

Innhold

I dette nyhetsbrevet kan du lese om:

Årsmøte 2019

Styre

Utvangsledere

Medlemmene

Aktiviteten

Seniortreffene

Høsten 2019

Våren 2020

Kulturaktivitetene

Kino

Teater

Reiser

Seniornett

Kommunikasjon

Oppdatere adresser

Nettsiden

Facebook

SeniorSmart

Innherred Turlag Veteranan

Turer høsten 2019

Turer våren 2020

Studie og aktivitetsutvalget

Seniorquiz

Kurs

Bli medlem av ISFo du også!

Innherred Seniorforum (ISFo) har som hovedmål å forbedre og berike tilværelsen for seniorgruppen 55+, og bidra til livsvekst for denne gruppen. Foreningen tar sikte på å møte seniorgruppens utdannings- og opplæringsbehov, samt gi tilbud der sosiale, kulturelle og helsemessige forhold blir ivarettatt. Foreningen eies og drives av medlemmene i henhold til vedtekter og de retningslinjer for drift som årsmøtet fastsetter.



Nyhetsbrev

På årsmøtet 13. mars 2019 ble Rudolf Holm-vik gjenvalgt som leder for ett nytt år. Reidar Vandvik og Anne Mille Røttereng ble gjenvalgt som styremedlemmer for to år. Tor Finn Gran-lund ble gjenvalgt som varamedlem for ett år mens Håvard Okkenhaug ble valgt som nytt va-ramedlem for ett år. Erik Stai og Anne Brit Skjet-ne fortsetter som styremedlemmer, ikke på valg.

Sigurd Børsting er ikke medlem av styret, men han gjør en meget verdifull innsats som vår bil-lettør, kasserer og regnskapsfører.

På styremøtene deltar også utvalgslederne og varamedlemmene.

Neste årsmøte vil finne sted 4.mars 2020 umiddelbart etter Seniortreffet samme dag. Innkalling, forslagsfrister og sakliste vil komme på hjemmesida.

Utvalgsledere

Fullstendig liste over tillitsvalgte finnes på nettsiden vår.

Medlemmer

Det er stadig et jevnt og gledelig tilsig av nye medlemmer. Milepælen med 1000 medlemmer ble rundet i vår. Styret tolker det som at det settes pris på det vi driver med. Hittil i år har vi fått 111 nye medlemmer. Statistikken pr oktober 2019 viser at vi nå har 1072 medlemmer, en netto økning på 100 siden nyttår. Altså har 11 medlemmer gått ut av tiden eller meldt seg ut.

Informasjon fra styret og utvalgene til medlemmene sendes jevnlig (nesten ukentlig) ut som e-post. Ikke alle medlemmene har e-postadresse, statistikken viser at det nå gjelder 92 personer, eller vel 8 % av medlemmene. Vi syns dette er for mange.

Dersom det er noen som mottar dette nyhetsbrevet som vanlig post, og har e-postadresse, ber vi at de melder det tilbake til oss.

Send en epost til post@innherredseniorforum.no, brev til ISFo, Postboks 115, 7601 Levanger eller du kan selv gå inn på vår nettside www.isfo.no og oppdatere adressen din på skjemaet som ligger under menyen Medlemsskap.

Aktiviteten

Aktiviteten i våre fem utvalg er meget stor, med arrangementer flere ganger pr uke.

Noen aktiviteter annonseres i avisene. Dette gjelder særlig seniortreffene og trimturene.

Vår nye hjemmeside på isfo.no gir et godt bilde på aktiviteten i forumet. Roald Bergstrøm, leder i vårt utvalg Seniornett Innherred, har gjort hjemmesida mer funksjonell. Han har også sørget for at vi er inne på Facebook <https://www.facebook.com/innherredseniorforum/>.

Vårt kontor er Frivilligsentralen i Kirkegata 11 i Levanger. Der har vi møtelokaler og arkiv for Innherred seniorforum sin historie.

