



# Innherred Seniorforum

**Handlingsplan**

**for**

**2019**

## **Innherred Seniorforum skal:**

1. *Drives i samsvar med de mål som er nedfelt i vedtektene, og etter de føringer som Årsmøtet gir.*
2. *Drive og utvikle tjenester som bidrar til livsvekst for seniorgruppen 55+ i Frosta, Levanger, Verdal og Inderøy etter mottoet: Livsvekst gjennom medvirkning*
3. *Planlegge og sette i gang tiltak som medlemmene og seniorgruppen 55+ etterspør.*
4. *Ha fokus på å aktivisere seniorenne og ivareta både sosiale, kulturelle og helsemessige forhold.*
5. *Tilby sine tjenester til hele seniorgruppen, uten hensyn til kjønn, sosial status, rase og politisk eller religiøs overbevisning.*
6. *Sørge for at organisasjonen blir godt synlig i de fire kommunene den omfatter, og arbeide for samarbeid med dem og med organisasjoner som det er naturlig å samarbeide med.*
7. *Finansiere virksomhetene med deltakeravgifter og ulike former for tilskudd.*
8. *Se etter muligheter for framforhandling av medlemsfordeler.*

### **Spesielle saker:**

Det tas sikte på gjennomgang og revisjon av vedtektene for ISFo i 2019.

#### **Seniorundersøkelsen 2011, oppfølging.**

I 2011 gjennomførte ISFo i samarbeid med Nord-Trøndelag Forskning og Utvikling en omfattende undersøkelse blant innbyggerne over 55 år i kommunene Frosta, Inderøy, Levanger, Mosvik, Steinkjer, Verdal og Verran. Formålet var å avklare forhold som kunne bidra til å gi seniorenne bedre fysisk og mental helse. Det kom inn 1100 fullstendige svar, som gav en svarprosent på 5,5.

Vi vil i 2019 vurdere å følge opp undersøkelsen fra 2011. Dette må da skje i et samarbeid med HUNT i et eget prosjekt.

#### **SeniorSmart.**

SeniorSmart har under ledelse av Roald Bergstrøm siden 2016 utviklet seg til å bli meget omfattende. Dette vil bli fulgt opp i 2019 gjennom vår deltakelse i foreningen SeniorSmart. Se ellers under Seniornett Innherred.

## **UTVALG FOR SENIORTREFF**

Seniortreffene arrangeres normalt første onsdag i hver måned med foredrag/kåseri av en invitert gjest. Deretter er det et kulturelt innslag og en enkel servering. Treffene alternerer mellom Levanger, Verdal, Frosta og Inderøy.

### **Program for seniortreff første halvdel 2019.**

**9. januar**      **Ole O Moen.** «USA under en annerledes president» Storsalen på SNK

- 6. februar**     **Hilde Gunn Slottemo.** Professor Nord U. « Fra grønt amt til rødt fylke en fortelling om Nord-Trøndelag i årene 1919-2019»  
Nord Universitet
- 13. mars**        **Anette Groth,** forfatter og tidligere NRK journalist : « Brexit»  
Storsalen, SNK
- 3. april**        **Marte Hallem,** filmskaper : «Fra Styggdal'n til det store lerretet»  
Stiklestad
- 8. mai**           **Yngve Kvistad,** journalist: « Sicilia - historie, kultur og myter»
- 5. juni**          **Paal Sandø trio:** «Trygve Hoff – musikk og anekdoter» Øyna, Inderøy

Det blir også treff 4.september, 2.oktober, 6.november og juleavslutning 4.desember.  
Alle foredragsholderne er ikke bekreftet.

## UTVALG FOR KULTUR

### Aktivitetsplan 2019 (foreløpig)

Kino		10 forestillinger på Verdal Kino !
Teater	Mars:	Sound of Music , Kimen Stjørdal
	April:	Tordenskjold, alle tiders trønder-Trøndelag Teater
	Oktober:	Høstforestilling på Trøndelag Teater
Reiser		Tur til Malta i juni
		Det planlegges også en dagstur med buss i nærmiljøet i mai.

Utvalget driver med aktivitetene reiser, kino og skrivekurs.

## UTVALG FOR TRIM/TUROPPLÉGG

### **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.**

Båtskyss 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, Selsetstamtjønna 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, Migtjønna, Djupen. 8 km. Lett terreng.**

Samkjøring kl.10.00 fra Ronglan stasjon til lunningsplassen ved Skilbrigte, Ekne.

