



Nyhetsbrev høsten 2022



Seniortreff på Stiklestad 7. september 2022

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.

Under seniortreff i Festiviteten i februar 2022 foreleste professor Steinar Krokstad. Han oppfordret tilhørerne i salen til å gjøre noe HODEBRA hver dag. Han oppfordret oss til å huske bokstavene ABC.

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

Innherred Seniorforum gjør akkurat dette. Vi legger til rette aktiviteter og inviterer medlemmene til å være aktive, gjøre noe sammen og ikke minst gjøre noe meningsfullt. Inviter gjerne med venner og bli med på aktivitetene våre! ABC for mental sunnhet.

Årsmøte for 2021 ble gjennomført på Stiklestad 6. april 2022

Styret 2022

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	Asbjørn Norberg	asbjorn.norberg@anorberg.no	9134 3829
Varamedlem 2	Aud Segtnan	aud.segtnan@gmail.com	9766 1445

Utvalg og utvalgsledere 2022

	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/Turomplegg	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 kasserer og regnskapsfører.

Medlemsutvikling

Pr. 31.12.2021 var det 1176 medlemmer i ISFo. Hittil i år har vi fått 44 nye medlemmer, og 21 har gått bort eller meldt seg ut.

Netto medlemstilgang blir dermed 23, slik at per 25.09.22 er tallet 1199. Dermed kan det se ut til at medlemstilgangen er i ferd med å ta seg sakte opp etter to år med pandemi.

Kvinneandelen av medlemmene er på 61%.

93 % av medlemmene har e-postadresse.

Medlemstilgang de siste årene:

2022 (25.09.)	44
2021	52
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

Seniortreff - utvalgsleder Ellen Løvli

Vi har fått gjennomført treff i hele 2022 og dette er de vi har hatt/venter besøk av:

- 2. februar: Steinar Krogstad: Hva gjorde pandemien med folkehelsen?
- 2. mars: Rolf Terje Kroglund. Havsvaen - verdens minste stormfugl.
- 6. april: Tone Sofie Aglen: Norsk politikk, Trøndelag og Innherred sett fra Akersgata.
- 4. mai: Christian Wee: Falstad – historie og nåtid møtes gjennom historie som fangeleir, landsvikleir og skolehjem
- 1. juni: Sommeravslutning med 60-tallsmusikk ved Sølvraevan fra Levanger.
- 7. september: Heidi Anett Øvergård Beistad: Stiklestad mot 1000-årsjubileet.
- 5. oktober: Arild Bye: Augusta Aasen, en livshistorie fra 1878 til 1920 – striden - viljen og reisen
- 2. november: Vi gjentar suksessen fra i fjor og inviterer Gjertrud Holand fra Steinkjer bokhandel til å snakke om årets bøker 2022.
- 7. desember: Blir det julemøte på Stiklestad med bl.a. Hildur Norum.

Vi har også planer for starten av 2023. Foreløpig ser det sånn ut:

- 4. januar: Espen Leirset, redaktør for Innherred skal snakke om året som gikk - altså 2022
- 1. februar: Da blir temaet ernæring – hvordan skal vi holde oss lengst mulig friske og raske. Dette er en arbeidstittel.

Resten av våren 2023 er foreløpig ikke fastsatt, men vi har flere spennende på blokka. Vi ønsker å tilby et variert program som kan treffe flest mulig.

Det er aldri for sent å lære!

Vi fortsetter med dataopplæring for de som vil lære seg mer ut over høsten, vinteren og våren.

Vi har nå startet opp et nytt prosjekt i samarbeid med Seniornett Norge og ulike pensjonistlag som heter Datastuer. Konseptet er at eldre skal hjelpe eldre til å bli bedre kjent med og beherske teknologi som de har behov for i hverdagen.

- Du må melde deg på for å bli med på Datastuer. Følg med på våre nettsider eller på epost fra oss om programmet for Datastuene og hvordan du melder deg på.
- Datastuer går over 4 dager med 3 timer på hver samling. Det blir en hyggelig samling med kaffe og sosialt samvær i tillegg til at du lærer noe om teknologi.
- På Datastuene må du ta med din egen mobiltelefon, nettbrett eller PC slik at vi kan hjelpe deg med det utstyret du har.
- Grunnleggende tema blir om bruk av smarttelefon og mulighetene telefonen gir deg både til å brukes som telefon, men også til å lese epost, skrive meldinger, delta på sosiale media osv.
- Innholdet på Datastuene kan tilpasses det du har behov for å lære.
- Veilederne er seniorer fra ISFo og fra pensjonistlag.
- Det vil bli Datastuer på Skogn, Levanger og Verdal/Inderøy.
- Elisabeth Boye Okkenhaug er leder for Datastuene.

Velkommen til å lære mer om mobil og data! Datastue er i gang på Skogn. Nye stuer åpnes utover høsten. Meld deg på når invitasjonen kommer.



