

November  
2017

# SAMMEN FOR ET RIKERE SENIORLIV



# PÅVIRKNING VALGFRIHET LIVSKVALITET

Vi seniorer er ikke et kollektiv – vi er alle helt unike mennesker som på ulike måter vil være med å bidra i samfunnet. Noen av oss vil jobbe noen timer i uken, andre vil lære seg nye ting og noen vil bruke mere tid med familie og venner.

Våre seniorer, som har sitt fellesskap gjennom medlemskap i Forsvarets seniorforbund, er til stede nærmest over hele landet gjennom 39 lokale avdelinger. Her finner du både gamle og nye venner i et sosialt fellesskap. I våre avdelinger arbeides det med en mengde ulike aktiviteter med alt fra musikk -og kunnskapsquiz, matlagingskvelder, bedriftsbesøk, reiser, lokale utflukter og engasjement i viktige spørsmål i hjemkommunen. Det er egentlig bare du selv som setter grenser for hva du kan gjøre.

Forsvarets seniorforbund har også en viktig rolle der vi gjennom påvirkningsarbeid øker innflytelse, valgfrihet og livskvalitet for landets pensjonister.

Hjertelig velkommen til  
Forsvarets seniorforbund

Geir Anda  
Styreleder Forsvarets seniorforbund



# ENDELIG HAR DU GODT MED TID. HVA VIL DU FYLLE DEN MED?

Å bli eldre i dag, er ikke det samme som for 50 år siden. I dag er mange ved god helse når tiden er inne for å gå over til pensjon. Det gjør at vi har betydelig større mulighet til å gjøre som vi vil.



Mange vet presis hva de skal gjøre allerede før de går av med pensjon. Du har kanskje sett frem til å redusere takten og legge til rette for mer tid til slekt og venner og utforske fritidsaktiviteter som du ikke hadde tid til mens du var i arbeid. Andre har drømt om å starte et større prosjekt, gjøre om hagen, arbeide i en frivillig interesse-

organisasjon, eller starte egen virksomhet. Det er også en hel del av oss som er usikre på hva vi skal gjøre når pensjonistdagen nærmer seg. Det er tross alt en stor omstilling som mange kanskje ikke kjenner seg klar for. En del løser det med å fortsette å arbeide, men da kanskje i et lavere tempo, enten med redusert

arbeidstid eller som ekstrajobb. Det eneste som er helt sikkert er at det ikke går å sette alle seniorer i samme bås. Vi er alle ulike, med ulike behov og interesser. Det er noe som vi i Forsvarets seniorforbund er oppmerksom på, og vi forsøker å skape meningsfulle aktiviteter for alle.

# 5 sterke grunner til å bli medlem i Forsvarets seniorforbund

Et spørsmål vi ofte får, er hva en FSF avdeling er og hva vi gjør. De fleste assosierer oss med aktiviteter, reiser, sammenkomster og et godt fellesskap – men Forsvarets seniorforbund fyller også en viktig funksjon gjennom å arbeide hardt for seniorennes vilkår og rolle i samfunnet.



FOTO: TORBJØRN KJOSVOLD

## En enkel måte å treffe nye og gamle venner

Synes du at hverdagen er litt ensformig når du ikke lenger kan diskutere de siste hendelser med dine arbeidskamerater? Da vil vi definitivt sterkt anbefale at du blir medlem i Forsvarets seniorforbund. Det er en perfekt måte å treffe nye og gamle venner.

## Delta i aktiviteter, hyggekvelder og reiser

Nå har du mulighet å fylle dagene med engasjement i saker du ikke hadde tid til mens du var i arbeid. Hvorfor ikke prøve en ny aktivitet, delta i en utflukt eller kanskje til og med en lengre reise? Våre avdelinger arrangerer hvert år en rekke aktiviteter, temaforedrag og reiser.

## Vi kjemper for seniorennes kår i samfunnet

Selv om du har fullt opp i ditt hverdagsliv, så er det et poeng å bli medlem i Forsvarets seniorforbund.

