

Innherred Seniorforum

Årsmelding for 2021



Blomsterdekoratør Nils Norman Iversen delte tanker, opplevelser og blomsterglede med ISFo sine medlemmer under seniortreffet på Stiklestad 1. desember 2021. Foto: R. Segtnan

Historikk

Eldrerådet i samarbeid med Helse- og sosialetaten i Levanger tok i 1995 initiativ til å etablere en Eldrehøyskole. Dette var forløperen til dagens organisasjon Innherred Seniorforum som ble stiftet 17. mars 2011 som en medlemsforening.

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

1. GENERELT - ORGANISASJON OG STYRET

Årsmøtet ble avholdt digitalt onsdag 7. april 2021.

Styret for Innherred Seniorforum har i 2021 bestått av:

Leder	Randi Segtnan
Nestleder	Håvard Okkenhaug
Sekretær	Anne Mille Røttereng
Økonomiansvarlig	Reidar Vandvik
Styremedlem	Erik Stai
Varamedlem	Tor-Finn Granlund
Varamedlem	Asbjørn Norberg

I tillegg har utvalgslederne møtt fast i styremøtene:

Seniortreff	Ellen Løvli
Kultur	Solveig Lunde Valbekmo
Trim/Tur	Olav Kvålen
Studie- og aktivitet	Kjetil Vatn
Seniornett Innherred	Roald Bergstrøm

I 2021 er det avholdt seks styremøter og behandlet 38 saker. Styremøtet i januar ble gjennomført som digitalt møte, resten av møtene ble holdt på Musikkens hus bortsett fra møtet i november som ble gjennomført på Klostergården på Tautra. Faste saker på styremøtene har vært ord for dagen, orienteringer fra utvalgene, økonomi og «nytt fra kontoret». Vararepresentantene har vært innkalt til alle styremøtene.

Følgende målsetting er nedfelt i vedtektene:

Innherred Seniorforum (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 opplæringsbehov, samt gi tilbud der sosiale, kulturelle og helsemessige forhold blir ivarettatt.

Organisasjonen presenterer seg under mottoet:

”Livsvekst gjennom medvirkning”

1.1 Organisasjon

Randi Segtnan ble valgt til leder i Innherred Seniorforum på årsmøtet i april 2021. Hun etterfulgte Anne-Brit Skjetne som ønsket å gå ut av styret.

Lokalene ISFo leier i Musikkens hus, Levanger er vi godt fornøyd med. Under strenge koronatiltak i 2021 kunne vi benytte storsalen til styremøter. Videre har utvalgene lagt møter til kontoret vårt eller benyttet større lokaler i huset ved behov.

ISFo har samarbeidsavtaler med Verdal og Levanger kommuner. Avtalene evalueres og fornyes hvert år. Avtalepartenes forpliktelser er blant annet at ISFo skal bidra til å informere om kommunenes tiltak overfor våre medlemmer. Kommunene bidrar med sine økonomiske tilskudd for å støtte opp om ISFo sine aktivitetstilbud til samme målgruppe.

Våre vedtekter ble vedtatt på årsmøtet 2. mars 2016. Forslag til endringer i vedtektene ble lagt fram og vedtatt på fjorårets årsmøte 7. april 2021.

Informasjonsbrosjyre ble redigert og trykket våren 2021.

Styret sendte nyhetsbrev til alle medlemmer høsten 2021. Brevet inneholdt status over tilbud og aktiviteter, medlemsutvikling, aldersfordeling blant medlemmer og planer for aktiviteter så langt det lot seg gjøre under varierende koronatiltak.

Deler av styret i ISFo og utvalgsledere deltok i oktober på en samling på Steinkjer sammen med tilsvarende seniorforum i Namsos, Steinkjer og Stjørdal.

1.2 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.

Pr 31.12.2021 hadde vi 1176 medlemmer, etter at vi fikk 52 nye medlemmer i 2021 (2020: 53). Noen medlemmer er gått bort eller utmeldt, slik at årets netto økning er på 37 medlemmer (2020: 24).

I 2019 var antall nye medlemmer hele 163. Nedgangen de to siste årene kan nok tilskrives pandemien.

Fordelingen mellom kvinner og menn er på ca. 61/39 %. Om lag 93 % av medlemmene har e-postadresse. De uten e-post fikk høstens Nyhetsbrev tilsendt som vanlig post.

