



Innherred Seniorforum

Handlingsplan for 2022

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 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.

UTVALG FOR KULTUR

1. **Seniorkino:**
Kulturutvalget samarbeider med Verdal Kino og tilbyr seniorkino hver tredje onsdag i måneden. Det vises til vanlig to filmer, kl. 12.00 og kl. 11.30.
Februar: «Mord på Nilen» og «Marry Me»
Mars: «Kampen om Narvik» og «Trond Giske – Makta rår»
Utvalget legger opp til at månedens film/filmer blir presentert på Seniorforum, via e-post og på nettsida.
2. **Teater og konserter:**
Kulturutvalget har foreløpig ingen teaterforestillinger eller konserter på planen for 2022, men koronaepidemien er i ferd med å slippe taket, så vi står i startgropa. Hva vi får til er usikkert. Aktuelle turmål er Trøndelag Teater og Olavshallen i Trondheim, samt Kimen Kulturhus i Stjørdal.
For øvrig orienterer utvalget etter beste evne om aktuelle kulturarrangementer som kan være av interesse medlemmer i for ISFo.
3. **Dagsturer i regionen:**
Kulturutvalget legger opp til en dagstur i 2022. Vi samarbeider med Sende Busstrafikk om å arrangere dagstur til Hegra festning.
4. **Utenlandstur:**
All koronasmitte gjør at Kulturutvalget planlegger en lengre tur i Norge i 2022. Vi arbeider med to tilbud fra Brustad Busstrafikk. En tur til Møre og en tur til Helgeland. Endelig turmål blir bestemt på utvalgets møte i februar.

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 2022

Vi tilstreber å være aktuelle med de foredragsholderne vi inviterer. Det vil derfor ikke være klart i lang tid i forveien, hvem som kommer til seniortreff og hva de skal snakke om. Vi har et ansvar for å gi flest mulig et tilbud de har lyst til å komme på. Det vil derfor være tilbud som noen synes er interessante og andre ikke, men vi håper at alle kan finne noe av interesse. Vi ønsker innspill fra medlemmene om interessante tema eller foredragsholdere.

Foreløpig har vi følgende klart:

- 3. februar Steinar Krogstad: Hva gjorde pandemien med folkehelsen?
- 2. mars Rolf Terje Kroglund: Forskning på havsvaler.
- 6. april Tone Sofie Aglen: Trøndelag sett fra Akersgata.
- 4. mai Da skal vi på Falstadsenteret med Christian Wee.
- 8. juni Sommeravslutning med 60-tallsmusikk ved Sølvrvævan fra Levanger.

Det blir også treff i september, oktober, november og juleavslutning i desember.

UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

TURPROGRAM VETERANAN INNHERRED

INFORMASJON:

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.

DATO	TURMÅL, VANSKELIGHETSGRAD OG VARIGHET	ANNET	TURLEDER
23. mars	Levanger: Skitur til Branokhytta Flatt terreng, ca. 20 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Byggmakker, Levanger, til parkeringsplass ved Vulusjøen. Turen går inn Heståsdaalen til Roknesvollen. Krysser Heståa og så til hytta.	Kjellrun Skjerve, tlf. 473 90 075 Jan Heggdal, tlf. 913 68 218
27. april	Frosta: Småland Vei og sti, lett terreng, rundtur, ca. 9 km.	Oppmøte kl. 10:00 på Coop Frosta.	Ola Alstad, tlf. 928 31 095 Bodil Karin Sandvik, tlf. 416 22 93
11. mai	Inderøy: Undersåker Sti og grusvei, lett terreng, ca. 5 km.	Oppmøte kl. 10:00 ved Utøy skole. Turen går ned til sjøen Undersåker friområde, der det blir kafferast.	Nils Undersåker, tlf. 940 35 085 Bjørn Rindal, tlf. 977 68 471
25. mai	Levanger: Ekne Lett terreng, 6 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Ronglan stasjon til Finnsvika. Kulturhistorisk vandring i området.	Ola Alstad, tlf. 928 31 095 Mathea Alstad, tlf. 918 55 032 Kjentmann: Solfrid Vestli
8. juni	Åsen: Slettvolla Vei/sti, kupert terreng, 8 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Åsen Sparebank til Skihytta på Åsenfjellet.	Ola Alstad, tlf. 928 31 095 Mathea Alstad, tlf. 918 55 032
22. juni	Levanger: Munkebyvåla-Kammarknopen-Lyngstjønna-Munkebyvolla Delvis bratte partier, snaufjell, ca. 11 km. Bomvei.	Samkjøring kl. 10:00 fra Byggmakker, Trekanten, Levanger til Vulusjøen/Munkebyvolla.	Anna Lutdal, tlf. 414 13 488 Kari Kristiansen, tlf. 97537806
29.-30. juni	Meråker: Stordalen, Bjørneggen Overnatting i NTTs nye selvbetjente hytte. Turer i området begge dager.	Oppmøte på Bjørneggen kl. 12:00. Ha med neste, tørrmat og lakenpose. Felles middag. Påmelding til turleder Kjellrun Skjerve innen 24. juni.	Kjellrun Skjerve, tlf. 473 90 075 Kari Kristiansen, tlf. 975 37 806 Bodil Karin Sandvik, tlf. 416 22 931

