



Nyhetsbrev høsten 2021



Seniortreff på Stiklestad 6. oktober 2021

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

Professor emeritus (humorprofessor) Sven Svebak foredro på Eldres dag i Verdal 26. september. Han ga oss *sju nøkler til en god alderdom*.

1. Sang og musikk
2. Mat, drikke og sunt kosthold
3. Fysisk aktivitet
4. Hobbyer, interesse for andre mennesker
5. Opplevelse av sammenheng
6. Tro og livssyn
7. Sans for humor

Bruker vi nøklene godt, kan vi være heldige å komme inn i rom som gir oss gode opplevelser og beriker og utvikler oss sammen med andre. Håper du tar sjansen på å bli med på både kjente og ukjente aktiviteter sammen med medlemmene i Innherred Seniorforum.

Wenche Frogn Sellæg ga oss 6. oktober et innblikk i «Aldring belyst gjennom kunsthistorien». Hun viste at det er mulig å lære nye ferdigheter etter at du er blitt pensjonist. Ikke alle trenger å ta en master, men å lære noe nytt vil utvilsomt være utviklende.

Årsmøte for 2020 ble gjennomført digitalt 7. april 2021

Styret 2021			
Leder	Randi Segtnan	ransegt@gmail.com	9092 0229
Nestleder	Håvard Okkenhaug	havard.okkenhaug@ntebb.no	9716 0334
Sekretær	Anne Mille Røttereng	annemille@me.com	4166 9422
Styremedlem 1	Reidar Vandvik	r-vand@online.no	9718 0377
Styremedlem 2	Erik Stai	erik.stai@ntebb.no	9520 3059
Varamedlem 1	Tor-Finn Granlund	tor-fing@online.no	7407 9414
Varamedlem 2	Asbjørn Norberg	asbjorn.norberg@anorberg.no	9134 3829
Utvalg og utvalgsledere 2021			
	Leder		
Seniortreff	Ellen Løvli	ellenlov@online.no	4824 8342
Kultur (Kino, reiser o.l.)	Solveig Lunde Valbekmo	solveig.l.valbekmo@ntebb.no	9504 7521
Trim/Turopplegg	Olav Kvålen	olav@kvaalen.no	9504 7599
Studie og Aktivitet	Kjetil Vatn	kjetil.vatn@ntebb.no	9008 8794
Seniornett Innherred	Roald Bergstrøm	roald.bergstrom@gmail.com	9343 5094

Sigurd Børsting fortsetter med viktig arbeid som billettør, kasserer og regnskapsfører.

Medlemsutvikling

Pr. 31.12.2020 var det 1142 medlemmer i ISFo. Pr. 27.09.21 er tallet 1158, en netto medlemstilgang så langt i 2021 på 16. Dette er lavere enn foregående år, noe som kan skyldes lavere aktivitet på grunn av pandemien.

Medlemstilgang de siste årene:

2020	53
2019	143
2018	65
2017	63
2016	62

Medlemmene fordeler seg slik geografisk:

KOMMUNE	%
Levanger	64
Verdal	21
Inderøy	8
Frosta	4
Andre	3
SUM	100

Program høsten 2021:

Seniortreff - utvalgsleder Ellen Løvli

Fra november 2020 og fram til september 2021 fikk vi gjennomført to fysiske møter. Deretter ble det digitale foredrag før vi omsider kom i gang med fysiske seniortreff i september med 130 deltakere. Levangeroktetten markerte med brask og bram at vi nå kan møtes igjen.

I oktober var det 103 som kom og hørte på Wenche Frogn Sellæg. Hun gledet oss med bilder og foredrag og er et strålende eksempel på at det er mulig å tilegne seg kunnskaper og formidle dem etter at pensjonistalderen er nådd.

I november kommer bokhandler Gjertrud Holand og gjør oss kjent med årets bøker.

I desember vil blomsterdekoratør Nils Normann Iversen dele sine tips og ferdigheter med oss.

Seniornett utvalgsleder - Roald Bergstrøm

Det er aldri for sent å lære!

Vi fortsetter med dataopplæring for de som vil lære seg mer ut over høsten. Instruktør er Sigurd Helberg, student fra Verdal og tilbudet er gratis for ISFos medlemmer.