Styret

Leder

Rudolf Holmvik

Nestleder

Anne-Brit Skjetne

Sekretær

Anne Mille Røttereng

Styremedlem økonomi

Reidar Vandvik

Styremedlem

Erik Stai

Vara1

Tor-Finn Granlund

Vara 2

Håvard Okkenhaug

Utvalg

Trim og turopplegg

Arvid Vada

Kultur, kino, lengre turer

Per Steinar Raaen

Seniortreff

Ellen Løvli

Studie og aktivitet

Kjetil Vatn

Seniornett

Roald Bergstrøm



Det blir treff 1.april, 6.mai og sommeravslutning 3.juni 2020. Vi har mange spennende foredragsholdere på blokkene, som vi kommer nærmere tilbake til. Vi satser på å ha vårprogrammet klart til desembermøtet.

Program høst 2019

- 2.oktober:** **Marvin Wiseth**, tidligere ordfører i Trondheim, samfunnssynser:
«Eldre en viktig ressurs i samfunnet» Festiviteten , Levanger
- 6.november:** **Øystein Ekroll**, arkeolog og førsteamanuensis ved Nidaros domkirkes restaureringsarbeider : « **Middelalderkirkene på Innherred, Notre Dame og Nidarosdomen – likehetstrekk**» Stiklestad nasjonale kultursenter
- 4.desember:** **Stein Arne Sæther (tekst) og Dan Ågren (foto):** « På vei gjennom Trøndelag. Veikanthistorier langs E-6»
Juleavslutning, Storsalen, Stiklestad Nasjonale kultursenter.

Program våren 2020

- 8. januar:** **Asbjørn Norberg**, tidligere banksjef, støttespiller for Streeligh:
« **Møte med barnehjemmet til Streetligh – Tacloban, Filipinene**»
Storsalen på Stiklestad SNK (Arbeidstittel)
- 5. februar:** **Asbjørn Kolberg**, Førstelektor NORD U, ansvarlig for sørsamisk og lulesamisk «**Sørsamene**» (arbeidstittel) Vi håper på Nord U
- 4. mars:** **Kenneth Brandsås**, Adm . direktør NTE: «**Nye energiformer**» (arbeidstittel)
Stiklestad NKS.



Utvalgets aktiviteter er bl.a.: Teater, reiser, kino.

Programmet for resten av 2019 og første halvdel av 2020 blir slik:

Seniorkino på dagtid

Verdal kino arrangerer seniorkino hver 3. onsdag i måneden både høst og vår. Vi har allerede startet opp med «Amazing grace» og «Downton Abbey» onsdag 18. september. Onsdag 16. oktober vises «Edie» og «Barn», onsdag 20 november vises «Spionen» og onsdag 18. desember vises «Håp» og «Yao». Nærmere informasjon om filmene sendes ut i forkant av hver forestilling. Det serveres kaffe før hver forestilling.

Teater

Høsten 2019 skal vi se «Kristin Lavransdatter» på Trøndelag Teater 16. oktober. Teaterturen er allerede fulltegnet.

Reiser

Vi planlegger nå tur til Nord-England/Yorkshire/York i samarbeid med Brustad Bussreiser med avreise 10. juni 2020. Dette blir en 7-dagers tur der vi skal reise i sporene til skandinaviske vikinger, norske jarler og konger samt trønderske munkar og erkebiskoper som har hatt avgjørende innflytelse både på norsk og engelsk historie. Vi bor på

samme hotell i York hele tiden og det settes av god tid på egen hånd.. Dessuten skal vi på et par utflukter, bl.a. til fiskerlandsbyen Whitby, til den største klosterruinen i England, Fountains Abbey, og til Stamford Bridge der Harald Hardråde falt i 1066.

Nærmere informasjon om turen med priser, påmeldingsinfo osv kommer senere i høst.





Nettkafeer

Nettklubben har regelmessige møter i form av nettkafeer på Inderøy, Verdal, Levanger og Frosta. Dette er et uhøytidelig treff enten du er uerfaren eller erfaren bruker. Her har vi flinke ungdommer til å hjelpe oss, og du kan bare komme på møtene dersom du har dataproblemer eller ønsker å lære mer. Behovet for vanlig datakurs er blitt mindre, slik at vi i større grad til å konsentrere oss om hjelp og tips til å bruke nettbrett og smarttelefon.