Vi arbeider hardt for å bedre eldres kår i samfunnet. Vi gjør din stemme hørbar både i lokalpolitikken og på nasjonalt nivå.

## Både sentrale og lokale medlemsfordeler

Som medlem i Forsvarets seniorforbund har du tilgang på tilbudene fra våre samarbeidspartnere. Allerede her har du en stor mulighet til å spare inn hele medlemskontingenten. Dessuten forhandler våre avdelinger ofte frem fordeler hos det lokale næringsliv.

## 4 nummer av medlemsbladet «Medlemskontakt»

Som medlem i Forsvarets seniorforbund får du 4 nummer av vårt populære medlemsblad Medlemskontakt. Her leser du bl a om eldrepolitikk og hva politikerne vil, lover og gjør, men også reportasjer og tips om trafikk, data, livsstil, velvære, pensjon, økonomi, reise og kultur.

## Vi vil være et samlingspunkt, et forum for dine interesser

Det er i våre 39 avdelinger det meste skjer. Her arrangeres medlemsmøter, temaforedrag, utflukter og reiser både til nær og fjern. Avdelingene er med andre ord navet i vårt store aktivitetshjul.

Avdelingene utvikles og drives av medlemmer i ulike alder og varierende interesser. Dette betyr at våre tilbud av aktiviteter er et speilbilde av dette. Her finnes kaffemøter for de som bare vil treffe venner og prate sammen.

Vil du gå kurs, berike ditt liv, reise, mosjonere eller begynne med nye aktiviteter, har vi en hel palett av muligheter. Vi har sterk tro på at livslang læring utvikler mennesker og holder oss friske og aktive lenger. Det fine med å fortsette utviklingen som senior er at du, til forskjell fra tidligere i livet, ikke behøver å fundere over nytten av den nye lærdommen. I stedet kan du rette oppmerksomheten mot saker som er morsomme og interessante.

Det er bare du som setter begrensningene for hva du kan gjøre innenfor rammen av Forsvarets seniorforbund.

Finnes ikke aktiviteten du leter etter, så er din avdeling et utmerket forum for å sette den i gang – kanskje finnes det flere som er interesserte?



# HER FINNER DU AKTIVITETER FOR ALLE INTERESSER

Å være aktiv og oppleve nye sider av livet er noe som er viktig for alle, ikke minst når vi blir eldre.



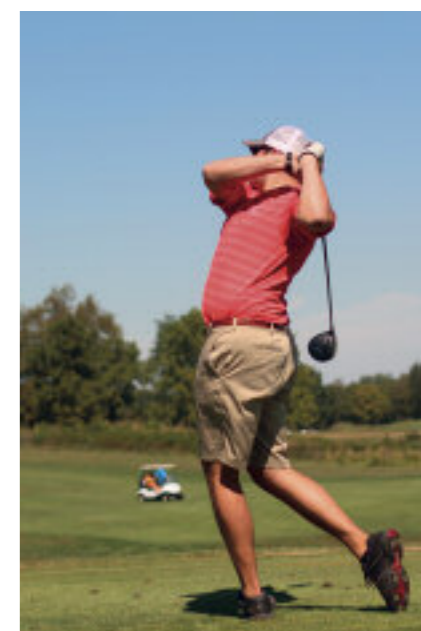
Det er stor variasjon av aktiviteter innen Forsvarets seniorforbund. Rett etter du har gått av med pensjon kan tiden være fylt opp med engasjement. Tiden strekker ikke til for alle fritidsinteressene, passe barnebarn, treffe venner eller ekstraarbeid. Etter et par år kan også disse engasjementene avta og det begynner å gå rutiner i det som tidligere kjentes som en total frihet. Da kan det være hyggelig å finne nye ting å engasjere seg i. Det kan handle om helt nye aktiviteter som å oppleve delaktighet og innflytelse i samfunnet gjennom engasjement i politikk, kultur eller foreningsliv. Stimulerende utfordringer i alle former er viktig for en frisk aldring. Hos Forsvarets seniorforbund kan alle som vil engasjere seg.



