



# Innherred Seniorforum



Seniorer på tur på Inderøy. Foto: Olav Kvålen

## Handlingsplan 2024

### 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.
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 to filmer, kl. 11.30 og kl. 12.00.

Januar: «Konvoi» og «Høstgule blader»

Februar: «Sau» og «Miraklet i Gullspång»

Utvalget legger opp til at månedens film/filmer blir presentert på Seniortreff, via epost og på nettsida.

Det serveres kaffe med en sjokoladebit fra kl. 11.00

### 2. Teater og konserter:

Kulturutvalget planlegger tur til Trøndelag Teater høsten 2024. 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 tidlig i høst. Forslaget er tur til Selbu for å besøke Radiomuseet til Jan Erik Steen. Turen vil bli annonsert våren 2024.

### 4. Utenlandstur/tur i Norge:

I samarbeid med Brustad Busstrafikk arrangerer kulturutvalget tur til Stavanger med blant annet Flor og Fjære i år. Turen starter 16. juni.

### 5. Konsert:

Sist vinter var Kulturutvalget teknisk arrangør av en konsert i samarbeid med Galleri Fenka. «Hilmar året rundt» hadde hovedansvaret, både med økonomi og planlegging. Kulturutvalget kan være med og arrangere flere konserter på forespørsel fra «Hilmar året rundt», dersom det er noe som passer.

## 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 2024

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.

Foreløpig har vi følgene klart for 2024:

10.januar	Sjefsredaktør i Trønder-Avisa Sivert Rossing: «Framtida på Innherred?»
7. februar	Adm. direktør på Norske Skog, Håvard Busklein: «Norske Skog – eventyret på Fiborgtangen – historie og fremtid»
13.mars	Kina-ekspert Torbjørn Færøvik: «Stormakten KINA – venn eller fiende?»
10.april	Sparebank 1 og politiet ”Svindel og sikkerhet”

Dette er så langt vi har alt helt klart i vår, men vi arbeider med to spennende temaer i mai og juni.

I september har vi tema «Hva gjør vi for å «overleve» som eldre. Helse, trening, økonomi, kosthold, fysisk tilrettelegging og transport er emner vi jobber med.

I oktober blir det antagelig «Årets bøker» med Gjertrud Holand.

I november kommer Biskop Herborg Finnset.

Juleavslutningen i desember er ikke helt spikret, men vi har noen alternativ.

## **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), med spørsmål av ulik vanskegrad, samt kaffedriking. Vi viser spørsmål og forklaringer på svar på veggen, noe deltakerne liker godt. Vi håper på samme gode oppslutning som i senere tid. Det har hittil skjedd ved LBAS.

Vi har noen «gjengangere» vi vil ta opp igjen, men også nye kurs:

- I samarbeid med Levanger Brannvesen blir det et kurs som omhandler sikkerhet i hjemmet, i løpet av 1. halvår.
- Vi arbeider med kurs i fuglekjenning, trolig til våren.
- Til høsten regner vi med å ha kurs i Fotobok.
- Det ser ut til at Vegvesenet kan ta opp igjen Bilfører 65+. I så fall prøver vi å finne plass til det, kanskje til høsten.

Forslag til kurs bes sendt til [studie@innherredseniorforum.no](mailto:studie@innherredseniorforum.no)

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

## UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

Turprogram Innherred Turlag Veteranan

10. april      Levanger: Skitur til Branokhytta  
Flatt terreng ca. 20 km
8. mai        Levanger: Ytterøya  
Oppmøte på fergeleiet kl. 9.15  
Program kommer senere
22. mai        Verdal Vinne  
Oppmøte Vinne skistadion kl. 10.00  
Rundtur i skiløypa og en tur opp på Helloheggen, ca 6 km
12. juni        Inderøy: Sandvollan  
Oppmøte Heggstad kirke kl. 10.00, ca 7 km  
Mellom Bakka og Berg
26. juni        Levanger: Ekne – Sønningen/Storheia  
Oppmøte Ronglan stasjon kl. 10  
Sti kupert med noen bløte partier ca. 10 km
14. august    Meråker. Fersdalsveien  
Oppmøte kl. 10.00 Stjørdal, Tore Lindgård  
Sti lett kupert rundtur ca. 10 km
28. august    Verdal: Ådalsvollen, Hederliklommen  
Samkjøring fra Steinsgropa kl. 10.00
11. september Levanger, Øvre Skogn  
Oppmøte kl. 10.00 Synnehøgda (Markabygdvegen) sti noe kupert
25. september Levanger: Munkebyelva  
Oppmøte kl. 10.00 Brekken skytebane (Frol)  
Sti langs elva ca. 7 km om klostrene
9. oktober    Levanger  
Samkjøring Åsen kl.10.00. Sti, vei, ca. 7km
23. oktober    Verdal Leksdal  
Samkjøring Stiklestad kl. 10.00  
Skistadion Marka, Skeisvola/Markavola ca. 7 km
- 6 november    Verdal Ørmelen  
Oppmøte Soria Moria kl. 10.00 Rundtur ca. 6 km  
Avslutning på året på Soria Moria