Turleder: Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Per Amdal tlf 48125017

Kjentmann: Knut Vodahl

**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 13. 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**

Studie- og aktivitetsutvalget planlegger, tilbyr og gjennomfører utviklings-, studie- og aktivitetstiltak som er aktuelle for medlemmer og potensielle medlemmer av ISFo. Vi gjennomfører kurs og aktiviteter selv, eller i samarbeid med andre. Kurs og aktiviteter kunngjøres på ISFos hjemmeside og direkte til medlemmer som har e-postadresse.

Noen planlagte aktiviteter:

- Seniorquiz (siste mandag hver måned, unntatt juni, juli og desember)
- Bilfører 65+ i mars
- Fotobok februar/mars og til høsten
- Skatt for pensjonister (april)
- Førstehjelpskurs til høsten

Vi vil undersøke om medlemmene er interessert i å ha språkgrupper (samtalegrupper for å praktisere språk).

Det vil også bli gjentakelse av andre tidligere kurs; kurs som har vist seg å være populære. Forslag til kurs bes sendt til [studie@innherredseniorforum.no](mailto:studie@innherredseniorforum.no)

## **SENIORNETT INNHERRRED (NETTKLUBBEN)**

Nettgruppen hjelper seniorer med å komme på nett og bruke digitale medier.

### **Nettkafé.**

Vi vil i 2019 fortsette med nettkafeene. Nettkafeene er uformelle treff der seniorer kan møtes for å utveksle erfaringer og lære av hverandre. Vi har nettkafeer i de ulike kommunene og vi utvider samarbeidet med bibliotekene. På nettkafeene vil vi stile med en eller to ansvarlige fra ISFO samt at vi leier inn ungdommer fra ungdomsskole eller videregående skole til å hjelpe oss.

Det er svært viktig at også seniorenne er på nett. Stadig mer av offentlig informasjon og samhandling foregår på nett og det er aldri for sent å lære seg det grunnleggende for å bli mer selvhjelpen. På nettkafene kan du spørre om og lære hvordan du bruker epost, digitale banktjenester, finne informasjon osv. Dersom du har problemer så møt opp på en av våre nettkafeer så skal vi prøve å hjelpe deg!

Tradisjonell datahjelp som til tekstbehandling og regneark er det bitt mindre behov for. Vi kommer derfor til å konsentrerer oss om det som det er mest behov for slik at det er bare å møte opp og få hjelp. På nettkafeen vil vi oftest ta opp en hovedproblemstilling ved hvert treff, men du kan bare spørre om det som du lurer på.

Vi har fått en del henvendelser om å ta opp andre problemstillinger som for eksempel digital tv og ulike muligheter dette gir. Vi har hatt et møte med Altibox som tema og da kom det svært mange. Dette kommer vi til å fortsette med.

Dersom du har dataproblemer eller utfordringer med teknologi som du trenger hjelp til så er det bare å ta kontakt.

De som er ansvarlige for nettkafeene er:

- Inderøy: Gunnar Sørslet
- Verdal: Svein Gunnar Råen/Johannes Sollid
- Levanger: Elisabeth Ulekleiv/Randi Furunes
- Frosta: Anne Mille Røttereng

Du kan sende spørsmål eller henvendelser til nettgruppen til denne epostadressen: [nettgruppe@innherredseniorforum.no](mailto:nettgruppe@innherredseniorforum.no)

### **Seniornett**

ISFO er med i Seniornett Norge. Vi oppfordrer våre medlemmer til også å melde seg inn i Seniornett Norge. Det er en landsomfattende organisasjon som hjelper seniorer på nett. De har mye nyttig informasjon på sine nettsider samt at du får tilsendt et månedlig magasin med nyttig stoff. Medlemskapet koster bare kr 250 pr år og det meste av denne kontingenten går tilbake til ISFo som lokallag.

Husk å skrive inn at du er medlem av ISFo – Innherred Seniorforum når du melder deg inn i Seniornett Norge. Nærmere informasjon og påmelding finner du ved å gå til denne linken: <https://www.seniornett.no/>

### **Hjemmesiden.**

Vi vil utvikle hjemmesiden videre i 2019 slik at den blir bedre for medlemmene. Kom gjerne med tilbakemelding på ting som du savner eller som skulle ha vært med på hjemmesiden. Hjemmesiden skal til enhver tid være oppdatert med informasjon om kommende arrangementer og du finner også historisk stoff. Adressen til siden er [www.innherredseniorforum.no](http://www.innherredseniorforum.no). Vanligvis er det nok å skrive [www.isfo.no](http://www.isfo.no) i nettvinduet på mobil, nettbrett eller PC og så kommer du til hjemmesiden.