Vi har etablert samarbeid med bibliotekene i alle kommuner slik at vi arrangerer felles arrangement sammen med bibliotekene.

Kommunikasjon med medlemmene.

ISFo er etter hvert blitt en stor forening, og vi ønsker at mest mulig av kommunikasjonen kan skje via våre nettsider og e-post. Det er dyrt å sende ut vanlig brev til så mange, slik at vi oppfordrer alle til å bruke e-post.

Ved spesielt viktige saker sender vi ut SMS til alle medlemmene. Det årlige nyhetsbrevet blir sendt ut med vanlig brevpost til de som ikke har epost.

Alle meldingene som blir sendt ut på e-post blir også lagt ut på nettsidene www.isfo.no

Oppdatering av adresser

I begynnelsen av året hvert år sender vi en epost og en SMS til alle medlemmene og ber om at dere oppdaterer adressen. Vennligst trykk på den lenken dere blir bedt om å trykke på og kontrollere om navn, adresse og telefonnummer er riktig. Der- som alt er riktig trenger dere ikke å gjøre noe, dersom det er noen endringer så må dere korrigerer slik at det blir riktig. Med over 1000 medlemmer så blir det noen oppdateringer i løpet av året.

Dersom dere endrer adresse, telefonnummer eller epost i løpet av året så kan dere bare gå inn på nettsiden vår og finne skjemaet for medlemskap og legge inn de oppdaterte opplysningene. Dersom dere har epost, men ikke får epost fra oss så må dere først sjekke om eposten kan ha havnet i søppelboksen. Dersom den ikke er der heller så må dere si ifra ved å sende en epost til nettgruppe@innherredseniorforum.no

Nettsiden

Nettsiden vår er oppdatert til enhver tid og her finner du informasjon om alle våre aktiviteter + litt til. Adressen er www.isfo.no og det er bare å skrive inn den på telefonen, nettbrettet eller PC-en så kommer dere automatisk til nettsiden.

Facebook

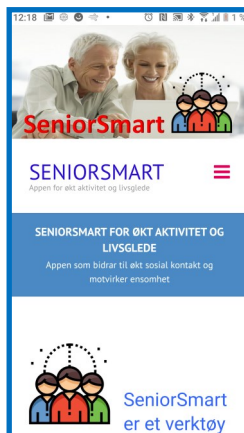
Facebooksiden vår finner du på <https://www.facebook.com/innherredseniorforum>

Her legger vi ut informasjon om arrangementene og også gjerne bilder etter at arrangementet er ferdig. Du kan gjerne også kommenterer på siden hvilke aktiviteter du gjerne vil vi skal ha.

SeniorSmart

ISFo, sammen med Senior IKT Trondheim har fått midler fra Helse- direktoratet til å utvikle en app på smarttelefon og nettbrett slik at vi lett skal kunne se hvilke aktiviteter for seniorer som finnes i nærområdet. Appen utvikles i samarbeid med NTNU. Mer informasjon finner du på: <http://www.seniorsmart.no/>

Vi oppfordrer medlemmene til å laste ned appen til sin mobiltelefon. Appen er gratis og du finner den på Google Play eller Apple Store alt etter hvilken mobiltelefon du har.





Turprogram for høsten 2019

Onsdag 9.oktober

Levanger. Trettsve, Jonasplassen, Migjtønna, Djupen. 8 km. Lett terreng.

Samkjøring kl.10.00 fra Ronglan stasjon til lunningsplassen ved Skilbrigt, Ekne.

Turleder: Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Per Amdal tlf 48125017

Kjentmann: Knut Vodal

Onsdag 23.oktober

Verdal. Veresstua. Ørvillhøgda. 4 km. Lett stigning og noe myrlendt.

Samkjøring kl.10.00 fra Stiklestad til Veresstua (nye NTT-hytta) i Vera.

Turleder: Kjellrunn Skjerve tlf 47390075 og Kari Kristiansen tlf 97537806

Kjentmann: Magnar Bakken

Onsdag 6.nov.

