

Innherred Seniorforum

Årsmelding for 2023



Trivsel i Nordfjordeid. Foto: Solveig L Valbekmo

Historikk

Eldrerådet i samarbeid med Helse- og sosialetaten i Levanger tok i 1995 initiativ til å etablere en Eldrehøyskole. Dette var forløperen til dagens organisasjon Innherred Seniorforum som ble stiftet 17. mars 2011 som en medlemsforening.

Historien omkring etableringen av foreningen er beskrevet i eget hefte som er gjengitt på hjemmesiden isfo.no.

1. GENERELT - ORGANISASJON OG STYRET

1.1 Organisasjon

Årsmøtet ble avholdt på Stiklestad Nasjonale Kultursenter 12. april 2023.

Styret for Innherred Seniorforum har i 2023 bestått av:

Leder	Randi Segtnan
Nestleder	Håvard Okkenhaug
Sekretær	Anne Mille Røttereng
Økonomiansvarlig	Reidar Vandvik
Styremedlem	Erik Stai
Varamedlem	Asbjørn Norberg
Varamedlem	Aud Segtnan

I tillegg har utvalgslederne møtt fast i styremøtene:

Seniortreff	Ellen Løvli
Kultur	Solveig Lunde Valbekmo
Trim/Tur	Olav Kvålen
Studie- og aktivitet	Kjetil Vatn
Nettgruppen	Roald Bergstrøm

I 2023 er det avholdt seks styremøter og behandlet 42 saker. Møtene våren 2023 ble holdt på Musikkens hus. Høsten 2023 flyttet vi møtelokaler til Rinnleiret etter å ha inngått leieavtale med Rinnleirets venner.

Faste saker på styremøtene har vært ord for dagen, orienteringer fra utvalgene, økonomi og medlemsutvikling. Utvalgslederne og vararepresentantene har vært innkalt til styremøtene.

Følgende målsetting er nedfelt i vedtektene:

Innherred Seniorforum (ISFO) har som hovedmål 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.

Organisasjonen presenterer seg under mottoet:

Livsvekst gjennom medvirkning

Randi Segtnan ble gjenvalgt som leder for Innherred Seniorforum (ISFO) på årsmøtet i april 2023.

Fra 1. juli 2023 leier ISFO møtelokaler hos Rinnleirets Venner. Lokalene ligger i bygning 24, den tidligere befalsmessa på Rinnleiret.

ISFO har også i 2023 hatt samarbeidsavtaler med Verdal og Levanger kommuner. Avtalepartenes forpliktelser er blant annet at ISFO skal bidra til å informere om kommunenes tiltak overfor våre medlemmer. Kommunene bidrar med økonomiske tilskudd for å støtte opp om ISFO sine aktivitetstilbud til samme målgruppe.

Innherred Seniorforum hadde også i 2023 egen stand under Sofakampen på Røstad lørdag 2. september. Vi presenterte oss med bildefremvisning, kaffeservering og inviterte til en prat og fikk noen nye medlemmer.

Styret sendte nyhetsbrev til alle medlemmer høsten 2023. Brevet inneholdt status over tilbud og aktiviteter, medlemsutvikling, aldersfordeling blant medlemmene og planer for aktiviteter i ISFO.

Namdal, Steinkjer, Stjørdal og Innherred seniorforum møttes mandag 2. oktober på Nord universitet på Stjørdal. På programmet sto underholdning, informasjon og erfaringsutveksling. En nyttig og trivelig dag som har resultert i samarbeid om arrangementer.

6. oktober presenterte vi ISFO under et arrangement på Nord universitet i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.

1.2 Medlemmer

Alle enkeltpersoner, bedrifter/lag og organisasjoner, hjemmehørende i kommunene Frosta, Inderøy, Levanger og Verdal, og som identifiseres med lagets formål, vedtekter og retningslinjer, kan bli medlemmer i laget. Det samme gjelder offentlige organ. Styret kan godkjenne andre medlemmer.

Kontingenten er et engangsinnskudd på kr 300. Innskuddet gir rett til livslangt medlemskap. På våre kurs, turer, seniortreff, kinoer og andre arrangement i regi av ISFO, har enkeltpersoner blitt invitert til å bli medlemmer.

Pr 31.12.2023 hadde vi 1258 medlemmer. Pr. 31.12 2022 var tallet 1199 altså en netto medlemstilgang på 59. Antall nye medlemmer var 93. Det betyr at 34 medlemmer har gått bort eller flyttet.