Program for dataopplæring høsten 2021

- Zoom Grunnleggende
- Teams grunnleggende fortsettelse
- Personvern og sikkerhet ved bruk av data og internett
- Apper. Hvordan laster jeg ned og bruker. Hva finnes?
- Oversetting. Hvilke muligheter har jeg for å oversette med datamaskin/mobil
- Skylagring. Hva er skylagring og hvordan bruker jeg det?
- Lagring og filhåndtering. Grunnleggende om det å lagre dokumenter/bilder på datamaskinen. Lage mapper og manøvrere seg igjennom en harddisk.

Du kan fortsatt bli med en av dagene eller så mange dager du vil. Opplæringen foregår over nett. Det eneste du trenger er å bruke en PC, et nettbrett eller en mobiltelefon og trykke på en lenke som du får tilsendt så blir du automatisk koblet opp med lyd og bilde.

Påmelding åpner snart.

Velkommen til å lære mer om data!

Trim og turgruppa - utvalgsleder Olav Kvålen

Innherred Turlag Veteranan i samarbeid med ISFo.

Turprogram for høsten 2021.

Hurra! Nå kan vi igjen møtes på tur!

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 Vodal.

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 aktivitet - utvalgsleder Kjetil Vatn

Quiz er i gang igjen – flyttes tilbake til LBAS (Levanger bo- og aktivitetssenter) – bli med!

Data/digitale verktøy kursenes stort sett gjennom Nettgruppen.

Temadager startes opp (3-4 timers dag) med:

- Førstehjelp ("mens vi venter på ambulansen")
- Jus for pensjonister
- Skatt for pensjonister
- Vi har hatt relativt korte kurs med Fotobok (4 sesjoner)
- Foto, bl.a. scanne og reparere gamle bilder har vært populære
- Samarbeid med Statens Vegvesen om "Bilfører 65+", ved at vi sender ut invitasjon.

Kulturutvalget – utvalgsleder Solveig Lunde Valbekmo

Alle aktiviteter har ligget nede i over et år. Nå er vi i gang igjen.

Seniorkino

Verdal kino har kommet i gang med dagkino. Vi gjenopptar samarbeidet og planlegger seniorkino for våre medlemmer den 3. onsdagen i hver måned fra januar 2022.

Teaterturer

Før nedstigningen arrangerte Kulturutvalget teaterturer hvert år. Dette var populære tilbud, som ofte hadde ventelister. Nå vil vi se på om det blir mulig med teatertur våren 2022.

Dagstur i nærområdet.

Utvalget har arrangert flere turer i nærområdet, den siste gikk til Hatlingsetra. Det planlegges dagstur til våren/sommeren.

Utenlandstur

Det sitter nok langt inn å tilby utenlandstur allerede våren 2022. Kan det være aktuelt med en tur i Norge våren 2022?

SeniorSmart - Roald Bergstrøm

SeniorSmart har inngått et samarbeid med Nyby AS. Samarbeidet er konkretisert i en Intensjonsavtale og en FOU-avtale. Helsedirektoratet som har bevilget 800 000 til videreutvikling av SeniorSmart, har godkjent samarbeidet. Målsetting nå er at SeniorSmart skal bli tatt i bruk på nasjonalt plan. Randi Segtnan er styreleder i SeniorSmart. 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.

Kommunikasjon med medlemmene:

ISFO er en stor forening med 1158 medlemmer. Det er styrets ønske at mest mulig av kommunikasjon skal skje via nettsider og e-post. Det koster penger å sende ut vanlige brev til så mange, så vi oppfordrer alle til å bruke e-post.

Alle meldinger på e-post blir også lagt ut på nettsiden vår.

Ikke alle medlemmer har e-postadresse, statistikken viser at det nå rundt 80 personer.

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, eller ISFo, Postboks 115, 7601 Levanger)

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

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 registrer på deg, er feil eller ikke i bruk. Du kan da bare gå inn på nettsiden 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.
3. 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.

Isfo's nettside: www.isfo.no

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

Facebook: <https://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.

Da gjenstår det å ønske velkommen til aktivitetene våre. Bruk nøklene aktivt og meld deg gjerne på noe du ikke har prøvd før!



Wenche Frogn Sellæg på Stiklestad 6. oktober 2021

Levanger oktober 2021

For styret,

Randi Segtnan
styreleder