



Flor og fjære ved Stavanger – foto Solveig Lunde Valbekmo

## Handlingsplan 2025

### 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 OG REISE

### 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: «Munken og geværet» og «Team Havnaa»

Februar: «De rettsløse» og «A Complete Unknown»

Utvalget legger opp til at månedens film/filmer blir presentert via epost og på nettsida til ISFO. Det serveres kaffe med en sjokoladebit fra kl. 11.00.

### 2. Teater:

13. mars arrangerer kulturutvalget tur til Trøndelag Teater. Der vises teaterstykket «Dronheim» Det for tidlig å si om det blir teatertur til høsten.

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

### 3. Dagsturer i regionen:

Kulturutvalget planlegger dagstur til høsten. Det arbeides med to forslag, tur til Snåsa med Saemien Sitje eller til Hegra festning. Dersom det blir tur, vil den bli annonsert nå i vår.

### 4. Utenlandstur/tur i Norge:

I samarbeid med Brustad Busstrafikk arrangerer kulturutvalget tur til Telemarkskanalen med Rjukan og Larvik i juni. Turen starter 10. juni. Turen er fulltegnet, så det er sendt ut invitasjon til enda en tur som etter planen skal starte 16. juni.

### 5. Konsert:

Det planlegges seniorkonsert i Kimen Konserthus i august i forbindelse med Blues in Hell.

## 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 arrangeres vanligvis på Stiklestad Nasjonale Kultursenter (SNK).

### **Program for seniortreffene 2025:**

Vi tilstreber å være aktuelle med de foredragsholderne vi inviterer. Vi ønsker å gi et tilbud som er interessant for flest mulig. Likevel vil noen tema treffe færre medlemmer, men vi håper at alle kan finne noe av interesse.

Foreløpig har vi følgene klart for 2025:

- 8. januar:** Tidligere politiker og Fylkesmann Inge Ryan «Tanker ved et årsskifte»
- 5. februar:** Tidligere offiser Hans Vist «Opplevelser fra FN-tjenesten ved det norske Sykehuset i Libanon i 1979 og livet etterpå»
- 5.mars:** Gründer og eiendomsutvikler Arild Berg «Utviklingen på Moan i Levanger, fra åpningen av Magneten og frem til i dag.»
- 9.april:** Kommandørsjersant Erik Skjærvold: «Beredskap, hva betyr det for Forsvaret, Heimevernet og HV12? Status nå og veien videre.»
- 7. mai:** Mulig: Alzheimer - forsker Gøril Rolfseng Grøntvedt om den nyeste forskningen og hva vi selv kan gjøre.
- 4.juni:** Sommeravslutning på Sund Folkehøyskole. Historien om Inderøy slakteri og Inderøysodden. Det blir servert sodd og prisen på dette treffet blir derfor noe høyere.
- 3. september:** Bjørn Arild Gram – tema og tittel kommer

Det blir treff i oktober, november og juleavslutning i desember.

Vi har flere planer om tema/foredragsholdere, men for å kunne være aktuelle, blir dette ikke spikret før senere.

## UTVALG FOR STUDIE OG KURS

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 her 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 Nettgruppen / Datastuer dekker dette feltet

Noen planlagte aktiviteter:

- Seniorquiz (siste mandag hver måned, unntatt juni, juli, august og desember), med spørsmål av ulik vanskegrad, samt kaffedrikkning. Vi viser spørsmål og forklaringer på svar på veggen, noe deltakerne liker godt. Dette kan være en grunn til at oppslutningen har økt kraftig. Quizen skjer i LBAS sine lokaler, men øker oppslutningen mye, må vi se oss omkring etter andre lokaler.
- Vi markedsfører Birdlife Norge sitt program for fuglekjenning
- I første halvår blir det kurs i «Juss for pensjonister»
- I løpet av året kommer vi til å gjenta Levanger Brannvesen sitt kurs som omhandler sikkerhet i hjemmet.
- Til høsten regner vi med å ha kurs i Fotobok.
- Vi gjentar oppfordringene til Vegvesenet om å ta opp igjen Bilfører 65+.