For de siste årene er de tilsvarende tallene:

År	Brutto tilgang	Netto tilgang
2023	93	59
2022	60	23
2021	52	37
2020	53	24
2019	163	143
2018	86	65
2017	63	63
2016	81	62

Dermed ser det ut til av vi har kommet tilbake til medlemstilgangen vi hadde før pandemien.

Fordelingen mellom kvinner og menn holder seg på ca. 62/38 %.

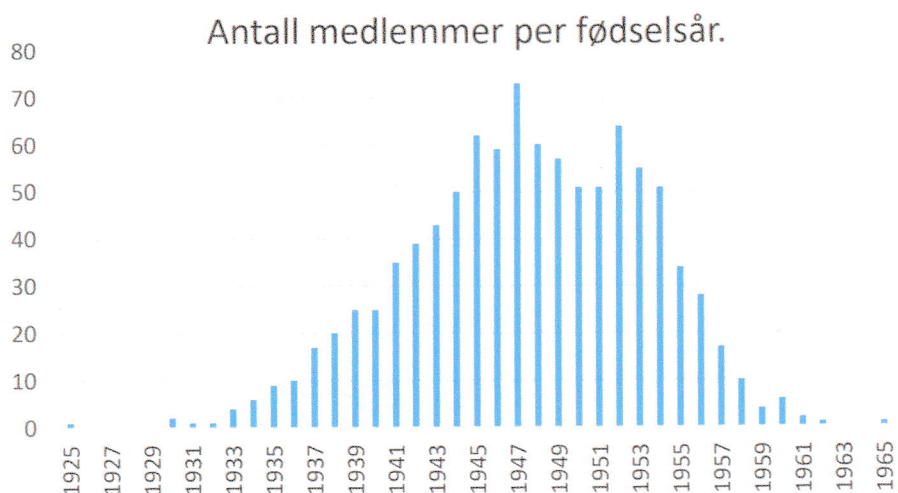
Om lag 93 % av medlemmene har e-postadresse. De uten e-post får Nyhetsbrev tilsendt som vanlig post.

Medlemmene fordeler seg slik mellom kommunene:

Kommune	Antall medlemmer	Prosent av medlemmene	Prosent av innbyggerne
Levanger*	798	63	3,8
Verdal	280	22	1,7
Inderøy	94	8	1,4
Frosta	48	4	1,8
Andre	38	3	
SUM	1258	100	

*Det som ble Innherred Seniorforum i 2007 startet i 1995/97 som Eldrehøgskolen i Levanger. Dette kan være en grunn til at den relative oppslutningen fortsatt er størst i Levanger.

Aldersfordeling



Av våre 1261 medlemmer har vi registrert fødselsår på 975 stk, eller 77 %. Av disse er gjennomsnittsalderen 75,5 år. Vårt eldste medlem er født i 1925!

2. SAMARBEIDSPARTNERE

SeniorSmart

App er ferdig utviklet og prosjektet er i slutfasen.

Innherred Turlag – DNT Nord-Trøndelag

Vi samarbeider nært med Innherred Turlag – DNT Nord-Trøndelag i planlegging, informasjon og gjennomføring av «veteranturene».

Andre foreninger og organisasjoner

Vårt store antall medlemmer med e-postadresser har gjort at flere organisasjoner og foreninger har spurt oss om å hjelpe til med markedsføring av deres arrangementer. Vi sier ja til dette når slike arrangement blir vurdert å være av allmenn interesse for våre medlemmer og våre samarbeidspartnere, og at det ikke ligger kommersielle private interesser bak.

Samarbeid med andre Seniorforum

Det er seniorforeninger i Stjørdal, Steinkjer og Namdal. Vi inviterte styrene fra disse tre til et fellesmøte på Stiklestad 12.10.2017. Siden har dette blitt årlige treff som går på rundgang.

3. UTVALGENE

3.1 UTVALG FOR SENIORTREFF

Utvalget har hatt fire arbeidsmøter. Arbeid med årsplaner, forberede treff, skaffe foredragsholdere og evaluere treffene, har vært hovedsaken på disse møtene. Alle medlemmer deltar i arbeidet med å forberede og gjennomføre treffene.

Utvalget har bestått av: Kåre Hynne, Håvard Okkenhaug, Åshild Vang, Ingebjørg Fostad og Ellen Løvli, leder.

2023 har vært et godt år for seniortreffene. Vi har stort sett truffet med temaene, og vi ser at medlemmene gjerne møter opp.