Veiledere klare for å gjøre en innsats på Datastuer som startes opp høsten 2022.

Trim og turgruppa - utvalgsleder Olav Kvålen

Innherred Turlag Veteranan i samarbeid med ISFo.

De to siste turene høsten 2022:

26. oktober Verdal

Leksdal, Fossheim

Samkjøring kl. 10:00 fra Stiklestad til Leksdal. Sti, lett terreng, ca. 5 km.

9. november Verdal

Blommen og Skeishøgda

Samkjøring kl. 10:00 fra Stiklestad til Blommen Skisenter
Sti, litt kupert terreng, ca. 6 km. Parkeringsavgift.

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! Vi holder til på LBAS (Levanger bo- og aktivitetssenter) – bli med! Det skjer siste mandag i måneden. Invitasjon skjer på e-post.

Data/digitale verktøy kursenes stort sett gjennom Nettgruppen/Datastuer.

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

- Jus for pensjonister
- Skatt for pensjonister – håper å komme i gang til våren
- Vi vil ha korte kurs med Fotobok (4 sesjoner)
- Fotokurs om bl.a. scanne og reparere gamle bilder
- Kurset med Statens Vegvesen om "Bilfører 65+" må avvente til køene for førerprøve er redusert.
- Førstehjelp ("mens vi venter på ambulansen") – enten i høst eller til våren

Invitasjon til kortkursene vil bli sendt ut på e-post.

Kulturutvalget – utvalgsleder Solveig Lunde Valbekmo

Seniorkino

Kulturutvalget i samarbeid med Verdal kino arrangerer seniorkino for våre medlemmer, den 3. onsdagen i hver måned. Det serveres gratis kaffe før forestillingene.

Teaterturer

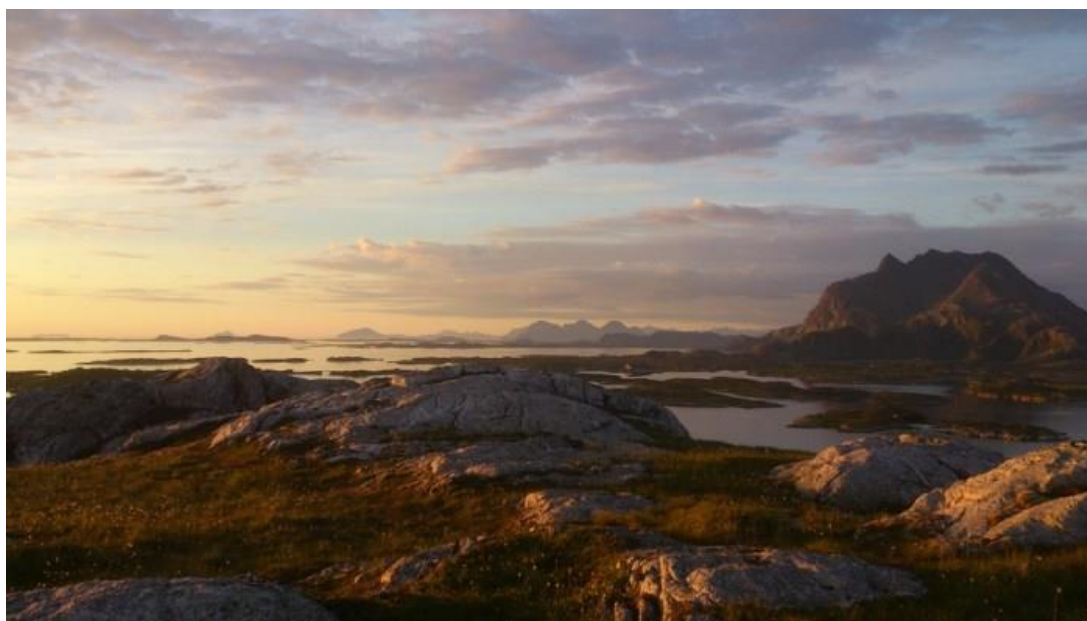
Kulturutvalget arrangerer turer til teater/konsert en til to ganger i året. Dette er populære tilbud som ofte har ventelister.

Dagstur i nærområdet.

Utvalget arrangerer turer i nærområdet med kulturelt innslag. Det planlegges dagstur til våren/sommeren.

Flerdagerstur

Årets tur til Helgeland var en suksess. Vi planlegger et tilsvarende opplegg våren 2023.



SeniorSmart - Roald Bergstrøm

SeniorSmart er nå ferdig utvikle i samarbeid med firmaet Nyby. I løpet av 2022/23 vil vi ta i bruk appen for våre medlemmer.

Kommunikasjon med medlemmene:

ISFO er en stor forening med 1200 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 er 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 etter hvert 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 registrert 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. Gjør noe HODEBRA hver dag!

Levanger oktober 2022

For styret,

Randi Segtnan, leder