



# Innherred Seniorforum

## Nyhetsbrev høsten 2018

### **Årsmøte.**

På årsmøtet i mars ble det et lederskifte i ISFO. Erik Stai takket for seg som leder og Rudolf Holmvik ble valgt som ny leder for ett år. Anne- Brit Skjetne ble valgt som nestleder for 2 år og Erik Stai som styremedlem for to år. Erik ble takket for innsatsen som leder og årsmøtet var vel tilfreds med at han fortsetter i styret. Som varamedlemmer ble Berit Falch Buvarp og Tor-Finn Granlund valgt for ett år.

Sigurd Børsting er ikke medlem av styret, men han gjør en meget verdifull innsats som vår selger av billetter, kasserer og regnskapsfører.

På styremøtene deltar også utvalgslederne og varamedlemmene.

Fullstendig liste over tillitsvalgte finnes i brosjyren som legges ved.

### **Medlemmer.**

Det er et jevnt og gledelig tilsig av nye medlemmer. Styret tolker det som at det settes pris på det vi driver med. Hittil i år har vi fått 69 nye medlemmer. Statistikken pr oktober 2018 viser at vi nå har 959 medlemmer, en netto økning på 52 siden nyttår. Altså har 17 medlemmer gått ut av tiden eller meldt seg ut. Medlemmene fordeler seg slik mellom kommunene:

- Levanger 625
- Verdal 188
- Inderøy 72
- Frosta 44
- Andre 30

Informasjon fra styret og utvalgene til medlemmene sendes jevnlig (nesten ukentlig) ut som e-post. Ikke alle medlemmene har e-postadresse, statistikken viser at det nå gjelder 47 personer, eller litt under 5 % av medlemmene. Dette er en klar bedring, for et år siden var tallet 79.

**Dersom det er noen som mottar dette nyhetsbrevet som vanlig post, og har e-postadresse, ber vi at de melder det tilbake til oss.** ([post@innherredseniorforum.no](mailto:post@innherredseniorforum.no), eller ISFo, Postboks 115, 7601 Levanger)

Aktiviteten i våre fem utvalg er meget stor, med arrangementer flere ganger pr uke.

Noen aktiviteter annonseres i avisene. Dette gjelder særlig seniortreffene og trimturene.

Isfo har kontakt med HUNT for å kartlegge om vi oppfyller formålet og treffer målgruppen.

Vår nye hjemmeside på **isfo.no** er nå i funksjon. Roald Bergstrøm, leder i vårt utvalg Seniornett Innherred, har gjort hjemmesida mer funksjonell. Han har også sørget for at vi er inne på Facebook (<https://www.facebook.com/innherredseniorforum/>).

Vårt kontor er Frivilligsentralen i Kirkegata 11 i Levanger. Der har vi møtelokaler og arkiv for Innherred seniorforum sin historie.

Ivar Risberg har slutført sitt store arbeid med «Historien om Eldrehøgskolen i Levanger/Innherred Seniorforum». Med bistand fra Arvid Vada ble dette et hefte på 55 sider. Vi tror at mange vil ha glede av å lese dette, og det legges derfor ut på vår hjemmeside. Heftet gir en veldig god oversikt over aktiviteten i forumet over en 25 årig periode.

**Årsmøtet 2019 vil finne sted 13.mars** umiddelbart etter Seniortreffet samme dag. Innkalling, forslagsfrister og sakliste vil komme på hjemmesida.

## **SENIORTREFF Utvalgsleder Ellen Løvli**

### **Program høst 2018.**

- 5.september:** Roald Bergstrøm, IT- seniorrådgiver og hobbyhistoriker:  
« Fra Bottenviken til Atlanterhavet – historier om ferdselsveiene over Kjølen.»  
Medierommet, Stiklestad Nasjonale kultursenter
- 3.oktober:** Vidar Segtnan, kårkall, tidligere leder en Trøndelags Europakontor: Trøndelags muligheter i Europa» Stiklestad NKS
- 7.november:** Roald Tromsdal, 1.lektor teaterfag, NORD: « Verdal teaterlag 50 år,»  
Medierommet, Stiklestad Nasjonale Kultursenter
- 5.desember:** Juleavslutning med Viggo Valle, journalist og medieprofil «: Kor skal vi reis hen ?»  
Storsalen, Stiklestad Nasjonale kultursenter.