# Sammen er det lettere å holde seg pigg og frisk



FOTO: TORGEIR HAUGAARD



En av våre viktigste oppgaver er å hjelpe andre til en friskere aldring, først og fremst gjennom aktiviteter som er sosiale, morsomme, meningsfulle og som fremmer helsen.

Grunnleggende for helse og livskvalitet er å fortsette med å være fysisk, mentalt og sosialt aktiv. God mobilitet øker mulighetene over tid til å leve det livet du ønsker. Det har vist seg at helsegevinsten av fysisk aktivitet stort sett er den samme i alle aldersgrupper. Regelmessig fysisk aktivitet og balansetrening forebygger dessuten skader og ulykker. Hos Forsvarets seniorforbund finner du likesinnede, det seg være turer, trening eller deltagelse i forskjellige arrangementer. Hos Forsvarets seniorforbund kan alle være med uansett ambisjonsnivå.

## Vi besøker alt fra nasjonale museer til fjerne land

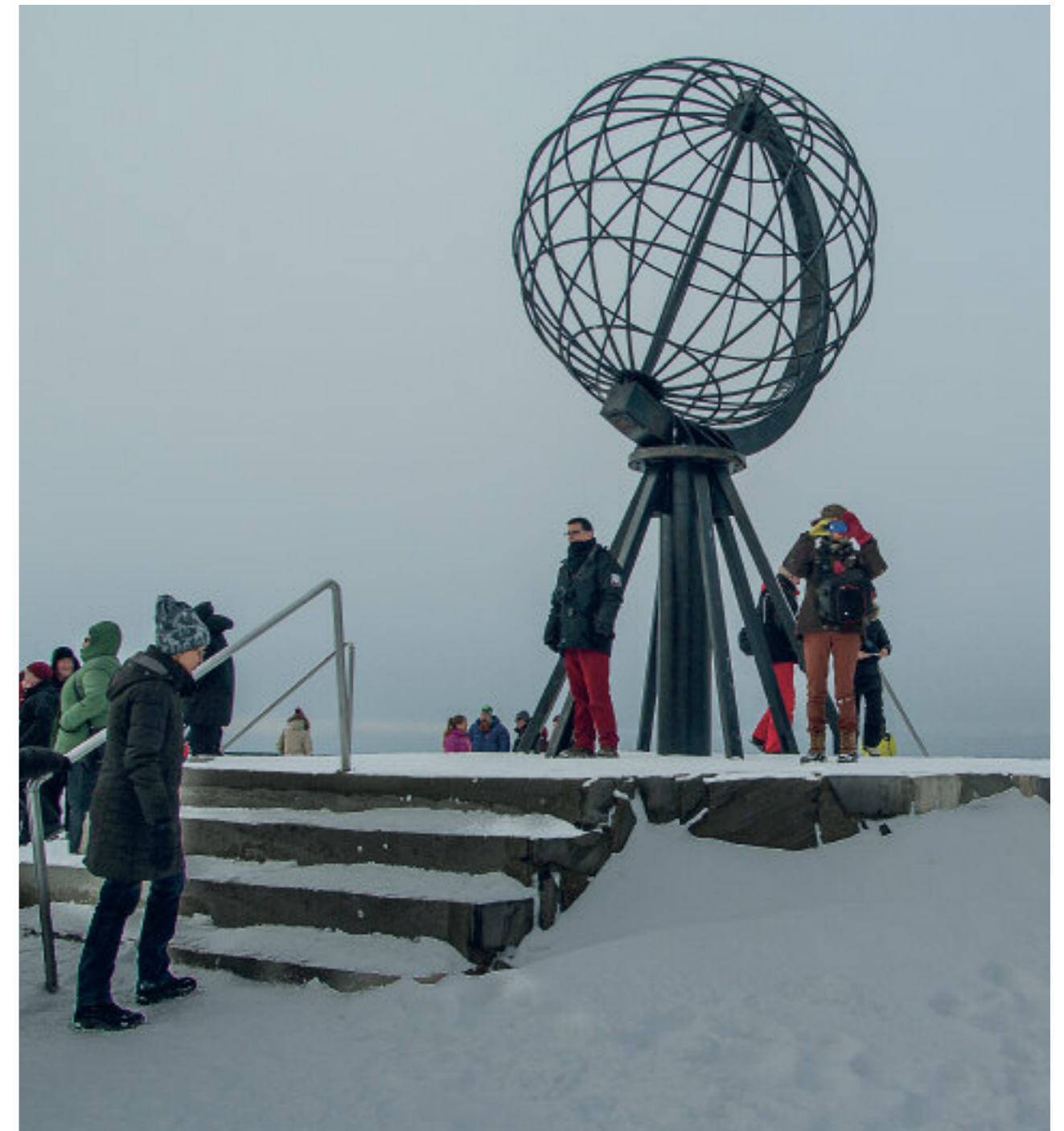


Når vi blir eldre kan det være fint å reise i gruppe med andre seniorer med felles interesser og ferdigheter. Våre avdelinger organiserer en mengde reiser hvert år, og tilbudet av reiser er brett for at alle skal kunne finne noe som passer dem.

Det kan være dagsturer til museer, kulturarrangement og helgeturer med besøk på teater og show.

For alle som ønsker å delta på lengre reiser, arrangerer mange avdelinger også det. Det kan være reiser til franske vingårder, islandske varme kilder, eller reiser til fjerne himmelstrøk som Kina og Vietnam.

Våre avdelinger pleier å arrangere reiser til nær og fjern, som alltid er svært populære blant våre medlemmer.





# FORSVARETS SENIORFORBUND ARBEIDER TIL BESTE FOR DEG

Forsvarets seniorforbund arbeider for at Norge skal ha en så god eldrepolitikk som mulig.

