjør FHI i bedre stand til å forutse utviklingen i utbruddet, og hvordan tiltakene i samfunnet virker. Disse dataene vil FHI bruke til å analysere i hvor stor grad folk og grupper holder avstand til hverandre og omfang av nærkontakter. Slik blir det mulig å følge bedre med på om tiltakene mot koronaviruset virker, og om de smittede får flere nærkontakter etter hvert som samfunnet letter på de svært strenge restriksjonene.

### Det er lett å bli passiv under koronakrisen - fortsett å være fysisk aktive

Det er viktig å være fysisk aktiv for å opprettholde den fysiske funksjonen sin. Eldre personer som er i isolasjon og som ikke trener kan havne på sykehjem. Forskere peker på at det fysiske forfallet skjer raskt dersom man ikke vedlikeholder musklene. Det finnes forslag til aktiviteter på hjemmesiden til «Aldring og helse – Nasjonal kompetansesenter» - se <https://www.aldringoghelse.no>. Det er også lov å være ute å gå seg en tur for den som har mulighet til det. Det var en idrettsoffiser på krigsskolen som en gang sa: «En dag uten trening er en dag uten mening» 😊.

Selv om vi har hjemmekontor, er vi operative. Dere kan ta kontakt for å få råd og hjelp i pensjonsspørsmål, etterlattepensjon, fremtidsfullmakt etc.

### Lederkonferansen 2020.

er foreløpig utsatt til 21. og 22. september. Forbundsstyret vil før ferien beslutte om den blir gjennomført i september, som planlagt, eller om den må kanselleres.



Hjemmefrontmuseet.

Vår i Oslo.



# Forsvarets seniorforbund

## Forbundskontoret informerer

Side 3

### Virksomhetskontroller FSF:

Medlemskontingenten for 2019 er sendt ut med egen faktura til den enkelte avdelingen, med betalingsfrist 1. mai 2020. Det har vært en krevende eksersis, da medlemsstatistikken i StyreWeb og oversiktene den enkelte avdeling har av kontingentinnbetalingene ikke har vært like.

Jeg oppfordrer derfor alle avdelingene til kontinuerlig å oppdatere sine medlemsoversikter i StyreWeb. Ta også gjerne i bruk kontingentinnkrevningen til medlemmene i StyreWeb, da blir det mye enklere å holde oversikten, og dere vil kontinuerlig vite hvem som har betalt og ikke.

Dette er jo tiden hvor dere krever inn kontingenten for 2020. Det er viktig for dere å følge opp medlemmer som velger å ikke betale kontingenten innen fristen, slik at dere får avklart medlemmets intensjon om sin status. Ønsker dere lykke til i dette arbeidet.

### Informasjons- og kommunikasjonsansvarlig FSF:

Vi minner om vervekampanje for perioden 1. april til og med 31. august 2020:

Melder du deg inn i perioden 1. april til og med 31. august 2020, er du med i trekningen av to gavekort, hvert på kr. 500. Du som verver, er med i trekningen av to gavekort, hvert på kr. 1000. Premiene blir trukket tidlig i september.

Vi oppfordrer ververne i FSF til å ta en titt på vår hjemmeside (forsvarets seniorforbund.no under fanen «bli medlem») på internett.

Der finner dere de vervepremiene forbundet har å tilby ververne basert på de poengene den enkelte har opparbeidet seg.

Poengoversikten sitter forbundskontoret med og vil i nærmeste fremtid tilskrive ververne og opplyse om antall poeng den enkelt har. Det er også muligheter for å ta kontakt med Heidi, så får dere poengsaldoen deres over SMS eller mail. Vervepremiene bestilles av forbundskontoret og blir sendt til den enkelte.

Vi minner om medlemskontingenten.

Du kan velge mellom mange, flotte vervepremiervervepremier



# Forsvarets seniorforbund

## Forbundskontoret informerer

Side 4

### Sekretariatsleder FSF

#### Bilder

Har du som leser dette noen bilder du synes er fine, og som du tror kan benyttes til å illustrere det vi skriver om i medlemsbladet vårt, i «Forbundskontoret informerer», eller kanskje til og med være forsidebilde i Medlemskontakt? Bilder uten personer på er lettest å bruke, med mindre bildet er generelt/illustrativt for vår aktivitet. Send gjerne dine bilder på e-post til [post@fsforb.no](mailto:post@fsforb.no), eller til en av oss. Dere gir da samtidig tillatelse til at vi kan benytte bildene som beskrevet.

Dette er noe vi ønsker dere skal bidra med i tillegg til at dere sender oss artikler og bilder fra aktiviteter og turer dere gjennomfører når situasjonen er normal.



Vårblomster på Rådhusplassen i Oslo.



FSF sine kontorer på Akershus festning

Med de beste  
ønsker om en  
fortsatt god vår fra  
forbundskontoret