Medlemmene fordeler seg slik:

Kommune	Antall	Prosent	Økning
Levanger	744	63	21
Verdal	243	21	0
Inderøy	95	8	8
Frosta	51	4	2
Andre	43	4	6
SUM	1176	100	37

Nye medlemmer i 2021:

Kommune	Antall	Prosent økning
Levanger	33	4,4
Verdal	11	4,5
Inderøy	7	7,4
Frosta	1	2,0
Andre		
SUM	52	4,4

2. SAMARBEIDSPARTNERE

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 som egen juridisk enhet i Enhetsregisteret og Frivillighetsregisteret i Brønnøysund. Styret i SeniorSmart består av fire personer, to fra hver av eierne. Fra oss sitter initiativtakeren Roald Bergstrøm og Randi Segtnan i styret.

Innherred Turlag

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

Andre foreninger og organisasjoner

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 arrangement blir vurdert å være av allmenn interesse for våre medlemmer og våre samarbeidspartnere, og at det ikke ligger kommersielle private interesser bak.

Fellesmøte med andre Seniorforum.

Det er stiftet seniorforeninger i Stjørdal, Steinkjer og Namsos. Vi inviterte styrene fra disse tre til et fellesmøte på Stiklestad 12.10.2017. Siden har dette blitt årlige treff. Fellesmøtet i 2021 ble arrangert på Steinkjer.

3. UTVALGENE

3.1 UTVALG FOR SENIORTREFF

Utvalget har hatt sju møter. Arbeid med årsplaner, forberede treff, skaffe foredragsholdere og evaluere treffene, har vært hovedsaken. Alle medlemmer deltar i arbeidet med å forberede og gjennomføre treffene.

På grunn av pandemien har det vært et annerledes år, der vi har måttet være kreative med hensyn til gjennomføring av de digitale treffene. Vi takker Roald Bergstrøm for god hjelp.

Utvalget har bestått av: Trond Knudsen, Kåre Hynne, Håvard Okkenhaug, Ellen Løvli og Randi Segtnan. Åshild Vang gikk inn som nytt utvalgsmedlem etter at Randi Segtnan ble styreleder i ISFo.

Ellen Løvli er utvalgets leder.

Treffene

I 2021 måtte vi gjennomføre vårens treff digitalt.

- 6. januar Roger Rein. Krigen jeg aldri glemmer – Armenia.
- 3. februar Jostein Holmen og Hildegunn Eggen: Olav Duun - helse og sykdom
- 3. mars Einar Jakobsen og Astrid Aasen: Den Gyldne Omvei.
- 7. april Jørn H Andersen i samtale med Håvard Okkenhaug: Kornsirklere.
- 6. mai Knut Ingar Western: Økonomisk utvikling i Levanger og Verdal kommuner. Sommeravslutningen ble avlyst.

Vi var spent på reaksjonen på at vi tilbød digitale «treff», men det viste seg at dette ble vellykket. Mange hundre fulgte treffene, som lå ute også etter at foredraget var holdt.

Høsten 2021 gjennomførte vi treff fra september til jul, alle arrangert på Stiklestad NKS.

- 1. september Levangeroktetten holdt konsert for oss.
- 6. oktober Wenche Frøgn Sellæg: Aldring belyst gjennom kunsthistorien.
- 3. november Gjertrud Holand: Årets bøker
- 1. desember Nils Norman Iversen: Tanker om livet, jula, blomster og tradisjoner.

Oppmøte på treffene i 2021 er vanskelig å tallfeste, da vi bare hadde 4 fysiske treff, men på disse har vi et snitt på 108 og totalt 425.

3.2 UTVALG FOR KULTUR

Kulturutvalget har i 2021 bestått av Per Steinar Raaen, leder fram til årsmøtet i mars/april, der ble Solveig Lunde Valbekmo valgt som ny leder. Ellers har Karin Taarneby Jenssen og Brit Norberg vært medlemmer i hele perioden. Kari Øfsti ble medlem i september. Utvalget har i 2021 hatt 5 møter. To møter på Familie, de tre neste i ISFo`s nye lokaler i Musikkens hus.

Teaterturer, konserter m.m.: All aktivitet har ligget nede i hele perioden. Koronasituasjonen har vært slik at det ikke har være mulig å arrangere turer til kulturarrangementer. Kulturutvalget er behjelpelig med å gi informasjon på e-post til alle medlemmer om ulike kulturtilbud og arrangementer både lokalt og regionalt. I 2021 har vi fått få forespørsler.

Turer utenlands og innenlands: Ingen turer i 2021

Dagsturer i nærområdet: Det ble ikke gjennomført dagsturer i 2021.