Forsvarets seniorforbund er en partipolitisk uavhengig organisasjon som arbeider for å påvirke regjering og Storting samt fylkesting og kommuner med saklige argumenter og fakta. Dessuten er vi en høringsinstans for regjeringens forslag i forhold som berører de eldre i samfunnet.

Våre prioriterte spørsmål er rettet inn mot de eldre økonomi, helse og omsorg, eldre boligforhold og retten til å arbeide.

Et viktig punkt for oss er at pensjonistene må ha samme velferdsutvikling som resten av samfunnet.

Det skal også være innlysende med valgfrihet til å tilrettelegge for å bo hjemme, og retten til pleie og omsorg på våre eldre dager.

I Forsvarets seniorforbunds arbeid er innflytelse, valgfrihet og livskvalitet tre viktige ledeord.

## Områder som vi fokuserer på:

### ➔ Økonomi

Pensjonssystemene må evalueres – vi skal kunne leve på pensjonen og ha en trygg privatøkonomi. Verdien av opparbeidede pensjonsrettigheter skal bevares. Underreguleringen av løpende pensjoner må avskaffes.

### ➔ Valgfrihet

Vi seniorer vil ha mer innflytelse i demokratiske prosesser som angår de eldre, spesielt innen helse og omsorg – det handler om kvalitet og den enkeltes behov. Dessuten skal de som vil være aktive i et arbeidsmarked uten aldersgrenser kunne gjøre det uten hinder og fordommer.

### ➔ Bolig

Det er behov for en boligpolitikk som legger til rette for og stimuler til at eldre kan bli boende hjemme så lenge som mulig. Det skal etableres stønadsordninger som bidrar til dette.

## «Vi skal kunne leve av våre pensjoner og ha en trygg privatøkonomi»



Geir Anda er leder av Forsvarets seniorforbunds landsstyre, og er direkte engasjert i arbeidet med å forbedre de nye pensjonssystemene og eldre økonomiske kår.