### **2019:**

- 9. januar** Ole O Moen. «USA under en annerledes president» Storsalen på SNK
- 6. februar** Hilde Gunn Slottemo. Professor Nord U. « Nord Trøndelag og NTE»  
Nord Universitet
- 13. mars** Anette Groth, forfatter og tidligere NRK journalist : « Brexit» Storsalen på SNK
- 3. april** Marte Hallem, filmskaper « Dokumentarfilm « ( dette er en arbeidstittel)
- 8. mai** Yngve Kvistad, journalist: « Sicilia, Italia, kultur. Politikk og norsk tilknytning» ( dette er også en arbeidstitel)
- 5. juni** Sommer avslutning på Øyna, musikk. (ikke helt avklart ennå)

## **KULTUR Utvalgsleder Eystein Sundal**

Utvalgets aktiviteter er bl.a.: Teater, reiser, kino.

Programmet for resten av 2018 og første halvdel av 2019 blir slik

**Reiser:** September: Tur til Irland primo september .

**Teater:** Høst: Trøndelag Teater Nøtteknekkeren 26. november

**Kino:** Senior kino i Festiviteten, Levanger, hver 3. onsdag i måneden.  
Verdal kino har senior kino med rabatterte billetter hver onsdag.  
Detaljer om programmet sendes ut etter hvert som det er klart.

## **SENIORNETT INNHERRED (NETTKLUBBEN) Utvalgsleder Roald Bergstrøm**

### **Nettkafeer**

Nettklubben har regelmessige møter i form av nettkafeer på Inderøy, Verdal, Levanger og Frosta. Dette er et uhytidelig treff enten du er uerfaren eller erfaren bruker. Her har vi flinke ungdommer til å hjelpe oss, og du kan bare komme på møtene dersom du har dataproblemer eller ønsker å lære mer. Behovet for vanlig datakurs er blitt mindre, slik at vi kommer i større grad til å konsentrere oss om hjelp og tips til å bruke nettbrett og smarttelefon.

Vi har etablert samarbeid med bibliotekene i alle kommuner slik at vi kommer til å arrangere felles arrangement sammen med bibliotekene. Høsten 2018 hadde vi møter om digitale bank.tjenester på alle bibliotekene

**Du kan kontakte oss på e-post [nettgruppe@innherredseniorforum.no](mailto:nettgruppe@innherredseniorforum.no)**

### **Kommunikasjon med medlemmene.**

ISFo er etter hvert blitt en stor forening, og vi ønsker at mest mulig av kommunikasjonen kan skje via våre nettsider og e-post. Det er dyrt å sende ut vanlig brev til så mange, slik at vi oppfordrer alle til å bruke e-post.

Vi sender ut regelmessige e-poster til alle medlemmene. Men alle meldingene som blir sendt ut på e-post, blir også lagt ut på nettsidene, slik at du trenger ikke e-post for å lese informasjon fra oss.

### **/Dersom du ikke får e-post fra oss, så kan det være to ulike årsaker:**

1. Sjekk først om e-posten kan ha kommet i spam/søppelboksen din. Du må da åpne mappen som kan hete spam, søppelpost eller uønsket post, og se om det er noen epost fra oss. Du kan klikke på e-posten din og dra den over til inn-mappen din, og så vil systemet etterhvert lære seg at dette ikke er søppelpost. Eller du kan gå til innstillinger og legge til at e-post fra innherredseniorforum alltid skal godkjennes. Dersom du ikke får det til, så spør noen om hjelp.
2. E-postadressen vi har registrert på deg, er feil eller ikke i bruk. Du kan da bare gå inn på nettsiden [www.isfo.no](http://www.isfo.no), og i skjemaet under medlem legger du inn de oppdaterte opplysningene. Husk å trykke på knappen «Send inn» etter at du har oppdatert e-postadressen din.

Dersom du ikke har eller bruker e-post, så kan du bare komme på en av nettkafeene, og du vil få den nødvendige opplæringen. Vi hjelper deg også slik at du får din egen e-postadresse.