- 11.januar: Espen Leirset sjefsredaktør i Innherred «Året som gikk og hva tror vi om 2023?»
- 1.februar: Forsker 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 «Hvordan jenta fra Nettet ble en av Norges beste håndballspillere, trenere og utviklere av lagbygging.»
- 3.mai: Knut Einar Steinsli: «Verdalsraset - forvandlingen fra katastrofeområde til frodig bureisingsland.» Foredrag og deretter busstur til Raset.
- 7.juni: Hildur Norum fra Stiklestad SNK: "Fra Pippi til Piaf"
- 6.september: Tidligere landbruksdirektør Tore Bjørkli: "Trøndersk landbruk - hvor går det?"
- 3.oktober: Jan Erik Steen: «Kulturentreprenør, bygningsentreprenør og altnuligmann»
- 1.november: Bokhandler Gjertrud Holand: «Nytt år og nye bøker»
- 6.desember: Fotojournalist i T-A, Johan Arnt Neskård: «Slik jobber en pressefotograf.»

Møtene har vært holdt på Stiklestad, bortsett fra oktobermøtet som ble holdt på Festiviteten i Levanger.

Oppmøte i 2023 har vært som før pandemien. 1014 deltakere har møtt, noe som gir et snitt på 101. Oppmøtet varierer fra 165 til 59. Dette avspeiler at ikke alle tema treffer alle, men vi skal forsøke å treffe også de som har litt smalere interesser. Vi ser at det sosiale er viktig for alle, uavhengig av tema.

3.2 UTVALG FOR KULTUR

Kulturutvalget har i 2023 hatt denne sammensetningen: Solveig Lunde Valbekmo, leder, Karin Taarneby Jenssen, Brit Norberg, Kari Øfsti og Elisabeth Boye Okkenhaug. Av forskjellige årsaker gikk Karin og Kari ut av utvalget i juni.

Utvalget har i 2023 hatt 5 møter og behandla 35 saker.

Teaterturer, konserter m.m.: Kulturutvalget arrangerte to teaterturer til Trøndelag Teater. 18. september så vi «Så som i himmelen». «Juvikfolket» med Hildegunn Eggen ble vist 28. mars. Fulle busser på begge turene.

Kulturutvalget er behjelpelig med å informere medlemmer om kulturtilbud og arrangementer fra andre arrangører. Informasjon legges på ISFOs nettside.

Turer utenlands og innenlands: I år arrangerte kulturutvalget tur til Geiranger og Nordfjordeid med avreise 10. juni. Turen var nesten fullbooka. Mange deltakere meldte om en trivelig og innholdsrik tur.

Dagsturer i nærområdet: Kulturutvalget planla tur til Saemien Sijte på Snåsa, den ble avlyst p.g.a. lite påmelding.

Seniorkino: I samarbeid med Verdal kino vises det to filmer hver tredje onsdag i måneden. Det har vært stor interesse for mange av årets filmer. I september da «Oppenheimer» og «Fedrelandet» ble vist, var det over 100 på seniorkino. Da «La elva leve» og «Munch» ble vist var det mer enn 120 seere. Det er kaffeservering før filmene, noe medlemmer og andre setter pris på.

Konsert

9. oktober var kulturutvalget teknisk arrangør av konserten: «Dagen er et brev som aldri kommer», en hyllest til Hans Børli, i samarbeid med Galleri Fenka. Hilmar året rundt hadde hovedansvaret, både med økonomi og innhold.

StyreWeb: Alle referat fra høsten 2020 og fram til i dag ble lagt i StyreWeb.

Året 2023 var et trivelig og arbeidsomt år i Kulturutvalget.



Nordfjordeid. Foto: Solveig Lunde Valbekmo

3.3 UTVALG FOR TRIM/TUROPPLEGG

Innherred Turlag Veteran er et samarbeid mellom DNT Nord-Trøndelag og Innherred Seniorforum. Arbeidsgruppen har bestått av turlederne for Veteranan: Kjellrun Skjerve, Jan Heggdal, Mathea Alstad, Ola Alstad, Bodil Karin Sandvik, Nils Undersåker, Håvard Okkenhaug, Ingrun Sivertsen, Ole Herstad, Ingebjørg Fostad, Kari Kristiansen, Olav Kvålen, Anna Lutdal og Nils Ole Madsen. Olav Kvålen er leder for utvalget.