### ➔ Økonomi

#### Hvordan har den økonomiske situasjon utviklet seg for landets pensjonister de senere år?

Dessverre ikke særlig bra. Vi ligger etter lønnsutviklingen i samfunnet, dels gjennom årlig underregulering av pensjoner under utbetaling og underregulering av skatte- og avgiftssatser som gjelder for pensjonsinntekt. Omfordeling, som følge av en villet fordelingspolitikk mellom pensjonister, har medført at enkelte grupper har fått en reduksjon i sine pensjonsutbetalinger. Lønnsinntakene hadde ikke akseptert dette, det skal heller ikke vi gjøre.

#### Hva vil Forsvarets seniorforbund gjøre på kort sikt?

Vi vil foreta en samlet vurdering av pensjonssystemene, basert på ordningene som ble iverksatt 1. januar 2011 og de beslutninger som ble lagt til grunn for reformen. Vi skal kunne leve på våre pensjoner og ha en trygg privatøkonomi. Av rettferdighetshensyn kommer vi til å

fortsette arbeidet med tiltak for å fjerne virkningen av underreguleringen av de løpende pensjoner.

#### Hva er bekymringen med dagens pensjonssystem og hva bør endres?

Grunnprinsippene i pensjonsreformen er ikke oppfylt;

En målsetting for reformen er at det nye systemet skal gi incentiver til økt arbeidsinnsats, både i den yrkesaktive perioden og gjennom utsatt pensjonering.

Aldergrenser er fortsatt gjeldende, og begrensning i sykepengeordningen for eldre er et hinder for å fortsette i arbeid. Dette bidrar ikke til å stå i arbeid for å kunne kompensere for pensjonsbortfallet på grunn av levealderjusteringen. Reguleringsordningen for pensjoner under utbetaling er basert på en forutsetning om 1,5 % reallønnsvekst. Pensjonsreformens forankring i lov og forskrift gir ingen fleksibilitet om forutsetningen endres. Opptjeningsmodellen for våre barn og barnebarn med lavere og midlere inntekter samt lang utdanningstid, gir grunn til bekymring.

# «Vårt arbeid har bidratt til formalisert rett til heldøgns pleie og omsorg og økt fokus på forhold som begrenser seniorennes muligheter i arbeidsmarkedet»

Valgfrihet innen helse og omsorg, og muligheten til å forlenge den yrkesaktive perioden.

## ➔ Valgfrihet

### Hva har Forsvarets seniorforbund påvirket de siste årene?

Forsvarets seniorforbund har engasjert seg i en rekke høringer som omhandler helse og omsorg, og har gjennom dette kunne påvirke beslutningene på en positiv måte. Et annet område forbundet har fokus på, er engasjement i forhold til aldersdiskriminering. De som ønsker å stå i arbeid, og som leverer det som forventes, skal ikke skal utfases på grunn av rigide aldersgrenser.

### Hvordan ser arbeidet ut ute i kommunene?

Våre medlemmer er sterkt engasjert i å endre og forbedre vilkårene for eldres helse, pleie og omsorg. Vi arbeider aktivt

og målrettet med å tilrettelegge «spørsmålsbank», kurs, foredrag og seminarer for å øke medlemmenes muligheter til å påvirke i nærmiljøet.

Et eksempel på det er arbeidet med å få kommunen til å tenke gjennom hvordan man skal møte personal- og kompetansekravene når antall eldre stadig øker.

### Hva er de største utfordringene i tiden som kommer?

Det ligger store utfordringer i å forbedre status innenfor pleie- og eldreomsorgen. Det må etterstrebtes en høyere kompetanse hos personellet for å gi bedre grobunn for rekruttering av nytt helsepersonell. Den pleie- og omsorgstrengende må gis pleie- og omsorg på en slik måte at det lovfestede verdigrunnlag gir de eldre verdighet og livskvalitet livet ut.

# «Vi må si vår mening om hvordan vi vil bo på våre eldre dager»

Forsvarets seniorforbund engasjerer seg i boligspørsmål som angår de eldre. Forbundet har spesielt fokus på at eldre skal kunne bo i sine egne hjem så lenge de ønsker det. Dette betinger i mange tilfeller at boligene må tilpasses.