En gang hvert år så vil vi sende ut en SMS-melding på mobiltelefon til alle medlemmene med en påminnelse om at informasjon fra oss finnes på nettsiden [www.isfo.no](http://www.isfo.no)

### **Ny nettside**

Vi har nå fått ny nettside med adressen **[www.isfo.no](http://www.isfo.no)** slik at den er enkel å huske. Her har vi oppdatert informasjon om våre aktiviteter.

Dersom du har Facebook, så har vi en egen Facebookside på **<https://www.facebook.com/innherredseniorforum>**

Informasjon med bilder fra Facebooksiden finner du også på den vanlige nettsiden, slik at du trenger ikke å ha Facebook for å se hva som skrives der.

### **Husk adressen til nettsiden: [www.isfo.no](http://www.isfo.no)**

Du kan se nettsiden både på PC, nettbrett og mobiltelefon.

### **SeniorSmart. Prosjektleder Roald Bergstrøm**

ISFo, sammen med Senior IKT Trondheim, har fått midler fra Helsedirektoratet til å utvikle en app på smarttelefon og nettbrett, slik at vi lett skal kunne se hvilke aktiviteter for seniorer som finnes i nærområdet.

Appen utvikles i samarbeid med NTNU, og vi vil senere ha en lansering av appen. Mer informasjon finner du på: **<http://www.seniorsmart.no/>**

Vi oppfordrer medlemmene til å laste ned appen til sin mobiltelefon. Appen er gratis og du finner den på Google Play eller Apple Store alt etter hvilken mobiltelefon du har. Når du registrerer deg må du oppgi epostadresse og mobiltelefonnummer og du må velge deg et passord som du husker. Etter at du har registrert deg så blir det sendt automatisk en epost til den adressen du oppga. Du må åpne denne eposten (på mobil, nettbrett eller PC) og trykke på den linken som er i eposten for å bekrefte at det er deg. Etter at du har bekreftet eposten kan du gå inn på mobilen og åpne SeniorSmart-appen. Første gang må de legge inn eposten og passordet ditt på nytt, men neste gang så vil mobilen huske det.

### **Innherred Turlag Veteranan. Utvalgsleder Arvid Vada Turprogram for siste del av 2018**

#### **Onsdag 10. oktober. Verdal. Leksdal. Elvepromenaden langs Lundselsva. 4 km. Lett terreng**

Samkjøring kl 10.00 fra Stiklestad til Fossheim.

Turleder: Olav Kvålen tlf 950 47 599 og Arvid Vada tlf 48094134.

Kjentfolk: Ruth og Knut Aksnes

#### **Onsdag 24. oktober. Verdal. Garnes, Tortåsvollen til Stuskinsvola, over Geitryggen og stien fra Grønningen tilbake. 8 km. Delvis bratt og noe myrlendt.**

Samkjøring kl 10.00 fra Shellstasjonen Vinne til Garnes/Kavelbruene (bompenger).

Turledere Kari Kristiansen tlf 97537806 og Svein Aurstad tlf 954 26 076.

Kjentmann: Ivar Leirfall.

**Onsdag 14. november. Levanger. Hopla. Åsenfjord. 6 km. Turrunde på lett sti og kjerreveg.**

Samkjøring kl 10.00 fra XY-stasjonen på Gråmyra til parkering ved Kavringen etter Hoplatunnelen (P-skilt).

Turledere: Arnlaug Paulseth tlf 988 78 572 og Arvid Vada tlf 48094134.

Kjentmann: Tore Haabeth.

## **Innherred Turlag Veteranan Turprogram 2019**

**Onsdag 10. april. Levanger. Skitur til Branokhytta. Ca 20 km. Flatt terreng.**

Samkjøring kl 10.00 fra Byggmakker, Trekanten, Levanger til parkeringsplass ved Vulusjøen. Turen går inn Heståsdalen til Roknesvollen. Krysser Heståa og så til hytta.

Turledere: Arvid Vada 48094134 og Jan Heggdal 91368218

**Onsdag 24. april. Levanger. Hestøya.**

Båtskysst med Redningsselskapet på Levanger. Pris: Kr 100 pr person.

