



Innherred Seniorforum

Handlingsplan for
2020

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 2020

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.

Foreløpig program for Seniortreff våren 2020:

- 8.januar :** Brit og Asbjørn Norberg : Tanker fra et besøk hos Streetligh, Tacloban Filipinene. Stiklestad.
- 5.februar:** Asbjørn Kolberg, Førstelektor ved Nord U: « Bor det samer så langt sør?»
Samenes historie, språk og kultur. Nord U.

- 4.mars:** Kenneth Brandsås, «NTEs bidrag til klimautfordringene»
Stiklestad NKS
- 1.april :** Jostein Holmen, allmennlege, leder for (HUNT) og HUNT
forskningssenter :
« Olav Duun – helse og sykdom»
Stiklestad NKS
- 6.mai:** Jørn Haudemann-Andersen, NRK, «Kornsirkler», Stiklestad
NKS
- 3.juni:** Sommeravslutning med skuespiller Hildegunn Eggen,
Stiklestad NKS

**Styret gjør oppmerksom på at noen av titlene kun er arbeidstitler,
men vi kommer tilbake med utfyllende program**

Det blir også treff 2.september, 7.oktober, 4.november og juleavslutning
2.desember. Alle foredragsholderne er ikke bekreftet.

UTVALG FOR KULTUR

1. Seniorkino:

Seniorkino vises ved Verdal Kino vanligvis hver tredje onsdag i måneden.
Følgende filmer vises vinteren/våren 2020:

- a. Januar: «Cats» og «Tunellen»
- b. Februar: «Knives out» og «Flukten over grensen»
- c. Mars: «Selvportrett» og «Flammen over Jølster»

Kinofilm må ellers anses som «ferskvare», og samarbeidet med Verdal
Kino innebærer at vi alltid får velge mellom de nyeste og mest
aktuelle filmene. Kulturutvalget ønsker derfor ikke å bestemme
filmer lang tid i forveien.

2. Teater og konserter:

Kulturutvalget legger som vanlig opp til minst én teatertur eller
konsertbesøk hvert halvår. Aktuelle turmål er Trøndelag Teater og
Olavshallen i Trondheim, samt Kimen Kulturhus i Stjørdal. Første
mulighet er operaen «Turandot» av Puccini i Kimen onsdag 11.
mars. Andre aktuelle forestillinger er: «Leksikon om lys og varme»,
«Fruen fra havet», «Så som i himmelen». For øvrig orienterer utvalget

etter beste evne om alle aktuelle kulturarrangementer som kan være av interesse for ISFo.

3. Dagsturer i regionen:

Kulturutvalget legger opp til en eller to dagsturer lokalt eller regionalt, fortrinnsvis forsommer eller tidlig høst. Aktuelle turmål er Skalstugan, i Armfeldts fotspor i Handøl og Duved, Hegra festning og helleristningsfeltet på Leirfall i Hegra.

4. Utenlandstur:

Årets utenlandstur går til Nord-England, Yorkshire og York. Turen går 10. juni og ble fulltegnet etter kort tid.

UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

Onsdag 15. april Levanger. Skitur til Branokhytta, flatt terreng ca. 20 km.

Samkjøring kl 10.00 fra Byggmakker, Levanger til parkeringsplass ved Vulusjøen.

Turen går inn Heståsdalen til Roknesvollen. Krysser Heståa og så til hytta. Turledere: Arvid Vada tlf. 48094134 og Jan Heggdal tlf. 91368218.

Onsdag 29.april Inderøy. Lett terreng 9 km.

Samkjøring kl.10.00 fra nordsida av Straumbrua, Inderøy, til parkeringsplass ved Hjulstad.

Tur etter kulturstien via Håggåholmen og Undersåker friområder til Rostad. Omvising.

Turledere: Nils Undersåker tlf. 94035085 og Bjørg Rindal tlf. 97768471
Kjentmann: Nils Undersåker.

Onsdag 13.mai Frosta. Tronobergskammen, stykkevis ganske bratt ca. 5 km.

Samkjøring kl.10.00 fra XY-stasjonen på Gråmyra til Ulvikkorsen på Frosta.

Vandring til et av Frostas flottaste utsiktspunkter.

Turledere: Arvid Vada tlf. 48094134 og Edvin Lervik tlf. 95828123.
Kjentfolk: Åse Brit og Rolf Vang.

Onsdag 27. mai Levanger. Hårskallen, ganske krevende tur med noen tunge motbakker ca.7 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Byggmakker, Levanger til Skallstuggu, bomveg.

Rundtur Skallstuggu – Riva – Skalltjønnna – Skallstuggu.

Turledere: Per Amdal tlf.48125017 og Jan Heggdal tlf. 91368218.

Kjentmann: Per Amdal.

Onsdag 10.juni Levanger. Markabygda, Høgsetervola noe myr i starten, ellers tydelig sti og noe bratt til toppen, ca. 6 km. Toppmøte med

Veteranan Skarven.

Samkjøring kl.10.00 fra Markabygda kirke til Rundstaven.

Turledere: Kjellrunn Skjerve tlf.47390075 og Anna Lutdal tlf. 41413488.

Kjentmann: Kjellrunn Skjerve.

Onsdag 24. juni Inderøy. Mosvik, lett kupert terreng, 10 km.