## ➔ Bolig

Det er viktig at de som ønsker det skal ha mulighet til å bo lengst mulig i egen bolig. For å få dette til kan det være nødvendig med både teknologiske hjelpemidler i hjemmet og individuell oppfølging. Gode tekniske hjelpemidler i boligen er nødvendigvis ikke nok hvis boligen er slik at beboeren ikke er i stand til å komme seg ut. Bygningstekniske og fysiske tilpasninger vil ofte være det som skal til for å bo lenger i egen bolig. Det må derfor etableres økonomiske støtteordninger slik at eldre gis mulighet til å ha et verdig og godt liv i egen bolig så lenge som mulig.

Kommunene må imidlertid planlegge med alternative boformer gjennom god organisering og tilrettelegging for utbygging

av seniorboliger. Kvalitet og funksjonalitet på boliger og boområder er viktig for at eldre skal kunne bo lengst mulig i sine egne hjem. Fellesarealer og tilknytning til annen infrastruktur med lett tilgang til kulturelle og sosiale aktiviteter vil være viktig for trivsel, velvære og trygghet for beboerne. Forsvarets seniorforbunds syn er at det må satses på boligtilbud som gjør at eldre kan velge en tilpasset boform der velferdsteknologi, hjemmetjenester og annen bistand fører til en velfungerende og trygg bosituasjon.

# SPAR PENGER MED VÅRE MEDLEMSFORDELER

Foruten at du støtter vårt påvirkningsarbeid vil det lønne seg for deg å være medlem i Forsvarets seniorforbund



FOTO: TORBJØRN KJOSVOLD

Som medlem får du både sentrale og lokale medlemsfordeler. For eksempel får du gode rabatter fra våre sentrale samarbeidspartnere som omfatter hotelkjeder, byggvarefirma, bilrekvisita, boligalarmer, og charterreiser. Bare disse tilbud gjør at du raskt kan spare inn medlemskontingenten.

På [www.forsvarets seniorforbund.no](http://www.forsvarets seniorforbund.no) kan du lese mer om aktuelle medlemsfordeler.

De lokale avdelingene forhandler ofte frem medlemsfordeler hos det lokale næringslivet.

## Medlemsbladet

«Medlemskontakt» inngår i medlemskontingenten og er vårt populære blad som kommer ut med fire nummer pr år.