Det har vært et år som har gått etter planene. Vi har hatt bare et møte der planene for neste år ble lagt. Vi hadde en tur rundt Forbordsfjellet som var litt utenom vårt faste område. Avslutningsturen ble i år på Inderøya der vi startet opp på Undersåker friområde. Vi gikk så til Rostad hvor det ble servert kaffe og bløtkake. Det var den turen med størst deltakelse, hele 65 spreke veteraner.

I 2023 var det 401 deltakere på de 12 turene som ble gjennomført, et gjennomsnitt på knapt 34.



Seniorer på tur ved Rostad, Inderøy. Foto: Olav Kålen

3.4 NETTGRUPPEN

Nettgruppen har i 2023 bestått av følgende:

Roald Bergstrøm, leder
 Elisabeth Boye Okkenhaug, leder Datastuer Innherred
 Gunnar Sørslett
 Svein Gunnar Raaen
 Elisabeth Ulekleiv
 Anne Mille Røttereng

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. Da får du tilgang til alle ressurser Seniornett har
 Årsmelding ISFO 2023

inklusive et ukentlig medlemsbrev på epost samt et Seniornett-magasin med nyttige tips fire 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.

Nettkafeer

Nettgruppen har tradisjonelt drevet med nettkafeer og dataopplæring, men under pandemien ble det slutt med de fysiske møtene slik at alt foregikk digitalt. I 2022 kom datastuene inn som en viktig ny aktivitet slik at vi ikke har sett noen grunn til å kjøre Datakafeer parallelt. Vi har et samarbeid med Verdal Videregående skole og elever derfra. I Samarbeid med elevene/skolen kjørte vi i 2023 følgende ekstra nettkafeer:

- Opplæring i bildebehandling
- Introduksjon til hvordan kunstig intelligens kan brukes
- Oppsøkende bistand hvor elevene reiste heim og hjalp seniorer som hadde problemer med teknologi

I tillegg hadde vi sammen med Verdal Bibliotek og fotograf Kirknes et gratis kurs i hvordan du tar gode bilder med mobiltelefon.

Styreweb

Styreweb er en tjeneste vi bruker for å holde orden på medlemsregistret og sendte ut e-post eller SMS til medlemmene. Det er viktig at registret oppdateres. Alle medlemmer må passe på at de melder inn endringer dersom de flytter, får ny epost, telefonnummer eller adresse. På nettsiden vår finner du et skjema for å melde inn endringer. Styreweb inneholder også at dokumentarkiv slik at alle styrets dokumenter kan lagres der.

Nettsiden

Nettsiden på www.isfo.no er vårt ansikt utad. Her tar vi sikte på at vi til enhver tid skal være oppdaterte med informasjon til medlemmene. Det er om lag 10 personer som er innom nettsiden hver dag. Vi hadde gjerne sett at dette tallet var høyere.

Arrangementskalender

Arrangementskalender finner du på vår nettside. Her finner du en enkel kalender med oversikt over kommende arrangement.

SeniorSmart

SeniorSmart er vår egen app hvor vi kan legge ut alle arrangementer og også skape aktivitet mellom medlemmene. Den er nå ferdig utviklet, men ikke noe særlig brukt av våre medlemmer.

Facebook

Vi har en egen Facebook-side med informasjon om våre aktiviteter.

Datastuer

Da vi fikk et tilbud fra Seniornett Norge i 2022 om å bli med i Datastuer, sa Elisabeth Boye Okkenhaug seg villig til å bli med i nettgruppen og ta ansvaret for Datastuer. Datastuene er et opplegg hvor seniorer hjelper seniorer og flere enn 20 medlemmer fra ISFO sa seg villige til å bli med som hjelpere.

Hver Datastue er på 12 timer over 4 dager. Målgruppe for datastuer er aldersgruppen 65+. Tanken er at seniorer skal hjelpe seniorer, og veiledere er frivillige brukere som tilhører samme aldersgruppe. Datastue er et grunnkurs i data på nivå 1 etter Kompetanse Norge sine kriterier. Det er et samarbeid med Seniornett Norge, pensjonistlag og Helsedirektoratet.

Årsmelding ISFO 2023

Datastuer har sitt eget styre hvor Skogn Pensjonistlag er med. Veiledere ble inndelt i fire grupper: Kurssted Skogn, kursleder Jon Gjemble, kurssted Levanger sentrum, kursleder Jon K Vongraven, kurssted Verdal, Karl Arne Melbye og kurssted Inderøy, kursleder Elisabeth Boye Okkenhaug.