Påmelding innen mandag 22. april 2019 ved SMS til Kjellrunn Skjerve.

Omvisning og tur på øya.

Oppmøte kl.10.00 på Holsand kai, Skogn.

Turleder Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Arvid Vada tlf 48094134

Kjentmann: Olav Floan

**Onsdag 8 mai. Levanger. Ytterøy. Gruveområdet og landskap nord på øya. Sti og vei, lett terreng, ca 6 km**

Avgang med ferje fra Levanger kl. 09.15. Ferjebillett t/r: Honnør kr. 48, voksen kr. 96.

Returferje kl 14.35 Parkering: Følg veien fra Shell-stasjonen i Kirkegata langs Levanger-elva mot havna. Parkeringsplass nedenfor den store sementsiloen. Innkjøring like ved gangbrua over elva (Holmgangen).

Turledere: Bjørg Rindal tlf 97768471 og Arvid Vada tlf 48094134

**Onsdag 22.mai. Levanger. Åsen. Slettvollan. Alstad. 8 km. Vei/sti i kupert terreng.**

Samkjøring kl.10.00 fra Åsen Sparebank, Åsen (parkeringsplassen) til Skihytta på Åsenfjellet.

Turleder: Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Svein Aurstad tlf 95426076

Kjentmann: Halvard Husby.

**Onsdag 12.juni. Verdal. Forlandet. Kløftåsfossen. 6 km. Noe bratt.**

Vi samles på Stiklestad for å kjøre opp til Ottermoen. Veien går videre etter gamleveien inn til bommen. Så går vi etter veien inn til fossene 3 kilometer etter delvis bratt vei. Et fantastisk utvalg av planter og ferskvanns musling. Det er også Bever i elva.

Turledere: Olav Kvålen tlf 95047599 og Per Amdal tlf 48125017

Kjentmann: Inge Storholmen

**Onsdag 26.juni. Inderøy. Mosvik. Sundseth. 13 km. Småkupert.**

Rundtur med start fra Solberg, Framverran: Vennesvatnet, Langvatnet, Bergsfjellet, Selsetheia, Selsetstamtjønnna og Fuglleiken. Store deler av turen vil gå i åpent heiterrang uten stier.

Samkjøring kl 10.00 fra Shellstasjonen, Vinne.

Turledere: Nils Undersåker tlf 94035085 og Bjørg Rindal tlf 97768471  
Kjentmann: Bjørn Bakkhaug

**Onsdag 28.august. Levanger. Skogn Markabygd. Vollsvollen. 9 km. Sti i kupert terreng.**  
Samkjøring kl 10.00 fra Markabygd kirke til Grønningshytta (ca 7 km fra bomstasjon).  
Parkering ved infotavla på parkeringsplassen.  
Turledere: Åshild Wesche Selmer tlf 91329208 og Jan Heggdal tlf 91368218  
Kjentmann: Gudmund Nesgård

**Onsdag 11. september. Verdal. Malså gruver. Retur om Fiskløysingen og Sagvollsetra  
Noe stigning. 6 km. Noe stigning opp til Sagvollsetra.**  
Samkjøring kl 10.00 fra parkering ved Stiklestad Nasjonale Kultursenter.  
Vi kjører til Vollen, tar av og kjører 10 km innover Malsådalen til parkeringsplassen.  
Turledere Olav Kvålen tlf 95047599 og Edvin Lervik tlf 95828123.  
Kjentmann er Joar Nesse

**Onsdag 25. september. Verdal. Guddingskallen og Vukuvollen. 10 km. Kupert og noe  
myrlendt.**  
Samkjøring kl 10.00 fra parkering ved Stiklestad Nasjonale Kulturhus til Årstadbakkan.  
Turledere: Olav Kvålen tlf 95047599 og Kari Kristiansen tlf 97537806.  
Kjentmann: Bård Kulstad

**Onsdag 9.oktober. Levanger. Trettsve, Jonasplassen, Migjtjøna, Djupen. 8 km. Lett  
terreng.**  
Samkjøring kl.10.00 fra Ronglan stasjon til lunningsplassen ved Skilbrigt, Ekne.  
Turleder: Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Per Amdal tlf 48125017  
Kjentmann: Knut Vodan