TURPROGRAM VETERANAN INNHERRED

DATO	TURMÅL, VANSKELIGHETSGRAD OG VARIGHET	ANNET	TURLEDER
24. august	Levanger: Skogn, Markabygd, Grønningen (Beistadjølen) Sti, lett terreng, noe myr, 8 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Markabygd kirke til Grønningshytta (ca. 7 km. fra bomstasjon). Parkering ved infotavla på parkeringsplassen.	Kjellrun Skjerve, tlf. 473 90 075 Svein Aurstad, tlf. 954 26 076
14. september	Verdal: Hærvola Mye stigning, 6 km. Bomveg.	Samkjøring kl. 10:00 fra Stiklestad til Volden og videre mot Malså.	Svein Aurstad, tlf. 954 26 076 Kari Kristiansen, tlf. 97537806
28. september	Verdal: Sul, Nybygget Lett terreng.	Samkjøring kl. 10:00 fra Shell Vinne til parkering ved Kråksjøkrysset.	Anna Lutdal, tlf. 414 13 488 Edvin Lervik, tlf. 958 28 123
12. oktober	Frosta: Frostastien fra Solvang Lett terreng, ca. 7,5 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Esso-stasjonen til Solvang.	Bodil Karin Sandvik tlf. 416 22 931 Ole Herstad, tlf. 950 33 459
26. oktober	Verdal: Leksdal, Fosheim Sti, lett terreng, ca. 5 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Stiklestad til Leksdal.	Olav Kvalen, tlf. 950 47 599 Jan Heggdal, tlf. 913 68 218
9. november	Verdal: Blommen og Skeishøgda Sti, litt kupert terreng, ca. 6 km. Parkeringsavgift.	Samkjøring kl. 10:00 fra Stiklestad til Blommen Skisenter.	Olav Kvalen, tlf. 950 47 599 Ole Herstad, tlf. 950 33 459

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.

I skrivende stund er det uavklart når tilnærmet normal aktivitet kan gjenopptas, så ingen konkrete planer er lagt for vårsesongen.

Vi har 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 bli forsøkt avviklet dersom man kan innrede lokalet til å unngå nåværende krav om munnbind.

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). Dersom det viser seg å være mulig vil noen av disse kunne avvikles i løpet av våren.

Forslag til kurs bes sendt til studie@innherredseniorforum.no

Vi etterlyser flere til å delta på arrangørsiden, det gir mening å holde på med dette.

SENIORNETT INNHERRED (NETTKLUBBEN)

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

Nettgruppen er en del av Seniornett Norge og vi ser gjerne at alle i ISFO som bruker våre tjenester melder seg inn i Seniornett. Medlemskapet koster 370 kr pr år og gir deg tilgang til nyttig tips og informasjon samt et telefonnummer du kan ringe til når du vil for å få hjelp med data eller mobil. Det meste av medlemskontingenten går tilbake til ISFO. Her er link for informasjon og innmelding:

www.seniornett.no

Nettkafeer starter opp igjen etter pandemien!

På grunn av pandemien så har vi dessverre ikke kunne ha nettkafeer, kurs og opplæring hvor vi møtes fysisk. Til høsten håper vi å kunne komme i gnag igjen med kurs og nettkafeer med uformelle treff hvor seniorer kan møtes for å utveksle erfaringer og lære av hverandre.

I starten så blir nettkafeene i ISFOs nye lokaler i Musikkens Hus i Kirkegata i Levanger, men dersom behovet er der så vil gjenoppta 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 seniorene 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.

Digitale kurs og kulturtilbud vil fortsette!

Under pandemien så har vi hatt mange digitale kurs og kulturelle tilbud. Dette har fungert godt slik at vi fortsatt vil fortsette med noen digitale tilbud til medlemmene. I spørreundersøkelsen vi gjennomførte svarte hele 90% at de satte pris på våre digitale tilbud. Det har vært lett å bli med du trenger ikke å reise noe sted.

Vi har et godt system for å kunne kjøre videokonferanser og kurs. Opptil 100 personer kan delta samtidig på kurs og ved formidling av kulturtilbud er det ingen begrensning på antall deltagere.