Seniorkino: Onsdag 15. desember ble det de to eneste seniorkinoene i 2021 vist på Verdal kino.

Den nye norske filmen, Tre nøtter til Askepott og CODA, en film om ei hørende jente i en ellers døv familie.

Året 2021 har vært spesielt, men trivelig for oss i Kulturutvalget. Vi har hatt flere møter der motivasjon for å fortsette i utvalget har vært hovedmålet. På seinhøsten ble det letta på flere koronatiltak samtidig som det var lite smitte i befolkningen. Da ble det artig å begynne planlegging av dagstur og en lengre tur i Norge våren og/eller sommeren 2022.

Vi var helt sikre på at nå skulle seniorkino bli et fast månedlig tilbud framover. Året 2022 vil vise om dette blir realiteten.

For Kulturutvalget,

Solveig Lunde Valbekmo

3.3 UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

INNHERRED TURLAG VETERAN

Innherred Turlag Veteran er et samarbeid mellom Nord-Trøndelag Turistforening og Innherred Seniorforum. Arbeidsgruppen har bestått av turlederne for Veteranene: Kjellrun Skjerve, Arvid Vada, Jan Heggdal, Nils Undersåker, Bjørg Rindal, Bodil Sandvik, Edvin Lervik, Kari Kristiansen, Anna Lutdal, Svein Aurstad, Ole Herstad, Mathea Alstad, Ola Alstad og Olav Kvålen.

Vi har hatt et møte før sesongen, videre møter ble ikke avviklet grunnet usikkerhet rundt pandemien. Det var planlagt 12 turer, to turer ble det ikke noe av grunnet pandemien, en tur ble det ikke noe av grunnet dårlig vær.

Turene ble annonsert på vanlig måte gjennom Nord-Trøndelag Turistforening og ved annonse i avisene. Før hver tur sendes det en e-post gjennom Innherred Seniorforum.

3.4 SENIORNETT INNHERRED (NETTKLUBBEN)

Det har ikke vært mulig å gjennomføre våre tradisjonelle nettkafeer i 2021, men vi har hatt en utstrakt digital aktivitet som har omfattet mange:

Egne digitale arrangement

I mangel av fysiske møter/seniortreff har vi hatt digitale arrangementer hvor vi har formidlet egne foredrag til medlemmene. Dette har gått bedre enn forventet og på det meste har over 500 medlemmer fulgt med på et digitalt arrangement.

Formidling av digitale opplevelser

I tillegg til egne arrangementer har vi formidlet andre arrangementer og opplevelser. Det har vært konserter, foredrag, teater, musikk, dans, museumsturer og andre digitale arrangementer. Det ser ut til at medlemmene har satt pris på dette.

Dataundervisning og opplæring

I samarbeid med SeniorSmart har vi gjennomført en lang rekke kurs og opplæringer innen data. Kursene har vært tilpasset de ulike ønskene. Kursleder har vært en innleid student.

Samtalegrupper mellom unge og eldre

Sammen med NTNU Sykepleierutdanningen lanserte vi samtalegrupper mellom unge og eldre. De enkelte gruppene med 2 eller 3 studenter og opp til 8 eldre har møttes bare for å snakke sammen over nett på Zoom. Tilbakemeldingene fra de som har deltatt har vært gode.

SeniorSmart

Sammen med SeniorIKT i Trondheim og med økonomisk støtte fra Helsedirektoratet har vi i flere år jobbet med en app som skal gjøre det lettere for eldre å finne turer eller opplevelser de kan delta på. Hensikten har vært å se om teknologiske hjelpemidler kan bidra til å motvirke ensomhet. Følgestudier gjort av NTNU Helsefag viser at SeniorSmart har en slik virkning ved at eldre kommer seg lettere ut og blir mindre ensomme.

I 2021 har vi gjennom SeniorSmart bare formidlet digitale arrangement.

Det viktigste med SeniorSmart er at vi i løpet av 2021 har løftet SeniorSmart inn i en plattform som heter Nyby. Nyby jobber særlig med å kunne aktivere både unge og eldre til frivilligheten, spesielt innen helse. SeniorSmart passer veldig bra sammen med Nyby.

Nyby garanterer SeniorSmart en «evig» teknologisk plattform hvor Nyby til enhver tid sørger for vedlikehold og utvikling av løsningen. Nyby er inne i om lag 50 norske kommuner samt i flere europeiske land.

