



Innherred Seniorforum

Handlingsplan for 2021

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 seniorene 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.

UTVALG FOR KULTUR

Aktiviteter i 2021:

På grunn av koronapandemien har aktivitetene i kulturutvalget for Innherred Seniorforum stort sett ligget i dvale det siste året. Utsiktene for resten av 2021 ser heller ikke veldig oppløftende ut. Ettersom de fleste av våre medlemmer hører hjemme i risikogrupperne og ettersom vaksineringen ser ut til å ta lenger tid enn først antatt, vil vi fortsatt avvente situasjonen inntil vi kan gjenoppta normal virksomhet innenfor trygge rammer. Inntil videre kommer vi, i nært samarbeid med IKT-utvalget, til å informere medlemmene fortløpende om digitale konserter, forestillinger, foredrag osv.

Når situasjonen tillater det vil kulturutvalget invitere til:

- Fellesturer med buss til Trøndelag Teater, konsertarenaer og andre kulturarenaer i vår region.
- Kortere dagsturer til interessante turmål i vår region.

- Lengre turer på inntil en ukes varighet til turmål både innenlands og utenlands. Det er dessverre umulig å se for seg at turen til York kan gjennomføres i 2021. Hvorvidt dette kan bli aktuelt senere er det for tidlig å si noe om.
- Seniorekino når Verdal Kino mener at dette kan gjøres på en trygg måte.

For øvrig vil vi prøve å informere om lokale/regionale kulturtilbud i regionen som medlemmene kan oppsøke på egen hånd.

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 og Verdal.

Program for seniortreffene 2021

På grunn av Koronasituasjonen er det meget vanskelig å planlegge treffene. Vi har foreløpig planlagt og gjennomført 3 digitale møter

- | | |
|-------------------|---|
| 6. januar | Roger Rein: 2020- krigen jeg aldri glemmer. Digitalt. |
| 3. februar | Jostein Holmen: Olav Duun- helse og sykdom. Hildegunn Eggen leser fra Dunn. Digitalt |
| 3. mars | Einar Jakobsen og Astrid Larsen: Den gyldne omvei – eventyret på Inderøy. Digitalt |
| 7. april | Jørn Haudemann Andersen: Kornsirkler. Stiklestad? Digitalt |
| 8. mai | Litt uklart ennå. |
| 2. juni | Levangeroktetten. Sommeravslutning. Håper på Festiviteten, Levanger. |

Det blir også treff 1. september, 7. oktober, 3. november og juleavslutning 1. desember. Vi jobber med høsthalvåret, men kan foreløpig ikke si så mye. Vi ønsker å være mest mulig aktuelle og derfor booker vi ikke foredragsholdere så tidlig.

UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

Handlingsplan/turprogram for 2021

Onsdag 14. 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 28.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 12.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: Bodil Sandvik tlf 41622931 og Edvin Lervik tlf. 95828123.

Kjentfolk: Åse Brit og Rolf Vang.

Onsdag 26. mai Verdal. Våttåhaugen. Noen motbakker.

Samkjøring kl 10.00 fra Stiklestad kulturhus til Lydhagen.

Vi går opp på Våttåhaugen og videre på en kultursti.

Turledere: Kari Kristiansen tlf 97537806 og Olav Kvålen tlf 95047599

Kjentmann: Åse Kvål

Onsdag 9.juni Levanger. Markabygda, Høgsetervola noe myr i starten, ellers tydelig sti og noe bratt til toppen, ca. 6 km. Toppmøte med Veteranen Skarven.

Samkjøring kl.10.00 fra Markabygda kirke til Rundstaven.

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

Kjentmann: Kjellrunn Skjerve.

Onsdag 23. 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 der vi møter en lokal historieforteller.

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

Kjentmann: Bjørn Bakkhaug.

Onsdag 25.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 8. 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: Knut Munkeby

Onsdag 22. 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. 95828123.

Kjentmann: Joar Nessemo.

Onsdag 13. 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, men matpause tar vi ved Sønningen.

Turledere: Kjellrunn Skjerve tlf.47390075 og Svein Aurstad tlf. 95426076.

Kjentmann: Knut Vodál.

Onsdag 27. 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 Ole Herstad tlf. 95033459

Kjentmann: Karl Arne Melbye.

Onsdag 10.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 ved Rødbrygga.

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

Kjentmann: Nils Undersåker.

