



Innherred Seniorforum

Handlingsplan for 2023

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 seniorenene 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:

I samarbeid med Verdal Kino tilbyr kulturutvalget seniorkino hver tredje onsdag i måneden. Det vises til vanlig to filmer, kl. 11.30 og kl. 12.00.

Mars: «The Whale» og «De åtte fjellene»

April: «The Fabelmans» og «Vakre hjem»

Utvalget legger opp til at månedens film/filmer blir presentert på Seniorforum, via e-post og på nettsida.

Det serveres kaffe fra kl. 11.00

2. Teater og konserter:

Kulturutvalget arrangerer tur til Trøndelag teater 28. mars, der vises Juvikfolket. Vi arbeider med å få til en forestilling eller en konsert til høsten. En eventuell forestilling/konsert blir gjort kjent på vanlig måte.

For øvrig orienterer utvalget om aktuelle kulturarrangementer som kan være av interesse for medlemmene i ISFo.

3. Dagsturer i regionen:

Kulturutvalget legger opp til en dagstur til høsten. Et av forslagene er tur til Saemien Sijte på Snåsa. Turen vil bli annonsert nå i vår.

4. Utenlandstur/tur i Norge:

I samarbeid med Brustad Busstrafikk arrangerer kulturutvalget i år tur til Geiranger og Nordfjordeid med utflukter. Turen starter 10. juni. I skrivende stund er det fortsatt noen ledige plasser.

UTVALG FOR SENIORTREFF

Seniortreffene arrangeres normalt første onsdag i hver måned med foredrag/kåseri av en invitert gjest. I tillegg er det et kulturelt innslag og en enkel servering. Treffene alternerer mellom Levanger og Verdal.

Program for seniortreffene 2023

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 følgene klart for 2023:

- 11. januar: Espen Leirset: «Året som gikk og hva tror vi om 2023?»
- 1. februar: Siren Nymo: «Blir man frisk av å spise fisk?»
- 1. mars: Jørgen Røflo: «85 år og inn for landing. Fortellinger fra et levd liv.»
- 12. april: Marit Breivik «Et liv i idrettens tjeneste» - arbeidstittel
- 3. mai: Knut Steinsli «130 år siden Verdalsraset - hva førte det til ?» - arbeidstittel
- 7. juni: Hildur Norum. Sommeravslutning - tema ikke helt klart

Det blir treff i september, oktober, november og juleavslutning i desember, men programmet er ikke ferdig ennå. Vi ønsker å være mest mulig aktuelle, og vil derfor bestemme programmet etter hvert.

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.

Vi har erfart at det er vanskelig å få oppslutning om dyptgående aktiviteter over flere uker, så det vil bli relativt korte kurs. Videre har vi ikke planer om å ha kurs med tema innen data, ettersom Datastuer dekker dette feltet

Noen planlagte aktiviteter:

- Seniorquiz (siste mandag hver måned, unntatt juni, juli, august og desember) vil bli holdt. Vi håper på samme gode oppslutning som i senere tid.

Vi har en lang rekke «gjengangere» vi vil ta opp igjen:

- Førstehjelpskurset «Mens vi venter på ambulansen» blir holdt 27. april.
- Til høsten regner vi med å avvikle Fotobok og «Fotokafe» med utvalgte tema. Det ser ut til at Vegvesenet kan ta opp igjen Bilfører 65+. I så fall prøver vi å finne plass til det.

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.

UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

2023

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 fotøy 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
29. mars	Levanger: Skitur til Branokhytta Flatt terreng, ca. 20 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Byggmakker, Levanger, til parkeringsplass ved Vullusjøen. Turen går inn Heståsdaalen til Roknesvollen. Krysser Heståa og så til hytta.	Kjellrun Skjerve, tlf. 473 90 075 Jan Heggdal, tlf. 913 68 218
26. april	Frosta: Småland Grusvei, sti, litt stigning, ca. 7 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Åsen Sparebank.	Ola Alstad, tlf. 928 31 095 Mathea Alstad, tlf. 918 55 032 Bodil Karin Sandvik, tlf. 416 22 931
10. mai	Inderøy: Rundtur i og omkring Straumen Vi går også den nye «trimtrappa» med 312 trinn, ca. 5-6 km.	Oppmøte kl. 10:00. Start og mål: Sakshaug kyrkje.	Nils Undersaker, tlf. 940 35 085 Håvard Okkenhaug
24. mai	Levanger: Historisk vandring langs levangerelva Sti og vei, lett terreng, ca. 7 km.	Oppmøte kl. 10:00 i Tingstad-grenda, Halsan.	Kjellrun Skjerve, tlf. 473 90 075 Ingrun Sivertsen, tlf. 979 65 507
14. juni	Åsen: Forbordsfjellet Rundt Kjerrevei, sti, klopper, noe stigning, ca. 13 km. Bomvei.	Samkjøring kl. 10:00 fra Åsen Sparebank.	Ola Alstad, tlf. 928 31 095 Mathea Alstad, tlf. 918 55 032 Bodil Karin Sandvik, tlf. 416 22 931
28. juni	Levanger: Grønningen Sti, ett bratt parti, kupert, ca. 7 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Markabygd kirke til Grønningen. Parkering ved demningen.	Ole Herstad, tlf. 950 33 459 Kjellrun Skjerve, tlf. 473 90 075
23. august	Verdal: Juldalen Myrterreng fra Juldalsætra til Drivsjøen, rundtur, ca. 6 km.	Samkjøring kl. 9:00 fra Stiklestad til Juldalen.	Kjellrun Skjerve, tlf. 950 33 459 Ingebjørg Fostad, tlf. 900 78 580

TURPROGRAM VETERANAN INNHERRED

DATO	TURMÅL, VANSKELIGHETSGRAD OG VARIGHET	ANNET	TURLEDER
13. september	Inderøy: Rundtur fra Røflvatnet Passerer Stubbseterjøna, Floåsen og Finnheimen, ca. 7 km.	Oppmøte kl. 10:00. Parkering ved bommen nedenfor Røfløa.	Kari Kristiansen, tlf. 975 37 806 Nils Undersaker, tlf. 940 35 085
27. september	Verdal: Sognavollen 6 km. etter en gammel setersti, noe bløtt.	Samkjøring kl. 10:00 fra Shell Vinne til Stormoen, parkering ved elva.	Olav Kvålen, tlf. 950 47 599
11. oktober	Frosta: Klefsårsrunden ved Ausetvatnet Sti, grusvei, parti med jevn stigning, ca. 7 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Åsen Sparebank.	Ola Alstad, tlf. 928 31 095 Mathea Alstad, tlf. 918 55 032 Bodil Karin Sandvik, tlf. 416 22 931
25. oktober	Levanger: Frolfjellet Småkuppert terreng, sti, ca. 10 km.	Samkjøring kl. 10:00 fra Byggmakker, Levanger til parkering ved Skallstuggu. Turen går etter den gamle kløveien mellom Skallsuggu og Roknesvollen.	Anna Lutdal, tlf. 414 13 488 Ole Herstad, tlf. 950 33 459
8. november	Inderøy: Kulturstien fra Undersaker til Jektvollen Ca. 7 km.	Oppmøte kl. 10:00. Parkering ved Jæktvolden Fjordhotell, med felles skyss til Undersaker. Avslutning av turen med bespisning på Jæktvolden Fjordhotell.	Nils Undersaker, tlf. 940 35 085 Nils Ole Madsen



Se også www.nt-tur.no og /eller www.isfo.no

SENIORNETT INNHERRED (NETTKLUBBEN)

ISFo skal være tilstede på flere digitale kanaler

Nettsiden er vår hovedinformasjonskanal. På nettsiden finner du oppdatert informasjon om aktiviteter framover samt også historisk arkiv om tidligere aktiviteter. Siden finner du her:

www.isfo.no

For de som har Facebook så har vi også en egen Facebook-side:

<https://www.facebook.com/innherredseniorforum>

På Youtube har vi en egen kanal for seniorer. Her finner du noen av våre foredrag fra Seniorforum samt filmer, teater, musikal og annet som dere kan se på:

<https://www.youtube.com/channel/UCd1h9SgJ1-4gKKt8P5jQRag>

Epost og SMS

Vi bruker epost for å sende ut informasjon til medlemmene. Dette er en enkel og rimelig metode som nesten ikke koster oss noe. Skulle vi sendt ut brev til alle våre 1200 medlemmer så ville det kostet oss 24 000 kr hver gang med dagens portotakster slik at det har vi ikke økonomi til. Det er derfor viktig at alle har oppdatert sin epostadresse. Dersom du har epost, men ikke får epost fra oss, så kan du oppdatere kontaktopplysningene dine på denne siden:

<https://www.innherredseniorforum.no/medlem/>

I noen tilfeller kan det hende at epost fra oss havner i spam-boksen din slik at om du mangler epost så kan det være lurt å sjekke spam-boksen. Dersom du ikke vet hvordan du gjør det, så må du spørre om hjelp.