Frosta. Myra nærmiljøanlegg – Rapplassen – Hovdalsåsen – Myra. Ca 5 km. Noe stigning.

Vandring vesentlig i skogsterreng.

Samkjøring kl 10.00 fra XY-stasjonen på Gråmyrak til Ulvikkorsen på Frosta.

Turledere: Arnlaug Paulseth tlf 98878572 og Svein Aurstad tlf 95426076

Kjentfolk: Åse Brit og Rolv Vang

Turprogram 2020

Onsdag 15. april

Levanger. Skitur til Branokhytta. Flatt terreng. Ca 20 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Byggmakker, Trekanten, Levanger til parkeringsplass ved Vulusjøen. Turen går inn Heståsdalen til Roknesvollen. Krysser Heståa og så til hytta.

Turledere: Arvid Vada 48094134 og Jan Heggdal tlf 91368218.

Onsdag 29.april

Inderøy. Lett terreng. 9 km.

Samkjøring kl.10.00 fra nordsida av Straumbua, Inderøy, til parkeringsplass ved Hjulstad.

Tur i midtre del av kulturstien via Håggåholmen og Undersåker friområder til Rostad. Omvisning.

Turledere: Nils Undersåker tlf 94035085 og Bjørg Rindal tlf 97768471.

Kjentmann: Nils Undersåker.

Onsdag 13.mai

Frosta. Tronnobergskammen. Stykkevis ganske bratt. Ca. 5 km.

Samkjøring kl.10.00 fra XY-stasjonen på Gråmyra til Ulvikkorsen på Frosta. Vandring til et av Frostas flotteste utsiktspunkter.

Turledere: Arvid Vada tlf 48094134 og Edvin Lervik tlf 95828123.

Kjentfolk: Åse Brit og Rolf Vang.

Onsdag 27. mai

Levanger. Hårskallen. Ganske krevende tur med noen tunge motbakker. Ca.7 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Byggmakker, Trekanten, Levanger til Skallstuggu. Bomvei. Rundtur

Skallstuggu – Riva – Skalltjønna – Skallstuggu.

Turledere: Per Amdal tlf.48125017 og Jan Heggdal tlf 91368218. Kjentmann: Per Amdal.

Onsdag 10.juni

Levanger. Markabygda. Høgsetervola. Noe myr i starten, ellers tydelig sti og noe bratt til toppen. Ca. 6 km.

Toppmøte med Veteranen Skarven.

Samkjøring kl.10.00 fra Markabygda kirke til Rundstaven.

Turledere: Kjellrunn Skjerve tlf.47390075 og Anna Lutdal tlf 41413488.

Kjentmann: Kjellrunn Skjerve.

Onsdag 24. juni

Inderøy. Mosvik. Lett kupert terreng. 10 km.

Oppmøte kl 10.00 ved Skarnsundbrua på Mosviksida for samkjøring videre til Åstun forsamlingshus, Åsbygda. Rundtur etter gammel bygdeveg med kafferast på Hamstadsætra.

Turledere: Nils Undersåker tlf 94035 085 og Kari Kristiansen tlf 97537806.

Kjentmann: Bjørn Bakkhaug.

Onsdag 26.august

Verdal. Garnes. Delvis bratt og noe myrlendt. Ca. 8 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Shellstasjonen Vinne til Garnes og opp til Kavelbruin. Bompenger. Tur til Stuskinsvola via Geitryggen.

Turledere: Svein Aurstad tlf. 95426076 og Olav Kvålen tlf 95047599.

Kjentmann: Øystein Stiklestad.

Onsdag 9. september

Levanger. Munkebyvola – Kammarknoppen – Lyngstjønna- Munkebyvollen. Delvis bratte partier, snaufjell. Ca. 11 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Byggmakker, Trekanten, Levanger til Vulusjøen/ Munkebyvollen. Bomvei.

Turledere: Anna Lutdal tlf. 41413488 og Kari Kristiansen tlf 97537806.

Kjentmann: Per Amdal.