*Fotskatt kr 30. 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.

Det er helt uavklart når tilnærmet normal aktivitet kan gjenopptas, så ingen konkrete planer er lagt.

Vi her erfart at det er vanskelig å få oppslutning om dyptgående aktiviteter over flere uker, så det vil bli relativt korte kurs.

Noen planlagte aktiviteter:

- Seniorquiz (siste mandag hver måned, unntatt juni, juli og desember) vil foregå som utsendelse av spørsmål i e-post inntil vi kan møtes fysisk
- Vi har en lang rekke «gjengangere» vi vil ta opp igjen, trolig til høsten:
- Fotobok, Fotokafe med tema, Jus for seniorer (framtidfullmakt, arv, testamente), Bilfører 65+, Mens vi venter på ambulansen, Skatt for pensjonister (neste vår)

Forslag til kurs bes sendt til studie@innherredseniorforum.no

SENIORNETT INNHERRED (NETTKLUBBEN)

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

Nettkafeer

Målsettingen er at vi i løpet av året igjen kan komme i gang med nettkafeer, kurs og opplæring hvor vi møtes fysisk. 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 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 nettkaféene kan du spørre om og lære hvordan du bruker epost, digitale banktjenester, finne informasjon osv.

Følg med på våre nettsider for å se når nettkafeene starter opp igjen. Når vi kommer i gang etter koronaen så vil det bli nettkafeer på Levanger Bo- og behandlingssenter og på Verdal Bibliotek

Digitale kurs

Vi fortsetter med våre digitale tilbud om kurs til medlemmene. Mange har ønsket å lære seg å bruke videokommunikasjon og vi fortsetter med disse slik at du kan lære deg å snakke med

kjente og venner over video, eller bruke videokonferanser for å kunne ha aktiviteter i foreninger og lag.

ISFO har kjøpt inn videokonferansesystemet Zoom og med dette kan vi ha møter med opp til 100 samtidig. Zoom er også tilgjengelig i en gratisversjon, men da kan du ikke ha lengre møter enn 40 minutter.

Digitale tilbud til medlemmene

Digitale tilbud

Vi vil fortsette med en rekke digitale tilbud til medlemmene i form av foredrag, konserter, teater, digital kaffe osv. Dette har mange satt pris på og i en spørreundersøkelse vi gjennomførte svarte hele 90 % at de ville vi skulle fortsette med slike tilbud.

De digitale tilbudene sendes til medlemmene via epost, i vår egen app SeniorSmart samt at de også finnes på hjemmesiden. Sjekk gjerne hjemmesiden www.isfo.no ofte for her vil du finne oppdaterte tilbud til enhver tid.

Hjemmesiden

Hjemmesiden er blitt kraftig oppgradert. Her finner du informasjon om ISFO, her finner du ukas tilbud og her fra hjemmesiden har du også tilgang til populære radioprogram fra NRK. I den nylig lanserte videokanalen finner du et stort utvalg av foredrag, teater, konserter osv som du kan ha glede av.

Hjemmesiden vår finner du på www.innherredseniorforum.no . Vanligvis er det nok å skrive www.isfo.no i nettvindu på mobil, nettbrett eller PC. Hjemmesiden skal til enhver tid være oppdatert med informasjon om kommende arrangementer og du finner også historisk stoff.

Du kan nå også legge inn hjemmesiden som en app på mobilen din. Oppskrift på hvordan du gjør det finner du på nettsida vår.

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

Sende epost til oss

Vår offisielle epostadresse er post@innherredseniorforum.no.

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

Leder for nettgruppen er Roald Bergstrøm

Medlemskontakt – synliggjøring av organisasjonen

Det skal holdes god kontakt med medlemmene ved:

Tiltak
Bruke hjemmesida som informasjonskanal
Utsending av nyhetsbrev i andre halvår til alle medlemmer
E-post for alle arr til medl. m/ registrert e-post adr.
Korte informasjonssekvenser på seniortreffene, turene, kursene etc.
Utarbeide en ny info-folder
Kontakt med medl. via sosiale medier som Facebook
Utdeling av informasjonsmateriell og søknadsskjema om medlemskap til alle ikke-medlemmer som deltar på ISFo-aktiviteter
Aktivt arbeid for at alle aktiviteter får presseomtale
Følge opp resultatene fra spørreundersøkelsen

Levanger mars 2021
Styret