



# Innherred Seniorforum

**Årsmelding  
for  
2018**

## **Historikk**

Eldrerådet i Levanger tok i 1995 initiativ til å etablere en pensjonist-skole. Dette var forløperen til dagens organisasjon Innherred Seniorforum som ble stiftet 17. mars 2011 som medlemsforening.

Historien omkring etableringen av foreningen er beskrevet i eget hefte som er gjengitt på hjemmesiden ISFo.no

## **1. GENERELT**

Styret for Innherred Seniorforum har i 2018 bestått av:

Leder	Rudolf Holmvik
Nestleder	Anne -Brit Skjetne
Sekretær	Anne Mille Røttereng
Økonomiansvarlig	Reidar Vandvik
Styremedlem	Erik Stai
Varamedlem	Berit Falch Buvarp
Varamedlem	Tor-Finn Granlund

I tillegg har utvalgsledere møtt fast i styremøtene:

Seniortreff	Ellen Løvli
Kultur	Eystein Sundal
Trim/Tur	Arvid Vada
Studie- og aktivitet	Kjetil Vatn
Seniornett Innherred	Roald Bergstrøm

I årsmøteperioden er det avholdt åtte styremøter og behandlet 27 saker. De fleste sakene har vært oppe på flere møter. Faste saker på styremøtene har vært ord for dagen, orienteringer fra utvalgene, økonomi og «nytt fra kontoret». Vararepresentantene er innkalt til styremøtene.

Følgende målsetting er nedfelt i vedtektene:

*ISFo har som hovedmål å forbedre og berike tilværelsen for seniorgruppen 55+, og bidra til livsvekst for denne gruppen. Foreningen skal ta sikte på å møte seniorgruppens utdannings- og opplæringsbehov, samt gi tilbud der sosiale, kulturelle og helsemessige forhold blir ivaretatt.*

Organisasjonen presenterer seg under mottoet:

*”Livsvekst gjennom medvirkning”*

### **Årsmøte 2018.**

Årsmøtet ble avholdt 1. mars på Stiklestad Nasjonal Kultursenter.

## **Kontor.**

ISFo har kontorfellesskap med Frivilligsentralen i gamle byskolen (Kirkegata 11) i Levanger. Der har vi også tilgang til møterom, og de fleste av våre styremøter er avholdt der.

## **Vedtekter.**

Våre gjeldende vedtekter ble vedtatt på Årsmøtet 02.03.2016.

## **Medlemmer.**

Alle enkeltpersoner, bedrifter/lag og organisasjoner, hjemmehørende i kommunene Frosta, Inderøy, Levanger og Verdal, og som identifiseres med lagets formål, vedtekter og retningslinjer, kan bli medlemmer i laget. Det samme gjelder offentlige organ. Styret kan godkjenne andre medlemmer.

Kontingenten er et engangsinnskudd på kr 300. Innskuddet gir rett til livslangt medlemskap. På våre kurs, turer, seniortreff, kinoer og andre arrangement i regi av ISFo, har enkeltpersoner blitt invitert til å bli medlemmer.

Pr 31.12.18 hadde vi 972 medlemmer, en netto økning på 65 medlemmer fra 2017. Antall nye medlemmer i 2018 var 86. Vi oppfattes som en positiv forening og det er en god medlemstilgang. Litt mer krevende er å registrere når noen faller fra, men våre «lokale» styremedlemmer gjør sitt beste for å følge med på dette.

Omlag 95% av medlemmene har e-postadresse. De uten e-post, fikk høstens Nyhetsbrev tilsendt som vanlig post.

Medlemmene fordeler seg slik:

<b>Kommune</b>	<b>Antall</b>	<b>Prosent</b>	<b>Økning</b>
Levanger	628	65	37
Verdal	195	20	21
Inderøy	72	8	1
Frosta	47	5	4
Andre	30	3	2
<b>SUM</b>	<b>972</b>	<b>100</b>	<b>63</b>

## **Viktige saker:**

### **SeniorSmart.**

Sammen med foreningen Senior IKT Trondheim fikk vi i 2016 midler fra Helsedirektoratet for å utvikle en app på mobiltelefon for å gjøre det enklere for eldre å møtes. I januar 2017 stiftet vi, sammen med foreningen Senior IKT Trondheim, foreningen SeniorSmart, og fikk denne registrert i frivillighetsregisteret i Brønnøysund. Styret i SeniorSmart består av fire personer, to fra hver av eierne. Fra oss sitter initiativtakeren Roald Bergstrøm og Rudolf Holmvik i styret.