Se også [www.nt-tur.no](http://www.nt-tur.no) og /eller [www.isfo.no](http://www.isfo.no)

# HANDLINGSPLAN NETTGRUPPEN

## ***Datastuer Innherred***

I 2024 skal vi fortsette med Datastuer som før. Det er for tiden usikkert med støtte fra Helsedirektoratet, men Seniornett har sendt inn søknad for Datastuer og i løpet av mars måned vil det antatt komme svar. Elisabeth Boye Okkenhaug leder Datastuen videre.

Takket være Samfunnsstøtte fra Sparebank1 SMN, kan Datastuer fortsette som før med midler ut våren 2024 uavhengig av sentral støtte. Konkret plan er kun lagt for våren 2024. Plan for høsten vil komme når en har bedre oversikt over økonomien. Det kan bli aktuelt å søke støtte flere steder.

Tiltak:

- Et erfaringsbasert seminar for veiledere seminar 20. mars på Rinnleiret. Målet er å ta vare på kompetansen for våre veiledere.
- Skogn: Ett eller to kurs
- Levanger: Ett kurs
- Verdal: To kurs
- Inderøy: 2 kurs
  - En workshop på 2 dager for deltakere som har gått på kurs og vil lære mer
  - Et – to miniseminar for veiledere på Inderøy hvor også veiledere fra andre kurssted inviteres

## ***Datakafeer***

Gjennom et samarbeid med Levanger videregående skole og prosjektet Livsglede for eldre/Digivenn har vi startet opp et prosjekt hvor elever hjelper eldre med teknologi. Alt vil foregå på Levanger BAS. Det er planlagt som hyggelige samlinger med kaffe og noe å spise sammen med elever fra en helsefagklasse som bidrar med både hygge og hjelp til eldre med teknologi, som f.eks. med mobilen.

## ***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 400 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.

## ***SeniorSmart***

Vi prøver fortsatt å få en gruppe blant ISFO til å begynne å bruke vår egen app for å se hva vi kan bruke den til på en god måte.

## ***Nettsiden***

Vi planlegger en oppgradering av nettsiden med fornyet utseende og innhold som medlemmene ønsker.

## ***Styreweb***

Internt må styremedlemmene bli flinkere til å bruke Styreweb slik at styret kan finne informasjonen de har bruk for der.

### **Oppdatert informasjon**

Det er viktig at alle medlemmene oppdaterer kontaktinformasjonen sin slik at vi kan nå ut til alle med e-post eller SMS. Porto er blitt dyrt. Dersom vi skulle sendt ut brev til alle medlemmene ville det kostet oss om lag 3000 kr hver gang.

### **Nye utvalgsmedlemmer**

Det vil bli en stor utskifting av samtlige utvalgsmedlemmer i nettgruppen inklusive leder. De som i dag sitter i styret har lagt ned en imponerende innsats i mange år, men de ønsker nå utskifting. Det beste ville vært om utvalgsmedlemmene i nettgruppen hadde en funksjonstid på 2 år.

## **Medlemskontakt – synliggjøring av organisasjonen**

Det skal holdes god kontakt med medlemmene ved:

<b>Tiltak</b>
Bruk av hjemmesida som informasjonskanal
Utsending av nyhetsbrev i andre halvår til alle medlemmer
E-post for alle arrangementer til medlemmer med registrert e-postadresse
Korte informasjonssekvenser på seniortreffene, turene, kursene etc.
Utarbeide ny info-folder våren 2024
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
Gjennomføre spørreundersøkelse for å innhente tips og informasjon om hvilke aktiviteter medlemmene ønsker at ISFO skal prioritere
Videreutvikle Datastuer – eventuelt bygge på med videregående kurs

Mars 2024

For styret, Randi Segtnan, leder



Datastue på Skogn. Foto: Jon Gjemble