Vårt utviklingsarbeid med SeniorSmart avsluttes med rapportering til Helsedirektoratet pr. 1.4.2022. Det er fint at vi nå kan rapportere at vi har en nasjonal løsning som fungerer over hele landet og som er skalerbar fra 2 til mange tusen brukere.

Dersom du vil prøve den nye SeniorSmart gjør du følgende:

1. Last ned appen Nyby (fungerer både på iPhone og Androide-telefoner)
2. Skriv inn telefonnummeret ditt og registrer deg
3. Søk etter SeniorSmart-gruppen og se på aktivitetene

Nettgruppe/data består av:

Roald Bergstrøm, leder
Randi Furunes
Asbjørn Johnsen
Gunnar Sørslett
Svein Gunnar Raaen
Johannes Sollid
Elisabeth Ulekleiv
Anne Mille Røttereng

Vi ønsker oss flere medlemmer av nettgruppen. Ta kontakt dersom du kan tenke deg å bli med.

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. Året preges av den lave aktiviteten under pandemien. Utvalget har i 2021 likevel kunnet arbeide med disse arrangementene:

Seniorquiz

Fram til september var det ikke noen samlinger med quiz. Hver måned ble spørsmål (med fasit) sendt ut på e-post. I september leide vi lokale på Hegle Grendehus, hvor de da gjeldende smittevernreglene kunne følges. Med de lettelsene som kom ble quiz «flyttet» tilbake til LBAS, og det var god deltakelse i oktober og november. Det er gledelig at andelen kvinner fortsatt har økt.

Quizgruppa har bestått av Gerd Leira Aspøhaug, Karl Eidsvik, Eli Skei, Jarle Langfjæran og Kjetil Vatn.

Kurs

Vanlig kursvirksomhet har ikke vært mulig. Vi får håpe at vi snart kan gjenoppta normal aktivitet når vi etter hvert er fullvaksinert.

Forsøk på andre kurs lot seg ikke gjennomføre. Tidligere er det i noen grad brukt instruktører fra offentlige etater, men de fikk forbud mot aktivitet utenfor hjemmekontoret. Kortkurs på videomøte ble vurdert, men konklusjonen var at utbyttet neppe ville stå i forhold til innsatsen. Kurs som krever individuell hjelp med peking på skjerm over skuldra, eksempelvis Fotobok, ble ansett for å være for vanskelig.

Vi får håpe at vi snart kan gjenoppta normal aktivitet når vi etter hvert er fullvaksinert.

4. ØKONOMI OG REGNSKAP

Foreningens aktivitet har også i 2021 vært preget av koronasituasjonen. Dette har gitt markerte utslag i årets regnskap. Med restriksjoner i antall deltakere på våre arrangement, har vi ikke fått dekning for våre utgifter, især hva angår Senioretreff.

Regnskapet blir presentert både etter regnskapslovens mønster og i en note etter aktivitetsområder. Regnskapet for aktivitetsområdene i Note 1 viser fordeling av inntekter og utgifter på arrangement hvor ISFo er økonomisk ansvarlig for aktivitetens tiltak.

Styrets målsetting 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. I 2021 ble dette særlig merkbart og regnskapet sluttresultat viser et underskudd på ca kr 50.000.

Regnskapets hovedtall er følgende:

	2021	2020
Sum driftsinntekter	142 415	174 412
Sum driftsutgifter	196 800	172 246
Netto finansinntekter	4 229	7 071
Årsresultat (+overskudd/-underskudd)	-50 155	9 237
Egenkapital	524 015	574 170

Årets regnskap med resultatet for 2021 og status pr 31.12.2021, samt en presentasjon av resultatet for aktivitetsområdene følger sammen med årsmeldingen. ISFo har minimalt med gjeld ved årsskiftet, og balansen viser god likviditet og en solid egenkapital. Vår økonomi gir et godt grunnlag for fortsatt drift framover.

ISFo's regnskapsfører er Sigurd Børsting, og økonomiansvarlig Reidar Vandvik. Revisor er Terje Krogstad.

5. STYRETS KONKLUSJON.

Innherred

Lokalavis for Levanger og Verdal
Etablert i samarbeid mellom avisene Levanger-Avisa, opprinnelig Nordre
Trondhjems Amtstidene (1848) og Innherreds Folkeblad, Verdalingen (1900).