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 OG TUR

Innherred Turlag Veteranan Turprogram 2025

26. mars Levanger : Skitur til Branokhytta

23. april Frosta: Frostastien Fånes

14. mai Verdal: Stiklestad Rundtur Hegstadmarka Klokkehaugen Raset Uгла

28. mai Levanger: Tveråsjoen

11. juni Verdal: Steikpannvola

25. juni Inderøy: Rhododendron og Ørdalsjoen

20. august Stjørdal: Forbordsfjellet

10. september Steinkjer: Henningfjellet

24. september Verdal: Sandvika Hegglijfjellet

8. oktober Levanger: Åsen Hoplatunellen Tretsveet Hellem

22. oktober Levanger: Turen går etter den gamle kløvveien som starter i Buran

12. november Frosta Haugenfjæra.

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 2025 fortsetter arbeidet med Datastuer. Dette til tross for at prosjektet er opphørt fra sentralt hold og at det gis ingen direkte støtte til Datastuekurs. Elisabeth Boye Okkenhaug leder Datastuene videre.

Takket være Samfunnsstøtte fra Sparebank1 SMN, gave fra Grong Sparebank og økt egenandel fra 200 til 400 kr fra hver deltaker, kan Datastuer Innherred fortsette. Det kan også være aktuelt å søke om konkret kursstøtte via Seniornett og Nord-norsk pensjonistkole.

Tiltak:

- Et erfaringsbasert seminar for veiledere tidlig høst på Rinnleiret. Målet er å ta vare på kompetansen for våre veiledere.
- Skogn: Et kurs vår og det samme på høsten
- Levanger: To kurs vår og to kurs på høsten, et kurs på våren i samarbeid med Levanger Videregående skole med «digivenn» - elever fra videregående skole.
- Verdal: Et kurs vår (Vuku), to kurs til høsten

- Inderøy: to kurs om våren og to kurs om høsten. Et kurs vår og høst i samarbeid med Trøndelag Parkinsonforening. Miniseminar for veiledere på Inderøy ved behov. Individuell veiledning på Inderøy bibliotek en gang i måneden i smarttelefon, PC og/eller nettbrett.
- Vi kan se en liten tendens til at oppslutningen omkring datastuekurs går ned. Dette er særlig tydelig på kurssted Skogn som startet opp aktiviteten. Behovet for opplæring for seniorer er så absolutt til stede. Det er viktig å bidra til at seniorer følger med i den digitale utviklingen. En bør se på nye muligheter og nye arenaer for utvikling parallelt med kursaktiviteten.

### ***Seniornett Innherred***

I februar i år ble ISFO kjent med at ikke alle forpliktelser med å være lokalforening under Seniornett var oppfylt. Seniornett Innherred har pr.dato 39 medlemmer. Det er et krav om at Datastuer Innherred har et eget styre, rapporterer aktivitet til Seniornett, har egne vedtekter og gjennomfører årsmøte. Årsmøtet for 2025 vil bli avholdt etter at årsmøtet for ISFO er gjennomført den 9. april i 2025. Nettgruppen under ISFO har sagt seg villig til å gå inn i styret for Innherred Seniornett.

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 kr 175 av de 400 kr som du betaler inn som medlemskontingent tilbakeført til ISFO.

### ***SeniorSmart/Nyby***

Vi ser at det er lite bruk av vår egen App. Hvis vi skal fortsette med det, må det gjøres et informasjonsarbeid for at medlemmene skal bruke den.

### ***Informasjon til medlemmer***

- **Nettsiden:** Vi skal i inneværende periode ta en oppgradering av nettsiden med fornyet utseende og innhold som medlemmene ønsker. Nettsiden må gjennomgås for å få innholdet oppdatert.
- **Styreweb:** Internt er styremedlemmene blitt flinkere til å bruke Styreweb slik at styret kan finne informasjonen de har bruk for der. Styreweb brukes til å sende ut informasjon om aktiviteter som ISFO arrangerer.  
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.
- **Facebook:** Brukes til å informere om aktiviteter som ISFO arrangerer. Her er også en jobb å få siden oppdatert.

## Medlemskontakt – synliggjøring av organisasjonen

Det skal holdes god kontakt med medlemmene ved:

Tiltak
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 2025
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
Videreutvikle Datastuer – eventuelt bygge på med videregående kurs/kurs for særlige grupper
Formalisere og øke aktiviteten i Seniornett Innherred
Se på muligheten for andre løsninger/tiltak for å øke bevisstheten om digital deltakelse i samfunnet vårt

Mars 2025

For styret, Randi Segtnan, leder