### **Facebook**

Innherred Seniorforum har en egen Facebookgruppe som du finner her: <https://www.facebook.com/innherredseniorforum/> På Facebooksiden finner du ofte bilder og informasjon om kommende arrangementer. Det er en tett integrasjon mellom hjemmesiden og Facebooksiden, slik at saker som blir skrevet på vår Facebookside automatisk kommer opp i høyre stolpe på hjemmesiden. Følg gjerne med på Facebooksiden og gi eventuelt

kommentarer. Merk at du trenger ikke Facebook for å se hva som skrives på vår Facebooksiden, du finner det også på vår hjemmeside.

### **Kommunikasjon med medlemmene**

Vi ønsker at mest mulig av vår kommunikasjon med medlemmene kan foregå på e-post. Dette er enklest og absolutt rimeligst for oss. Dersom vi skal sende ut brev eller SMS-er til nesten 1000 medlemmer av Innherred Seniorforum så koster det oss mange tusen kroner pr gang mens epost er nesten gratis.

Omlag 10 % av medlemmene har ikke epost. I løpet av våren 2019 går vi over til et nytt system slik at vi sender ut informasjon på epost til de som har en epostadresse og på SMS til de som ikke har epost.

I løpet av våren 2019 kommer vi til å sende en epost og/eller SMS til alle våre medlemmer der vi ber om at dere oppdaterer kontaktinformasjonen. Der vil da få en epost eller en SMS med en lenke. Når dere trykker på denne lenken kommer dere til et skjema som viser hvilken informasjon vi har om deg. Dersom det er noen endring i navn, adresse, telefonnummer eller epost så ber vi deg legge inn endringen i skjema og trykke på send-knappen så blir adresseregistret oppdatert automatisk.

Det er svært viktig for oss å ha et oppdatert adresseregister slik at vi kan nå fram med informasjon til medlemmene.

Innherred Seniorforum beskytter din informasjon i henhold til de nye GDPR-reglene. Vi gir ikke ut epostadressen til noen utenforstående og dere vil bare få eposter som har sammenheng med Innherred Seniorforum.

### **Sende epost til oss**

Vår offisielle epostadresse er [post@innherredseniorforum.no](mailto:post@innherredseniorforum.no). Vennligst bruk denne ved en henvendelse til oss. Du kan også sende epost til den enkelte i styret eller utvalgslederne. De viktigste adressene er:

[leder@innherredseniorforum.no](mailto:leder@innherredseniorforum.no)  
[kultur@innherredseniorforum.no](mailto:kultur@innherredseniorforum.no)  
[seniortreff@innherredseniorforum.no](mailto:seniortreff@innherredseniorforum.no)  
[studie@innherredseniorforum.no](mailto:studie@innherredseniorforum.no)  
[trimtut@innherredseniorforum.no](mailto:trimtut@innherredseniorforum.no)  
[nettgruppe@innherredseniorforum.no](mailto:nettgruppe@innherredseniorforum.no)

### **SeniorSmart.**

I løpet av 2019 vil vi utvikle SeniorSmart videre ved hjelp av midler fra Helsedirektoratet. Du kan nå finne oversikter over arrangement som passer for seniorgruppen i Trondheim og på Innherred.

Vi ønsker at så mange som mulig blir med på uttestingen. For å gjøre det så må du laste ned SeniorSmart til din mobiltelefon. Appen finnes både på Google Play og AppStore slik at du må laste ned den versjonen som passer for din mobiltelefon. Første gangen må du registrere deg med navn, telefonnummer og epostadresse samt et passord som du må huske. Deretter får du tilsendt en lenke til din epost. Du må åpne eposten og trykke på denne lenken for å bekrefte hvem du er. Etter at du har installert SeniorSmart og registrert deg så kan du bare trykke på bilde av appen på telefonen og velge aktiviteter og så er du i gang. Dersom du får problemer så er det lurt å ta med mobilen på nettkafe og få hjelp.

Leder for nettgruppen er Roald Bergstrøm

## **Medlemskontakt – synliggjøring av organisasjonen.**

Det skal holdes god kontakt med medlemmene ved:

- *Å bruke hjemmesida som en anvendelig informasjonskanal for medlemmer og interesserte for øvrig.*
- *Utsending av nyhetsbrev i andre halvår til alle medlemmene.*
- *E-post for alle våre arrangementer til våre medlemmer med registrert e-postadresse.*
- *Korte informasjonssekvenser på seniortreffene, turene, kursene etc.*
- *Å utarbeide ny info-folder*
- *Kontakt med medlemmene via sosiale medier som Facebook*
- *Utdeling av informasjonsmateriell og søknadsskjema om medlemskap til alle ikke-medlemmer som deltar på våre aktiviteter.*
- *Aktivt arbeid for at alle våre aktiviteter får presseomtale.*

Verdal 20. februar 2019

Styret