



# Innherred Seniorforum

Org.nr: 997 301 447  
Bankgiro: 4202 13 98602  
Adresse: Postboks 115, 7601 Levanger  
Møtelokaler: Rinnleiret, Levanger  
[post@innherredseniorforum.no](mailto:post@innherredseniorforum.no)  
Nettside: [www.isfo.no](http://www.isfo.no)  
[facebook.com/innherredseniorforum/](https://facebook.com/innherredseniorforum/)

## Nyhetsbrev høsten 2023



Bildet er tatt under busstur til Geiranger og viser klosterruinene på Selje.

Innherred Seniorforum har som hovedmålsetting å

- forbedre og berike tilværelsen for seniorgruppen 55+
- bidra til livsvekst for denne gruppen

Foreningen tar sikte på å møte seniorgruppens opplæringsbehov og gi tilbud der sosiale, kulturelle og helsemessige forhold blir ivaretatt.

Innherred Seniorforum er opptatt av å gi alle medlemmene tilbud som passer for hver enkelt. Dette gjør at vi vil ha innspill og kommentarer på aktivitetene vi holder på med. Ta gjerne kontakt om det er noe du brenner for og vil at andre skal kunne få tilbud om.



Seniortreff med Marit Brevik på Stiklestad 12. april 2023.

## Årsmøte for 2022 ble gjennomført på Stiklestad 12. april 2023

### Styret 2023

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 2023

	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
Datastuer	Elisabeth Boye Okkenhaug	datastuer@innherredseniorforum.no	9139 1484

Sigurd Børsting fortsetter med viktig arbeid som kasserer og regnskapsfører.

### Medlemsutvikling

Pr. 31.12.2022 hadde vi 1199 medlemmer i ISFo. Hittil i år (per 19.09.) har vi fått 63 nye medlemmer, og 20 har gått bort eller meldt seg ut.

Netto medlemstilgang så langt i år blir dermed 43, slik at tallet nå er 1242. Det er hyggelig å registrere at medlemstilgangen er i ferd med å ta seg opp til «normale» tall etter pandemien.

Kvinneandelen av medlemmene er på om lag 60 %.

94 % av medlemmene har e-postadresse.

Medlemstilgang de siste årene:

2023 (per 19.09.)	63
2022	60
2021	52
2020	53
2019	143
2018	65
2017	63

Medlemmene fordeler seg fortsatt slik geografisk:

KOMMUNE	%
Levanger	64
Verdal	21
Inderøy	8
Frosta	4
Andre	3
<b>SUM</b>	<b>100</b>

### Seniortreff - utvalgsleder Ellen Løvli

2023 har endelig blitt et normalt år for seniortreffene. Vi har gjennomført seks treff på våren og skal gjennomføre fire nå i høst.

Planen for de tre første treffene i 2024 er også i boks.

Høstens program er følgende:

6. september: Tore Bjørkli: «Trøndersk landbruk - hvor går det?»  
3. oktober: Jan Erik Steen: «Kulturentreprenør, bygningsentreprenør og  
altmuligmann»  
1.november: Gjertrud Holand: «Årets bøker»  
6.desember: Johan Arnt Nesgård: Fotojournalist
- 11.januar 2024: Sivert Rossing, redaktør T-A «Året som gikk»  
7. februar 2024: Håvard Busklein, administrerende direktør Norske Skog  
13.mars 2024: Torbjørn Færøvik, forfatter, historiker og tidligere journalist

Utvalget ønsker å gi medlemmene et variert tilbud av foredragsholdere så mange finner noe de synes er interessant. Vi ser også at det sosiale er av stor betydning og tilstreber å få til trivelige treff. Vi tar gjerne imot forslag på temaer/foredragsholdere.