**Onsdag 23.oktober. Verdal. Veresstua. Ørvillhøgda. 4 km. Lett stigning og noe  
myrlendt.**  
Samkjøring kl.10.00 fra Stiklestad til Veresstua (nye NTT-hytta) i Vera.  
Turleder: Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Kari Kristiansen tlf 97537806  
Kjentmann: Magnar Bakken

**Onsdag 6.nov. Frosta. Myra nærmiljøanlegg – Rapplassen – Hovdalsåsen – Myra. Ca 5  
km. Noe stigning..**  
Vandring vesentlig i skogsterreng.  
Samkjøring kl 10.00 fra XY-stasjonen på Gråmyrak til Ulvikkorsen på Frosta.  
Turledere: Arnlaug Paulseth tlf 98878572 og Svein Aurstad tlf 95426076  
Kjentfolk: Åse Brit og Rolv Vang

*Ingen påmelding. Fotskatt kr 30. Vi samkjører og deler på skyssutgifter, normalt ved at vi kjører hver vår gang. Turlengden gjelder hele turen. Vi koker kaffe der det er mulig. Ta med mat og drikke, bruk godt fottøy og ta gjerne med staver. Vi tar forbehold om endring av turmål hvis været slår seg helt vrangt. Varigheten på turene vil også avhenge av været.*

Se også [www.nt-tur.no](http://www.nt-tur.no) og /eller [www.seniorportal.no](http://www.seniorportal.no)

## **STUDIE OG AKTIVITETSUTVALGET. Utvalgsleder Kjetil Vatn**

Studie- og aktivitetsutvalget planlegger, tilbyr og gjennomfører utviklings-, studie- og aktivitetstiltak som er aktuelle for medlemmer og potensielle medlemmer av ISFo.

Kurs og aktiviteter kunngjøres på ISFos hjemmeside, Facebook og direkte til medlemmer som har e-postadresse.

I vårhalvåret 2018 planlegges disse aktivitetene:

### **Seniorquiz**

Seniorquiz er en uhøytidelig samling, hvor vi lærer mye om alle mulige viktige og ikke minst uviktige forhold. Det skjer hver siste mandag i måneden i kjellerlokalene i Levanger Bo- og Aktivitetssenter, Håkon den godes gate 40-60, Levanger: 29. januar, 26. februar, 19. mars (ikke 26., da dette er i påskeuka), 23. april og 28. mai fra kl. 12:00 til ca. kl. 14:00.

Med god oppslutning fortsetter seniorquizen også i 2. halvår 2018.

### **Kurs**

Vi prøver å avvikle 2- 4 ulike korte kurs hvert halvår.

Eksempler på tema for kurs har vært:

- Jus for pensjonister
- Bilfører 65+
- «Mens vi venter på ambulansen»

Varigheten varierer fra en dag på 2 timer til 4 dager á 4 timer.

Kurs i data/smarttelefon har vært vurdert, og vi finner det mest hensiktsmessig at Nettkafé-gruppen har passende tema på noen av sine samlinger. Et eksempel på noe tilsvarende var da vi nylig samarbeidet med gruppen Seniorfoto om en innføring i **redigering/forbedring av bilder**.

Planene for våren er ikke låst ennå, men det blir en samling om **Seniorskatt**. Kortkurs i samarbeid med Skatt Midt-Norge, tidspunkt kunngjøres senere.

Det er fra medlemmer ytret ønske om soppkurs.

Studie- og aktivitetsutvalget tar imot ønsker om kurs og aktiviteter på e-post til **[studie@innherredseniorforum.no](mailto:studie@innherredseniorforum.no)** eller på telefon 900 88 794.

**INNHERRED SENIORFORENING – MØTEPLASSEN FOR DEG OVER 55 ÅR.**

**SNAKK MED NABOEN OM Å BLI MEDLEM FOR Å TA DEL I VÅRE AKTIVITETER.**

**VI HAR Plass TIL FLERE!**

Levanger oktober 2018.

For styret,

Rudolf Holmvik

Styreleder