Det ble en digital kaffe med seniorenne

Igår deltok jeg på en nyvinning. Jeg var invitert til å holde foredrag i Innherred seniorforum, en organisasjon for pensjonistene som har 150 medlemmer fra Levanger, Verdal og Inderøy. Invitasjonen kom tidlig i fjor høst, og arrangementet var planlagt lagt til storsalen i kulturhuset på Stiklestad. Med de siste innstrammningene ble det umulig. Derfor ble det istedenfor et digitalt foredrag. Selv om jeg har vært på mange videomøter, særlig det siste året, var dette en nyvinning også for meg. Jeg filmet meg selv fra hjemmekontoret der jeg snakket og la på medfølgende bilder til å illustrere det jeg snakket om.

Ifølge arrangørens tall fulgte nesten 200 av seniorforumets medlemmer foredraget digitalt da det ble sendt, eller de fikk sett det i for- eller etterkant. Det kunne de ved å følge med fra sine PC-er, nettbrett, fjernsynsskjermer eller mobiltelefoner. I og med at arrangøren var godt fornøyd med dette oppmøtet, får jeg vel si meg enig med dem i det.

Digital kaffekopp. Hadde vi vært på Stiklestad i en normalsituasjon hadde foredragsholderen blitt igjen og svart på spørsmål fra salen. Det hadde også vært muligheten til å sette seg ned med kjente og ukjente over en kopp kaffe ved et bord, og samtalt om ting og tang. I slik sammenhenger er jo det sosiale kanskje vel så viktig som selve innholdet i foredraget.

Som erstatning hadde arrangøren invitert til en digital kaffekopp etter foredraget. De som ville kunne koble seg opp via videoplattformen Zoom. Et tjuetalls tok del i dette. Noen av dem trakk fram at dette var vel så viktig som det videosendte foredraget. Vi sa i hvert vårt hjem, så hverandre i øynene via videokameraet og utvekslet spørsmål og meninger i etterkant.

Det er all grunn til å gi ros til seniorer med kunnskap og initiativ. De er langt fra noen sinker på IT-området. Her viser de andre hvordan det kan gjøres. Fortsetter nedstengingen er dette et eksempel til etterfølgelse.

PS: Noen lurer kanskje på hva temaet var for mitt foredrag i Innherred seniorforum? Det var passe smalt. Tittelen på foredraget var som følger:
«2020 - og krigen jeg aldri glemmer.» Om krigen i Nagorno-Karabakh.

ROGER REIN



7. januar 2021 hadde avisa Innherred denne overskriften på avisas leder: *Det ble digital kaffe med seniorenne*. Roger Rein holdt digitalt foredrag for ISFo. Han fortalte om krigen i Nagorno-Karabakh. Det digitale foredraget ble avrundet med digital kaffekopp. Flere digitale foredrag var med på å gi medlemmene gode opplevelser i en koronafylt hverdag.

Roger Rein konkluderte i lederen med: «Det er all grunn til å gi ros til seniorer med kunnskap og initiativ. De er langt fra noen sinker på IT-området. Her viser de hvordan det kan gjøres.»

Takket være dyktige medlemmer klarte Innherred Seniorforum å formidle interessante og tankevekkende foredrag som ble avrundet med kaffe og mulighet for en liten prat.

2021 skulle vise seg å bli fortsettelsen på annerledesåret 2020. Aktiviteten har vært gjennomført i henhold til gjeldende smittevernregler. Fysiske møter har vært redusert, både i antall og omfang.

Vi ser at rekruttering av nye medlemmer henger tett sammen med aktiviteten i de ulike utvalgene våre. Uten aktivitet er det krevende å få med nye medlemmer. Varierte aktiviteter og interessante foredrag er en forutsetning for at vi kan skape møteplasser hvor medlemmene våre treffes, trives og gleder seg til neste aktivitet.

Det er mange som sammen drar lasset for å arrangere og legge til rette for gode opplevelser. En stor takk til dyktige medlemmer som står på for fellesskapet.

Nå når de fleste av oss er trippelvaksinert, mange har vært smittet og mer eller mindre syke, kan vi våge å håpe at 2022 blir et godt, sosialt og aktivt år!

Steinar Krokstad er professor i sosialmedisin. Under seniortreff i Festiviteten i februar 2022 oppfordret han oss alle til å gjøre noe HODEBRA hver dag – ABC for mental sunnhet:

- A Gjøre noe aktivt (ACT)
- B Gjøre noe sammen (BELONG)
- C Gjør noe meningsfullt (COMMIT)

Innherred Seniorforum ønsker å være med på å gjøre seniorgruppen aktiv sammen med andre samtidig med at vi gjør noe meningsfullt.


Levanger 8. mars 2022


Randi Segtnan


Håvard Okkenhaug


Reidar Vandvik


Anne Mille Røttereng


Erik Stai