### **Fellesmøte med andre Seniorforum.**

Det er stiftet seniorforeninger – kanskje inspirert av oss – i Stjørdal, Steinkjer og Namsos. Vi inviterte styrene fra disse tre til en fellesmøte på Stiklestad 12.10.2017. Der møtte gjestene med til sammen 14 personer, og vi med åtte. Hovedtema på møtet var gjensidige presentasjoner, informasjon om SeniorSmart og framtidig samarbeid. Det ble enighet om utveksling av program og gjensidig tilgang på hverandres møter. Oppfølgende fellesmøte ble arrangert på Steinkjer 16.oktober 2018.Også dette møtet ble oppsummert som positivt, og vil bli fulgt opp med nytt møte på Stjørdal høsten 2019.

## **2. SAMARBEIDSPARTNERE.**

ISFo er avhengig av nære og gode samarbeidspartnere. Det samarbeidet vi har etablert i tidligere år, er blitt videreført.

ISFo har hatt 2 møter med HUNT forskningscenter v/Steinar Krokstad. Hensikten var en mulig oppfølging av seniorundersøkelsen fra 2011 basert på HUNT- data.

Vi har hatt god kontakt med administrativ og politisk ledelse i kommunene, spesielt i Levanger og Verdal. Med disse to har vi samarbeidsavtaler, og de har hver støttet oss med kr. 15.000 fra «Den kulturelle spaserstokken». Den skal «medvirke til at eldre mennesker får et kulturtilbud på høgt nivå i nærmiljøet, gjerne i samarbeid med lokale/regionale kulturaktører». Kommunene er enig med oss i at dette passer godt inn i vårt arbeid, og vi er representert i utvalg som disse kommunene har for dette. Et viktig bidrag fra oss er markedsføring/spredning av informasjon av arrangement som kommunene har ansvar for, eller er medarrangør av.

Kulturskolene i Levanger og Verdal har bidratt med innslag på flere av seniortreffene.

Vi samarbeider nært med Innherred Turlag i planlegging og gjennomføring av «veteranturene».

Vårt store antall medlemmer med e-postadresser har gjort at flere organisasjoner og foreninger har spurt oss om å hjelpe til med markedsføring av deres arrangementer. Vi sier ja til dette når slike arrangementer blir vurdert å være av interesse for våre medlemmer og våre samarbeidspartnere.

## **3. UTVALGENE**

### **3.1 UTVALG FOR SENIORTREFF**

Utvalget har hatt 5 styremøter. Hovedsak på møtene har vært arbeid med årsplaner samt forberede treff, skaffe foredragsholdere og evaluere treffene. Alle styremedlemmer deltar i arbeide med å forberede og gjennomføre treffene.

Utvalget har bestått av: Kristin Mahle, Berit Buvarp, Olav Norberg, Trond Knudsen og Ellen Løvli. Ellen Løvli er leder.

## Sted for møtene

I 2018 ble seks av årets ti treff avholdt på Stiklestad, to på Nord universitet Røstad, ett i Festiviteten Levanger og ett på Øyna på Inderøy.

I år har vi hatt flere møter på Stiklestad fordi vi sliter med å få reservert auditorium på Nord U i god tid før møtene. Vi ønsker å fordele treffene bedre mellom Levanger og Verdal.

## Seniortreffene

Årets ti treff hadde i gjennomsnitt et oppmøte på 105 personer mot budsjetter 100. Treffene ble annonsert i Innherred. Treffet på Inderøy ble i tillegg annonsert også i Inderøyningen Facebook er også benyttet i stadig større grad.

Vi sender forhåndstale og referat fra treffene til avisene og som oftest tar de dette inn.

Før treffene sendes det invitasjon til medlemmene. Info legges også ut på

[www.seniorportal.no](http://www.seniorportal.no)

Følgende treff ble arrangert i 2018:

Dato	Foredragsholder og tittel	Sted	Antall
3.01	Wolfgang Plagge : « Musikk i historien»	Festiviteten	107
7.02.	Oddny Gumaer : « Norske verdier – bare til pynt –eller?»	Nord U	100
7.03	Lasse Takle: « Lasse liten elsket Amerika»	Stiklestad	104
4.04	Espen Leirset: « Det nye Trøndelag – hva mister vi og hva får vi?»	Nord U	131
2.05	Knut Jørgen Røed Ødegård og Anne Mette Sannes: « Vårt magiske univers- verdensrommets hemmeligheter»	Stiklestad	104
6.06	Trio med Børli: Forestilling om Hans Børli, dikt, musikk og anekdoter.	Øyna, Inderøy	130
5.09	Roald Bergstrøm: « Fra Bottenviken til Atlanterhavet – historien om ferdselsveiene over Kjøløen»	Stiklestad	100
3.10	Vidar Segtnan: « Trøndelags muligheter i Europa»	Stiklestad	103
7.11	Roar Tromsdal: « Grøderikt teaterlag med profesjonell gjødning»	Stiklestad	50
5.12	Viggo Valle: « Kor ska vi reis hen?»	Stiklestad	120

Samlet oppmøte for seniortreffene har vært 1049

År	Oppmøte (snitt)	Oppmøte (maks)
2010	137	207 (Sven Svebak)
2011	100	193 (Wenche Frogn Sellæg)
2012	126	273 (Nils Arne Eggen)
2013	100	212 (Gerd Søråa)
2014	123	230 (Kai L Johansen)
2015	89	168 (Finn Wagle)
2016	95	131 ( Thor Godaas)
2017	102	257 (Gøril Grøntvedt)
2018	105	131 ( Espen Leirset)

Som vi ser har oppmøtet økt de siste 2 årene. Vi forsøker å få til foredragsholdere som treffer flest mulig, men oppmøtet varierer noe. Vi ser også at noen foredragsholdere treffer flere kvinner enn menn, mens noen treffer begge kjønn. I år har oppmøtet vært mindre varierende enn i 2017.

## 3.2 UTVALG FOR KULTUR

Kulturgruppa har i 2018 gitt tilbud om teater, kino på Festiviteten, reiser i inn – og utland.

### Kino:

I 2018 har følgende filmer blitt vist på Senior kino:

Januar:	Den 12. man.	169 billetter
Februar:	Per Fugelli	78 «
Mars:	Darkest hour	69 «
April:	Trondheimsreisen	79 «
Mai:	Sommerbarn	71 «
September:	Skjelvet	67 «
Oktober:	Vi er gutta	57 «
November:	Bohemian Rapsody	50 «
Desember:	The Wife	103 «

The Wife ble siste senior kino i Festiviteten, og med det relativt gode oppmøte vi har hatt gjennom året, er det tydelig at dette er en god ,sosial møteplass for mange. Og med den positive holdning kinosjef Eli Røthe på Verdal Kino har til å flytte dit, håper vi den sosiale møteplassen blir med oss dit!

### Teater og konserter:

Mars:	Spelemann på Taket, Trøndelag Teater	41 «
November:	«Nøtteknekkeren» Trøndelag Teater	40 «

### Reiser:

April:	«Tulipaner i Amsterdam», båt og sykkel,	21 «
Mai:	Selbutur	25 «
September:	Tur til Irland	19 «

Sliter med å få opp deltagerantallet på reisene, dette til tross har alle turer har fått god tilbakemelding!

### 3.3 UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

ISFos Utvalg for trim/turopplegg er identisk med Innherred Turlag Veteranan, som er et samarbeid mellom Innherred Turlag og Innherred Seniorforum. Utvalget planlegger og gjennomfører turer for folk i alderen 55+. Turene gjennomføres i kommunene Inderøy, Verdal, Levanger og Frosta.

Deltakerne betaler kr 30 pr tur i fotskatt til dekning av annonseutgifter.

Følgende arrangement ble gjennomført i 2018:

Dato	Arrangement/turmål	Antall deltaker e
Onsdag 11. april	Levanger. Skitur Branokhytta ca 20 km	36
Onsdag 25. april	Levanger. Frol. Granamarka -Våttåhaugen. 8 km.	39
Onsdag 9. mai	Verdal. Koabjørga. Rundtur i Volhaugen om Lekset og Solem. 10 km.	23
Onsdag 23. mai	Frosta. Moksnes-Korsnes. 7 km.	36
Onsdag 6. juni	Levanger. Skogn. Karbua og Lynhalla. 5 km.	31
Onsdag 20. juni	Verdal. Helgådal. Vindkleppen. 6 km.	9
Lør 7. juli	Kulturstien Inderøy 20 km. DNT's jubileumsmars	34
Onsdag 22. august.	Levanger. Skogn Markabygd. Mælastjønnna. 9 km.	18
Onsdag 12. september	Inderøy. Mosvik. 9 km.	20
Onsdag 26. september	Verdal. Guddingsskallen og Vukuvollen. 10 km. Pga været ble turen flyttet til Gjermstadhøgda	9
Onsdag 10. oktober	Verdal. Leksdal. Elvepromenaden langs Lundselsva. 4 km	41
Onsdag 24. oktober	Verdal. Garnes, Tortåsvollen til Stuskinsvola, over Geitryggen og stien fra Grønningen tilbake. 8 km. Pga været ble turen flyttet til Ramsåsen.	13
Onsdag 14. november	Levanger. Hopla. Åsenfjord. 6 km.	44