Om lag 6% av medlemmene våre har ikke epost. Til disse sender vi informasjon som en sms-melding på telefon.

Ved større arrangementer sender vi også informasjon til alle via SMS.

Men, nettsiden vår skal alltid være oppdatert. Dersom du er usikker på om det skal være et arrangement eller ikke og ikke kan finne igjen noen epost så sjekk nettsiden: www.isfo.no

Seniornett Innherred

ISFo er Seniornett Norges samarbeidspartner på Innherred. Seniornett har mange fine tips og triks om data på sine nettsider og de har også en god støttetelefon som du kan ringe for å få hjelp. Vi ser gjerne at så mange som mulig fra ISFo også blir medlemmer av Seniornett Norge. Medlemskapet koster 370 kr pr år og for det får du tilgang til alle ressurser Seniornett har inklusive et ukentlig medlemsbrev på epost samt et Seniornett-magasin med nyttige tips 4 ganger pr år. For å melde deg inn går du til denne nettsiden: <https://www.seniornett.no/>
Husk at når du melder deg inn så pass på å velge at du vil bli med i Seniornett Innherred. Da blir også mesteparten du betaler inn som medlemskontingent tilbakeført til ISFO.

Dataundervisning og hjelp

Datastuer

Datastuer er et opplegg hvor eldre hjelper eldre med å håndtere den digitale hverdagen, og det er blitt svært populært. Sentralt er det samarbeid med Seniornett og Pensjonistforbundet og lokalt er det en avtale mellom Innherred Seniorforum og Skogn pensjonistlag som er grunnlaget at Datastuer Innherred ble etablert. Tiltaket støttes av Helsedirektoratet.

I 2023 blir det gjennomført Datastuer både på Inderøy, Verdal, Levanger og Skogn.

Helsedirektoratets målsetting er at 200 personer i hver kommune skal igjennom opplegget med Datastuer.

Vi er så heldig at det er over 20 medlemmer fra ISFo som sammen med andre seniorer stiller som frivillige hjelpere på Datastuene.

Digihjelpen

Digihjelpen er et nytt tilbud i samarbeid med Verdal Bibliotek og Verdal videregående skole hvor elever hjelper eldre med teknolog enten det er data, mobil, en ny TV eller annen teknologi.

Det blir egne dager på Verdal Bibliotek hvor det blir gitt individuell hjelp til den enkelte samt at det også blir dager hvor elevene kan komme heim til den enkelte og hjelpe til med teknologi som ikke fungerer.

Fjernhjelp

Vi har kjøpt inn et nytt verktøy slik at vi også kan drive fjernhjelp til den enkelte. Dersom noen f.eks. har problemer med sin PC så kan noen av våre hjelpere koble seg opp via internett og hjelpe til over nettet.

Digital formidling

Under pandemien hadde vi stor aktivitet med digital formidling både fra foredrag, med felles digitale møter og ved formidling digitalt av kulturtilbud. Dersom det blir stor nok interesse for det så vil noe av denne aktiviteten bli tatt opp igjen.

SeniorSmart

SeniorSmart er vår egen app som vi har jobbet med i flere år med støtte fra Helsedirektoratet. Appen er nå ferdig og er sikret varig drift og utvikling gjennom et selskap som heter Nyby. Verdal kommune har kjøpt inn appen og skal bruke den for all frivillighet ved at den kobler sammen de som trenger hjelp med noen som kan bidra med hjelp. Over 50 andre kommuner skal også bruke løsningen.

Vi ønsker etter hvert å ta den i bruk i ISFo. Da vil du finne alle våre arrangement i appen i tillegg til at du selv kan legge inn forespørsler om du trenger hjelp til noe, ønsker å gå på tur eller drikke kaffe med noen andre. Nærmere informasjon vil komme etter hvert som vi introduserer appen.

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 adresse
Korte informasjonssekvenser på seniortreffene, turene, kursene etc.
Utarbeide ny info-folder
Kontakt med medlemmene 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 aktiviteter får presseomtale
Gjennomføre prosjekt for å rekruttere nye og aktivisere flere medlemmer
Videreutvikle Datastuer – eventuelt bygge på med videregående kurs

Levanger mars 2023
Styret