Oppmøte kl 10.00 ved Skarnsundbrua på Mosviksida for samkjøring videre til Åstun forsamlingshus, Åsbygda. Rundtur etter gammel bygdeveg med kafferast på Hamnaseter.

Turledere: Nils Undersåker tlf. 94035 085 og Kari Kristiansen tlf. 97537806.

Kjentmann: Bjørn Bakkhaug.

Onsdag 26.august Verdal, Garnes delvis bratt og noe myrlendt, ca. 8 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Shellstasjonen Vinne til Garnes og opp til Kavelbruin. Bompenger. Tur til Stuskinsvola via Geitryggen.

Turledere: Svein Aurstad tlf. 95426076 og Olav Kvålen tlf. 95047599.

Kjentmann: Øystein Stiklestad.

Onsdag 9. september Levanger. Munkebyvola – Kammarknoppen – Lyngstjønnna- Munkebyvollen. Delvis bratte partier, snaufjell. ca. 11 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Byggmakker, Trekanten, Levanger til Vulusjøen/ Munkebyvollen. Bomvei.

Turledere: Anna Lutdal tlf. 41413488 og Kari Kristiansen tlf. 97537806

Kjentmann: Per Amdal.

Onsdag 23. september Verdal. Malså gruver med retur om Fiskeløysingen og Sagvollsetra. Noe stigning opp til Sagvollsetra, ca. 6 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Stiklestad til Vollen og inn Malsådalen. Bomvei.

Turledere: Olav Kvålen tlf. 95047599 og Edvin Lervik tlf. 95282123.
Kjentmann: Joar Nesseemo.

Onsdag 14. oktober Levanger. Ekne lett terreng ca. 7 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Ronglan stasjon til Avdalen ved Byavatnet.
Følger den gamle kirkeveien fra Avdalen til kirken i Jevika. Passerer
Halvvågåtjønna med matpause ved Gapahuken.

Turledere: Kjellrunn Skjerve tlf.47390075 og Svein Aurstad tlf. 95426076.
Kjentmann: Knut Vodal.

Onsdag 28. oktober Verdal. Kvinnfjellet rundtur noe bratt, ca. 8 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Shellstasjonen, Vinne, til Lysthaugen og parkering
Lavamoen.

Turledere: Kari Kristiansen tlf.97537806 og Per Amdal tlf. 48125017.
Kjentmann: Karl Arne Melbye.

Onsdag 11.november Inderøy. Hågåholmen – Straumen med flatt og lett terreng, ca. 8 km.

Samkjøring kl.10.00 fra nordsida av Straumbrua, Inderøy, til
parkeringsplass ved Hjulstad.

Vi følger kulturstien og avslutter turen på Rødbrygga.

Turledere: Nils Undersåker tlf. 94035085 og Arvid Vada tlf. 48094134.
Kjentmann: Nils Undersåker.

*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 og /eller www.isfo.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)
- Fotobok til høsten
- Fotokafe med tema om digitalisering og reparasjon av gamle fotografier
- Samarbeid med Nettkafe om spesifikke tema, som overføring av bilder fra mobil til PC og installering av programmer/apper på PC
- Skatt for pensjonister (april)

Det vil også bli vurderer å gjenta andre tidligere kurs; kurs som har vist seg å være populære, som Bilfører 65+, Jus, Førstehjelp. Forslag til kurs bes sendt til studie@innherredseniorforum.no

SENIORNETT INNHERRED (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 stille 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 seniorenene 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 nettkaféene 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 konsentrere 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.

Dataproblem?

Kom på nettkafe og få hjelp!

Har du trøbbel med PC, nettbrett eller mobil? Trenger du hjelp for å komme i gang med data eller har du et problem du skulle ha løst?

Kom på en av våre nettkafeer så hjelper vi deg! Det er en uformell sammenkomst med kaffe og sosialt samvær. Nettgruppa fra ISFO sammen med elever fra Levanger videregående skole hjelper dere.

Dersom du har problemer med f.eks. Bank ID, epost e.l. så kan det være lurt å ta med passordene du bruker.

I vinter har vi nettkafeer på følgende tidspunkter:

Mandag 2. mars 2020 fra kl 12.15 til kl 14.15 på Levanger Bo- og aktivitetssenter

Mandag 16. mars 2020 fra kl 12.15 til kl 14.15 på Verdal bibliotek

Mandag 30. mars 2020 fra kl 12.15 til kl 14.15 på Levanger Bo- og aktivitetssenter

Mandag 20. april 2020 fra kl 12.15 til kl 14.15 på Verdal bibliotek

Det er ingen krav om påmelding på forhånd. Bare møt opp til de oppsatte tider

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

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 300 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 er under kontinuerlig utvikling 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 . Vanligvis er det nok å skrive www.isfo.no i nettvindu 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. Vi har nå gått over til et nytt system slik at viktig informasjon blir sendt på epost til de som har en epostadresse og på SMS til de som ikke har epost.

I løpet av våren 2020 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. 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

kultur@innherredseniorforum.no

seniortreff@innherredseniorforum.no

studie@innherredseniorforum.no

trimtur@innherredseniorforum.no

nettgruppe@innherredseniorforum.no

SeniorSmart.

I løpet av 2020 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 27.februar 2020

Styret