Onsdag 23.september

Verdal. Malså gruver. Retur om Fiskeløysingen og Sagvollsetra. Noe stigning opp til Sagvollsetra. Ca. 6 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Stiklestad til Vollen og inn Malsådalen. Bomvei.

Turledere: Olav Kvålen tlf. 95047599 og Edvin Lervik tlf. 95282123.

Kjentmann: Joar Nesseemo.

Onsdag 14. oktober

Levanger. Ekne. Lett terreng. 7 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Ronglan stasjon til Avdalen ved Byavatnet.

Følger Gamle Kirkeveien fra Avdalen til kirken i Jevika. Passerer Halvvågåstjønna med matpause ved Gapahuken. Kjentmann: Knut Vodal.

Turledere: Kjellrunn Skjerve tlf.47390075 og Svein Aurstad tlf 95426076.

Onsdag 28.oktober

Verdal. Kvindfjellet. Rundtur. Noe bratt. Ca. 8 km.

Samkjøring kl.10.00 fra Shellstasjonen, Vinne, til Lysthaugen og parkering Lavamoen.

Turledere: Kari Kristiansen tlf.97537806 og Per Amdal tlf 48125017.

Kjentmann: Karl Arne Melbye.

Onsdag 11.november

Inderøy. Hågåholmen – Straumen. flatt og lett terreng. Ca 8 km.

Samkjøring kl.10.00 fra nordsida av Straumbua, Inderøy, til parkeringsplass ved Hjulstad.

Vi følger kulturstien og avslutter turen på Rødbrygga.

Turledere: Nils Undersåker tlf 94035085 og Arvid Vada tlf 48094134.

Kjentmann: Nils Undersåker.

*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 fottøy 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. .*

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





Studie- og aktivitetsutvalget planlegger, tilbyr og gjennomfører utviklings-, studie- og aktivitetstiltak som er aktuelle for medlemmer og potensielle medlemmer av ISFo.

Kurs og aktiviteter kunngjøres på ISFos hjemmeside, Facebook og direkte til medlemmer som har e-postadresse.

Fram til sommeren 2020 planlegges disse aktivitetene:

Seniorquiz

Seniorquiz er en uhøytidelig samling, hvor vi lærer mye om alle mulige viktige og ikke minst uviktige forhold. Det er godt for oss seniorer å skjerpe hjernen. Her diskuteres oppgavene i grupper, så ingen blir uthengt. Det skjer hver siste mandag i måneden i kjellerlokalene i Levanger Bo- og Aktivitetssenter, Håkon den godes gate 40-60, Levanger: 28. oktober, 25. november, 227. januar, 24.februar, 30. mars, 27. april og 25. mai, fra kl. 12:00 til ca. kl. 14:00.

Kurs

Programmet for 2020 er ikke fastlagt, men vi prøver å utvikle 2- 4 ulike korte kurs hvert halvår. Eksempler på tema for kurs har vært:

Fotobok

Skattemelding, oppdateringer

Jus for pensjonister

Bilfører 65+

«Mens vi venter på ambulansen»

Varigheten varierer fra en dag på 2 timer til 4 dager á 4 timer.

Kurs i data/smarttelefon har vært vurdert, og vi finner det mest hensiktsmessig at Nett-kafé-gruppen har passende tema på noen av sine samlinger. Et eksempel på noe tilsvarende var da vi nylig samarbeidet med gruppen Seniorfoto om en innføring i **redigering/forbedring av bilder**.



Medlemmene

Vi er over 1100 medlemmer
som fordeler seg slik mellom
kommunene:

Levanger	687
Verdal	221
Inderøy	83
Frosta	48
Andre	33

*60,4 % er kvinner, 38,9 er
menn og 0,7 % er organisa-
sjoner*



Innherred Seniorforum

**SNAKK MED NABOEN OM Å BLI MEDLEM FOR Å TA DEL I VÅRE AKTIVITETER
VI HAR Plass TIL FLERE!**

**INNHERRED SENIORFORENING – MØTEPLASSEN FOR DEG
OVER 55 ÅR!**

Levanger/Verdal oktober 2019.

For styret,

Rudolf Holmvik

Styreleder