Sum arr: 13

Sum deltakere: 353

Gjennomsnitt pr tur: 27

På turene har kjentfolk orientert om severdigheter langs turleia: Fraflyttede boplasser, tidligere gruvedrift, seterdrift, plante- og dyreliv, dyregraver, minnesteiner m.m. På de mange utsiktspunktene har vi tatt en stans og fått orientering om hva vi ser både på nært hold og i det fjerne.

Halvveis på alle turer har vi hatt en skikkelig rast, på en voll, i en gapahuk eller ei hytte, der kaffe er servert fra svartkjel over bål, og pratene har gått livlig om løst og fast.

Turene annonseres i Trønder-Avisa før turstart vår og høst. Dessuten blir det, tre- fire dager før hver tur, sendt påminning ved e-post ISFo's medlemmer. Rapportene med bilder fra turene blir alltid inntatt i Innherred og delvis i Inderøyningen og Frostingen.

Utvalget takker alle turlederne, kjentfolk og kaffekokere for hjelpa, og alle deltakerne for gode bidrag til at alle turer har blitt vellykket uansett vær og vind.

### **3.4 SENIORNETT INNHERRED (NETTKLUBBEN)**

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

#### **Nettkafé.**

På nettkafeene kan alle som ønsker det kan komme med sine problemer og få hjelp. Like viktig som å få hjelp fra instruktører er å kunne møtes for å utveksle erfaringer fra hverandre. Ikke noe problem er for lite eller for stort. Dersom det er noe du lurer på så bare ta med deg mobilen, nettbrettet eller PC på nettkafe. Nettkafeen er også et sosialt treffpunkt slik at det blir alltid tid til en kaffe og en samtale.

Nettkafeene arrangeres i samarbeid med ungdommer fra ungdomsskole eller videregående skole, hvor ungdommene er med som instruktører. Det er alltid med minst en fra nettgruppa i Innherred Seniorforum og ved spesielle problemstillinger kan vi ha med andre eksterne instruktører. Vi har nettkafe i alle kommunen, oftest i samarbeid med bibliotekene.

Deltakelsen kan være varierende, men vi tar gjerne imot flere på nettkafeene våre. I tillegg til generelle spørsmål arrangerer vi ofte temabaserte møter som f.eks. om epost, arkivering, nettbank, mobilbank, VIPPs, AltiBox og digital TV og andre aktuelle saker. Dersom du har et spesielt problem som du gjerne ville ha hatt hjelp til så ta det opp med de som driver nettkafeene.

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**

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.

Hjemmesiden vår finner du på [www.innherredseniorforum.no](http://www.innherredseniorforum.no) . Vanligvis er det nok å skrive [www.isfo.no](http://www.isfo.no) i nettvindu på mobil, nettbrett eller PC og så kommer du til hjemmesiden.

Hjemmesiden skal til enhver tid være oppdatert med informasjon om kommende arrangementer og du finner også historisk stoff.

## 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.

## Motta E-post fra oss

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. Vi er i ferd med å gå 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.

Dersom du ikke mottar epost fra oss, men har epost, så ber vi deg gå til hjemmesiden. Under fanen Medlem finner dere et skjema som dere kan fylle ut med navn og adresse samt epostadresse slik at vi har oppdatert informasjon om deg.

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. Merk at du ikke kan sende epost til oss ved å svare på epost du har fått fra oss om arrangement e.l.

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)

[trimtur@innherredseniorforum.no](mailto:trimtur@innherredseniorforum.no)

## SeniorSmart.

Sammen med foreningen Senior IKT Trondheim har vi fra Helsedirektoratet fått midler til å utvikle en app på mobiltelefon som holder oversikt over arrangementer i kommunene slik at

de skal være lettere å finne og delta på. Appen utvikles i et samarbeid med studenter fra NTNU.