SeniorSmart, vår egen app er endelig ferdig til bruk!

Etter lang tid med utvikling og utprøving er endelig vår egen app SeniorSmart ferdig og kan brukes av medlemmene. SeniorSmart er en app som du har på mobiltelefonen din og som gir deg oversikt over arrangementer som passer for seniorer. Appen er utviklet med støtte fra Helsedirektoratet og vi har nå fått den på en stabil teknisk plattform som blir godt ivaretatt. Det vil komme nærmere informasjon høsten 2022 om hvordan dere laster ned appen og hvordan dere bruker den.

Hjemmesiden skal alltid være oppdatert!

Hjemmesiden er vår viktigste informasjonskanal. Vi ser gjerne at dere sjekker den oftere. Her finner du informasjon om ISFO og her finner du alle våre tilbud med linker til ytterligere informasjon. Vår egen side skal til enhver tid være oppdatert med informasjon om kommende arrangementer og du finner også historisk stoff.

Vet du at du fra hjemmesida vår også har en link til populære radioprogram fra NRK samt til vår videokanal med foredrag, teater, konserter osv som du kan ha glede av?

Hjemmesida fungerer både fra mobil, nettbrett og PC. Det er bare å skrive www.isfo.no

Sosiale media også for seniorer!

Vi er tilgjengelig på ulike sosiale meda, mest på **Facebook** og **Youtube**.

På Facebook kan du finne bilder og informasjon om aktiviteter og du kan også selv skrive innlegg.

Facebook-siden vår finner du her: <https://www.facebook.com/innherredseniorforum>

På Youtube har vi en egen video og filmkanal. Her kan du finne igjen og se noen av våre foredrag samt mye annet stoff som du kanskje vil like. Du kan finne filmer, teater, musikaler, humorprogram, naturprogram, matoppskrifter og mye mer. Trykk på Abonner når du er inne på kanalen så vil du få opp en melding når vi legger ut noe nytt. ISFOs Youtube-kanal finner du her:

<https://www.youtube.com/channel/UCd1h9SgJ1-4gKkt8P5jQRag>

Epost og SMS går ut jevnlig til alle medlemmer!

Vår løsning med å sende epost og SMS til medlemmene vil fortsette, men i 2022 vil vi gradvis gjøre et forsøk med å gå over til å bruke SeniorSmart appen. Grunnen til det er at epost kan være litt vanskelig. Vi ser at det bare er om lag 50% som har åpnet eposten sin en uke etter at den er sendt ut. I tillegg er det mange som plages med uønsket epost (spam) eller at epost fra ISFO havner i spam-boksen.

Vi har problemer med epost som blir sendt ut til medlemmer som har adresse fra vktv.no (Verdal Kabel TV) eller yahoo.no fordi epost ikke kommer fram.

Verdal Kabel TV skal ta ned sin epostløsning i løpet av året slik at alle som har epost derfra må skaffe seg en ny adresse. Vi anbefaler at dere gjør det så snart som mulig. Gratis epostadresse kan dere få hos Google (gmail) eller hos Microsoft (outlook). Vi vil legge ut en detaljert oppskrift på hvordan dere gjør dette på vår hjemmeside www.isfo.no. Alle vil også kunne få hjelp med dette på nettkafeen.

Husk å melde ifra til oss via skjema på hjemmesiden om den nye adressen!

Medlemsregistret oppdateres!

Medlemsregistret med navn og kontaktdata er viktig for oss. En gang hvert år kjører vi en automatisk oppdatering hvor vi sender ut en epost og en SMS du kan se hva vi har registrert på deg og hvor du selv kan oppdatere opplysningene.

Dersom du får en endring i adresse, telefonnummer eller epost i løpet av året så kan du også bruke skjemaet for medlemsinnmelding og adresseendring som du finner på nettsiden.

Datasikkerheten skal ivaretas!

Vi overholder det europeiske GDPR-reglementet. ISFO deler aldri medlemslisten eller opplysninger om medlemmene til utenforstående.

Vi skal yte god service!

Nettgruppen skal fortsatt yte service og støtte både til medlemmene og til organisasjonen internt

Kontakt oss!

Kontakt oss gjerne dersom du har forslag til tema på kurs eller aktiviteter på denne epostadressen: nettgruppe@innherredseniorforum.no

Vi trenger flere hjelpere på nettkafeer og kurs. Dersom du har lyst til å bli med i en trivelig gruppe der du både kan hjelpe andre og kanskje lære litt selv så ta kontakt! Det kreves ingen forkunnskaper. Det er nok at du er interessert og har lyst til å lære å hjelpe andre.

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

Levanger mars 2022

Styret