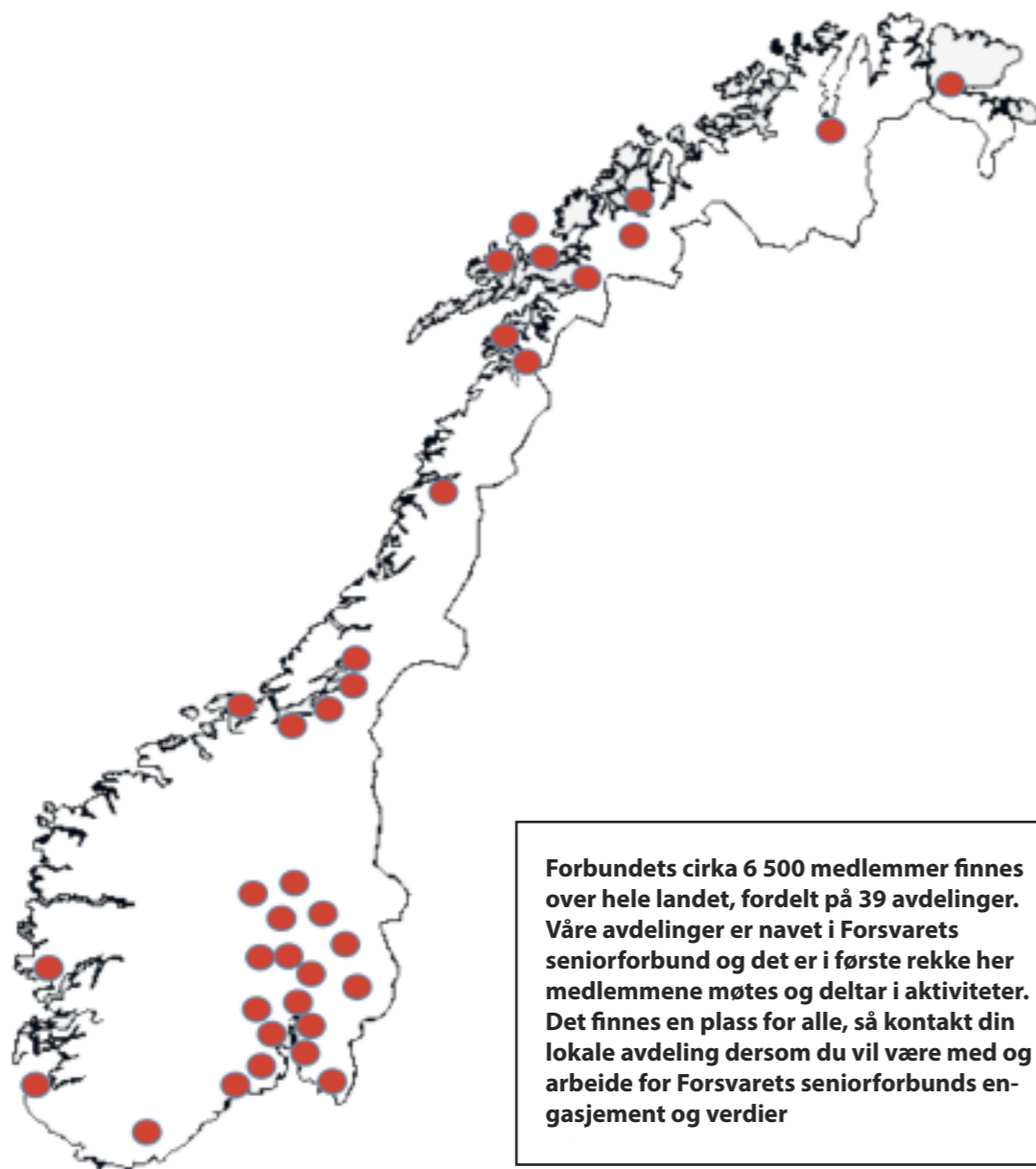
Bladet har allsidige artikler og følger med på den politiske arena om hva som rører seg innen det eldrepolitiske område.

I Medlemskontakt kan du også lese om hva som skjer ute i avdelingene.



## Våre lokale avdelinger finnes over hele landet

De lokale avdelingene er hjertet i Forsvarets seniorforbund. Du finner disse fra Vadsø i nord til Kristiansand i sør.



Forbundets cirka 6 500 medlemmer finnes over hele landet, fordelt på 39 avdelinger. Våre avdelinger er navet i Forsvarets seniorforbund og det er i første rekke her medlemmene møtes og deltar i aktiviteter. Det finnes en plass for alle, så kontakt din lokale avdeling dersom du vil være med og arbeide for Forsvarets seniorforbunds engasjement og verdier

## Slik blir du medlem i Forsvarets seniorforbund

Mer informasjon om forbundet og din nærmeste avdeling finner du på [www.forsvarets seniorforbund.no](http://www.forsvarets seniorforbund.no) – der kan du også søke om medlemskap. Medlemskontingenten består av en forbundskontingent som bestemmes av landsmøtet, og en lokal kontingent som fastsettes av avdelingene. Samlet kontingent er normalt mellom kr. 200,- og kr. 500,- pr år.

### Hva inngår i medlemskontingenten?

- ✓ Mulighet til å påvirke de viktige eldrespørsmålene
- ✓ Et medlemskap som gir rabatt på alt fra byggevarer til reiser
- ✓ Medlemsbladet «Medlemskontakt» fire ganger i året (verdi kr 240)
- ✓ Et medlemskap i lokal avdeling som gir mange muligheter til en mengde aktiviteter, reiser, kultur og samvær

**Forsvarets Seniorforbund**  
**Postboks 1550 sentrum**  
**0015 Oslo**  
**[www.fsforb.no](http://www.fsforb.no)**