Datastuene er blitt en stor suksess med våre Datastuer som de største i landet med å gjøre seniorenne digitale. I 2023 fullførte 139 deltaker fordelt på 18 kurs på de fire kursstedene. (Kilde: Seniornett) Deltakerne gir gode evalueringer på kursene. På Levanger og Verdal har Digivenn – elever fra Videregående – deltatt. En vellykket ordning.

Økonomisk ble det meste av kursdelen dekket etterskuddsvis fra Seniornett i tillegg til en liten egenbetaling fra kursdeltakerne. Bevilgning fra Sparebank1 SMN gjorde at vi også kunne arrangere seminarer for veiledere.

Det er viktig å ta vare på motivasjon og utvikle kompetansen for veilederne. Det ble i 2023 avholdt to seminarer for denne målgruppen. 2. mai var det erfaringsbasert seminar på Musikkens Hus i Levanger. 2. oktober var det seminar med eksterne foredragsholdere på Thon Hotel Backlund, Levanger.

Fra veilederne ytes det en betydelig frivillig innsats. Styret for Datastuer Innherred bestemte at veilederne skulle få en symbolsk sum for sin innsats. For å rekruttere nye veiledere er det laget en ordning med «skåringer». Dyktige kursdeltakere kan bli spurt om å hospitere som veileder på et kurs for å se om de kan trives i veilederrollen. Etter det kan de ble med som veiledere.

Markedsføring av Datastuer har vært gjennom omtale i lokale aviser, annonsering, foredrag i ulike foreninger og ikke minst – direkte oppsøking og en positiv ryktebørs.



Datastue med deltakere, veiledere og digivennner fra Levanger vgs. Foto: J K Vongraven

3.5 STUDIE- OG AKTIVITETSUTVALGET

Studie- og aktivitetsutvalget gjennomfører kurs og aktiviteter selv eller i samarbeid med andre parter. Kurs og aktiviteter er kunngjort på ISFOs hjemmeside og direkte til alle medlemmer som har e-postadresse. I 2023 har det vært følgende arrangementer:

Seniorquiz

Årsmelding ISFO 2023

Dette har blitt holdt i Levanger Bo- og Aktivitetssenter sine lokaler. Spørsmål og forklaring på svar vises på veggen. Dette gjør at selv helt unyttige fakta kan bli underholdende. Arrangementene har hatt bra oppslutning, noen ganger med over 30 deltakere (størst antall 38). Det er gledelig at andelen kvinner fortsatt har økt.

Quizgruppa har bestått av Gerd Leira Asphaug, Eli Skei, Jarle Langfjæran, Terje Krogstad, Annfrid Davidsen og Kjetil Vatn, leder. Jarle, Terje og Annfrid veksler på å lage spørsmålene.

Kurs

Statens Vegvesen har ikke tatt opp igjen tilbudet om Bilfører 65+.

I april hadde vi førstehjelpskurset «Mens vi venter på ambulansen» med Per Jarle Skei som instruktør. Det var 17 deltakere.

I oktober ble det holdt kurs over fire dager i å lage fotobok, med Kjetil Vatn som instruktør.