Appen er nå kommet langt i utviklingen og vi skal i gang med en større utprøving i Trondheim og Innherred. For å kunne bruke den må du laste den ned og registrere deg som bruker. Det eneste du trenger å gjøre er å gå til app-butikken på din mobiltelefon. Dersom du har en Samsung eller annen Androide-telefon går du til Google Play og dersom du har en Apple Ipone går du til AppStore. Let etter SeniorSmart og last den ned på din telefon. Første gangen må du registrere deg med navn, telefonnummer og epostadresse samt et passord som du må huske. Første gangen får du også tilsendt en lenke til din epost. Du må åpne eposten og trykke på en lenke 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

### **3.5 STUDIE- OG AKTIVITETSUTVALGET**

Studie- og aktivitetsutvalget gjennomfører kurs og aktiviteter selv eller i samarbeid med andre parter. Kurs og aktiviteter er kunngjort på ISFos hjemmeside og direkte til alle medlemmer som har e-postadresse. Utvalget har i 2018 arbeidet med disse arrangementene:

#### **Sjølstyrte grupper.**

Fotogruppen samles regelmessig og utveksler kunnskaper og erfaring. Følg med på aktivitetskalenderen på nettsiden eller epost fra oss..

#### **Seniorquiz**

Hver siste mandag i måneden på Levanger Bo- og Aktivitetssenter, Levanger: Quizgruppa har bestått av Gerd Leira Asphaug, Karl Eidsvik, Solbjørg Holme, Eli Skei, Jarle Langfjæran og Kjetil Vatn. Oppslutningen var noe laber før sommeren, men har tatt seg godt opp i løpet av høsten. Særlig gledelig er det at andelen kvinner har økt merkbart.

#### **Kurs**

**Temadag Fotokafe 12. mars.** Fotokafe er en aktivitet med en relativt liten gruppe («Seniorfoto») som møtes andre mandag hver måned. Tema denne gang var reparasjon av gamle bilder. Godt oppmøte.

**Seniorskatt. 12. april.** Kortkurs i samarbeid med Skatt Midt-Norge. Kommunestyresalen, Rådhuset i Levanger. Selvangivelse og nye regler for pensjonister.

**Fotobokkurs.** Levanger: 18. september – 27. september, 4 dager á 3 timer. Kursholder Johannes Sollid. Deltakerne skal være i stand til å lage egne bøker/album. Frosta 16. oktober – 8. november. Samme opplegg.

**Juss for seniorer.** 16. oktober. Arv, skifte, testament, fremtidsfullmakt m.v. Kursholder Nils Håkon Risberg. Godt oppmøte.

## 4. ØKONOMI OG REGNSKAP

Den store aktiviteten vi har i ISFo har generert samlede driftsinntekter på kr 315.845, og driftskostnader på kr.377.446. Dette sammen med netto finansinntekter gir et årsresultat (underskudd) i 2018 på kr. 54.862 (overskudd i 2017 var på kr. 23.837 ). Styrets prinsipale syn er at de enkelte aktivitetsområdene skal gå i balanse. Men styret er innforstått med at denne målsettingen kan variere fra år til annet, og at dette gir resultatvariasjoner for enkelte aktivitetsområder.

Vi viser for øvrig til styrets budsjett for 2019 som fremlegges på årsmøtet.

Vi viser til medfølgende regnskap med oversikt over resultatet for 2018 og status pr 31.12.2018, samt en presentasjon av resultatet for aktivitetsområdene. ISFo har minimalt med gjeld, og balansen viser god likviditet og en solid egenkapital.

ISFos regnskapsfører er Sigurd Børsting, og Terje Krogstad er revisor.

## 5. STYRETS KONKLUSJON.

Styret har fulgt handlingsplanen og er fornøyd med at medlemmenes oppslutning om de ulike arrangement er økende. Dette understreker ISFos betydning, og styret mener vi kan være tilfreds med aktiviteten i driftsåret 2018.

Vi vil gjennom handlingsplanen for 2019 fortsatt bestrebe oss på å oppfylle vår målsetting om

*«å forbedre og berike tilværelsen for seniorgruppen 55+»*

Levanger 26. februar 2019

\_\_\_\_\_  
Rudolf Holmvik, leder

\_\_\_\_\_  
Anne – Brit Skjetne

\_\_\_\_\_  
Reidar Vandvik

\_\_\_\_\_  
Anne Mille Røttereng

\_\_\_\_\_  
Erik Stai