### 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, vinteren og våren.

#### DATASTUER

Datastuer Innherred er et kontraktfestet samarbeid mellom Innherred Seniorforum og Skogn pensjonistlag med et eget styre ledet av Randi Segtnan. Det er fire kurssteder: Skogn, Levanger, Verdal og Inderøy. Ideen bak Datastue er at seniorer skal hjelpe seniorer til å følge med i den digitale hverdagen gjennom grunnleggende dataopplæring. Det holdes jevnlig kurs alle fire kurssteder. Kursene støttes faglig og økonomisk av Seniornett i tillegg til støtte fra Sparebanken Midt-Norge.

- Kurset gir grunnleggende dataopplæring – følg med i e-post og lokalt om påmelding.

- 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 grunnleggende dataopplæring på mobil, PC eller nettbrett.
  - På Datastuene må du ta med din egen mobiltelefon, nettbrett eller PC slik at vi kan hjelpe deg med det utstyret du har.
  - Innholdet på Datastuene kan tilpasses det du har behov for å lære.
  - Veilederne er seniorer fra 65+. Elisabeth Boye Okkenhaug er leder for Datastuene.
- Velkommen til å lære mer om mobil og data!



Veiledere på erfaringsseminar 2. mai 2023 på Musikkens hus.

## Trim og turgruppa - utvalgsleder Olav Kvålen

Vi samarbeider med Nord-Trøndelag Turistforening gjennom veterangruppen «Innherred Turlag Veteranan» og arrangerer fotturer i nærmiljøet hver 2. og 4. onsdag i måneden. Turene er på 5 – 10 km, med lokalkjente guider. Trivsel og sosialt samvær kombinert med fysisk aktivitet og naturopplevelser er kjennemerke for turene.

### De tre siste turene høsten 2023:

- 11. oktober Frosta: Klefsåsrunden ved Ausetvatnet Sti, grusvei, parti med jevn stigning, ca. 7 km
- 25. oktober Levanger: Frolfjellet småkupert terreng, sti, ca. 10 km. Turen går etter den gamle kløvveien mellom Skallstuggu og Roknesvollen
- 8. november Inderøy: Kulturstien fra Undersåker til Jægtvolden, ca. 7 km. Avslutning av turen med bespisning på Jægtvolden fjordhotell

## 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. I følge deltakerne er det både morsomt og lærerikt. Invitasjon skjer på e-post.

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

Vi har gjennomført en del kortkurs de siste årene og de gjentas med ulike mellomrom:

- Jus for pensjonister
- 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

I høst vil det bli et kurs i Foto/Fotobok, inkludert reparasjon av gamle bilder.

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

## Kulturutvalget – utvalgsleder Solveig Lunde Valbekmo

- Seniorkino på Verdal kino hver tredje onsdag i måneden, en film kl. 11.30 og en film kl. 12. Filmene presenteres på seniortreffene, e-post og på hjemmesida.
- Teater og konserter – aktuelle steder Trøndelag Teater, Olavshallen og Kimen. Høstens teatertur gikk til «Så som i himmelen» på Trøndelag teater.
- Årlig dagstur i regionen.
- En lengre tur hvert år. I 2023 gikk turen til Geiranger og Nordfjordeid i samarbeid med Brustad Busstrafikk. Utenlandstur kan bli aktuelt etter hvert.

## SeniorSmart - Roald Bergstrøm

SeniorSmart er nå i samarbeid med Nyby ferdig med å utvikle en digital plattform for økt livskvalitet og engasjement i nærmiljøet.

### Kommunikasjon med medlemmene:

ISFo er en stor forening med 1240 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.

Meldinger som sendes 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 som ikke har e-post. **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](mailto: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](http://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 registrer på deg, er feil eller ikke i bruk. Du kan da bare gå inn på nettsiden [www.isfo.no](http://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 melde deg på en av datastuene, 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](http://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.***

***Husk HODEBRA!***

***Gjør noe aktivt og engasjerende sammen med andre!***

***Verdal oktober 2023***

***For styret i Innherred Seniorforum***

***Randi Segtnan, leder***