Kaffe og quiz hører sammen. Foto: Kjetil Vatn

4. ØKONOMI OG REGNSKAP

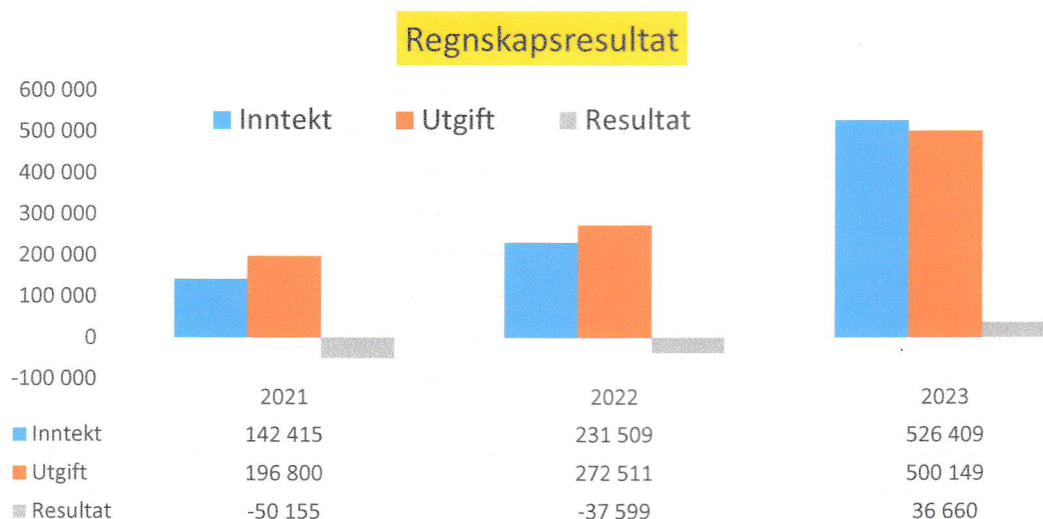
4. ØKONOMI OG REGNSKAP

Foreningens aktivitet har i 2023 vist en markant økning og bedring av resultater etter flere år preget av koronapandemien. Dette kommer klart til uttrykk ved at inntektene i regnskapet for 2023 er mer enn doblet fra året før og har passert nivået fra 2019. Selv om også utgiftene øker har vi snudd utviklingen og viser nå positive resultat.

Regnskapet blir presentert både etter regnskapslovens mønster og i en note etter aktivitetsområder. Regnskapet for aktivitetsområdene i Note 1 viser fordeling av inntekter og utgifter på arrangement hvor ISFO er økonomisk ansvarlig for aktivitetens tiltak.

Styrets målsetting er at de enkelte aktivitetsområdene skal gå i balanse, slik at inntektene dekker egne utgifter. For 2023 viser dette en utvikling styret er tilfreds med. Men styret er innforstått med at denne målsettingen kan variere fra år til annet, og at dette gir resultatvariasjoner for enkelte aktivitetsområder. Som der fremgår nedenfor ble resultatet i 2023 et overskudd på kr. 36.660 mot et underskudd på kr. 37.599 i 2022..

Regnskapets hovedtall er følgende:



Årets regnskap med overskudd for 2023 og status pr 31.12.2023, samt en presentasjon av resultatet for aktivitetsområdene og Revisors beretning følger sammen med årsmeldingen. ISFO har minimalt med gjeld ved årsskiftet. Det er foretatt en avsetning vedr ubenyttet tilskudd fra Sparebanken 1 SMN til Datastuer. ISFO's balanse viser god likviditet og en solid egenkapital på kr 523.000 (86%). Vår økonomi gir et godt grunnlag for fortsatt drift framover. ISFO's regnskapsfører er Sigurd Børsting, og økonomiansvarlig Reidar Vandvik. Revisor er Terje Krogstad.

5.STYRETS KONKLUSJON

2023 har vært et godt og aktivt år i Innherred Seniorform. Vi hadde 1258 medlemmer ved inngangen til 2024. Vi er opptatt av at vi skal aktivisere så mange som mulig og har i løpet av året satt ned ei gruppe som har som målsetning for arbeidet å få flere av medlemmene til å være med på aktivitetene våre. Arbeidet er ikke avsluttet.

Fra 1. juli 2023 har vi flyttet møtene våre fra Musikkens hus til Rinnleiret. Vi har inngått leieavtale med Rinnleirets venner og har funksjonelle møtelokaler i den gamle befalsmessa.

Vi har hatt fast styring med bruken av penger i året som har gått og legger fram et regnskap i pluss. I tillegg til stram budsjett disiplin har vi mottatt tilskudd fra Verdal og Levanger kommuner, Sparebank 1 SMN og tilsagn om tilskudd fra Trøndelag fylkeskommune.

Datastuer Innherred var den datastuen i landet med flest deltakere som fullførte kurset i 2023. Mange seniorer er blitt flinkere, hovedsakelig med mobil. God ledelse og mange veiledere har ført til den suksessen. 139 deltakere har mottatt kursbevis etter å ha fullført et av de 18 kursene som ble arrangert i fjor.

Innherred Seniorforum er en forening som er basert på frivillig innsats. Det er mange som bidrar til den store aktiviteten vi har. Uten alle dere hadde vi ikke lyktes med å få flere eldre til å være aktive lengre. Takk til hver og en som bidrar med styrearbeid, utvalgsarbeid og regnskap. Og ikke minst takk til alle som kommer på arrangementene – uten dere har vi ikke grunnlag for å drifte Innherred Seniorforum. Vel møtt i 2024 og årene som kommer.

Levanger 12. mars 2024


Randi Segtnan


Håvard Okkenhaug


Anne Mille Okkenhaug


Reidar Vandvik


Erik Stai