



Innherred Seniorforum

Handlingsplan 2026



Quiz LBAS 29. september 2025 Foto: Randi Segtnan

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 seniorene 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.



Innherred Seniorforum

UTVALG FOR KULTUR OG REISER

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: «Helsinkieffekten» og «Havfolket»

Februar: «Døden på vidda» og «Wuthering Heights»

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:

Kulturutvalget hadde planer om tur til Trøndelag Teater, 28. april for å se forestillingen: «Ruth Maier», men liten påmelding gjorde at vi måtte avlyse.

Det er 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 Sijte og Viosen eller til Falstadsenteret sammen med Frosta/Tautra.

Dersom det blir tur, vil den bli annonsert nå i vår.

4. Utenlandstur/tur i Norge:

I samarbeid med Brustad Busstrafikk vil Kulturutvalget i år arrangere Østersjøcruise med Gotland. Turen starter 15. juni. Dersom turen blir fulltegnet som tidligere år, blir det sendt ut invitasjon til enda en tur som etter planen skal starte 20. juni.

5. Konsert:

I forbindelse med Blues in Hell planlegger Kulturutvalget tur til seniorkonserten på Scandic Hotell i august. Det vil komme invitasjon i løpet av våren.

UTVALG FOR SENIORTREFF

Program for seniortreffene 2026:

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.

Treffene legges både på Inderøy og i Levanger, men med Stiklestad, Verdal, som «fast» base.

Dette er treffene som er planlagt i 2026:

- 7.januar:** Knut Lian Fra Pensjonistforbundet: «Bo trygt hjemme»
4.februar: Tidligere Sjefsredaktør i Trønderavisa John Arne Moen: «Europa i en urolig verden»
4.mars: Seniorrådgiver hos Statsforvalteren i Trøndelag, Kjetil Mjøsund: «Beredskap i en urolig tid - hva kan vi gjøre?»
8.april: Tidligere NRK- journalist Morten Jentoft skal snakke om Finland. Tittel ikke bestemt.
6. mai: Marte Hallem, Verdal. Tema er ikke helt klart
3.juni: Sommeravslutning på Sund Folkehøyskole, Tema vil være «Rostad-historien» om Ole Richter, Ebba Astrup og Barnehem for «omstreiferbarn». Foredragsholder er ikke helt klargjort.

Når det gjelder høstens treff kan vi si at det blir treff i september, oktober, november og juleavslutning i desember.

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

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, Facebook 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 kaffedrikking. 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 «Skatt for pensjonister».
- I løpet av året kommer vi til å gjenta kurset om førstehjelp i hjemmet – «Mens vi venter på ambulansen».
- 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

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 2026

VÅR:

25.mars	Levanger: Skitur til Branok
22.april	Frosta: Solheim
13.mai	Verdal: Ørmelen/Ørin
27.mai	Inderøy: Kjerkesvågen
10.juni	Verdal: Frosta: Tronnobergskammen
24.juni	Sommerutflukt – Vanvikan: Mevassætra

HØST:

8.juli	Verdal: Sandvika Heggli fjellet
12. august	Verdal: Leksdalsfjellet - Dalemsvollen
26. august	Levanger: Skogn-Grønningen Vollsvollen
8.september	Blåtur
23. september	Inderøy – Mosvik: Røsvatnet rundt
14. oktober	Levanger: Åsen rundtur
28. oktober	Verdal: Volhaugen
11. november	Avslutningstur Levanger: Langås kraftstasjon – Munkeby Herberge

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

NETTGRUPPEN

Sammen for digital mestring!

Organisering av Nettgruppe, Seniornett Innherred og Datastuer Innherred

Styret for Datastuer la ned sin virksomhet 11. februar 2026. Begrunnelsen er at det ikke lenger er behov for et styre når Datastuer er opphørt som eget prosjekt fra Seniornett Norge fra og med 1. januar 2025.

Nettgruppa, Seniornett Innherred og Datastuer fortsetter som virksomhet som tidligere. Datastuer Innherred har samme organisasjonsnummer som Innherred Seniorforum, og regnskap føres gjennom ISFO. Aktivitet i Datastuer rapporteres gjennom Seniornett Innherred til Seniornett Norge og til Innherred Seniorforum.

Nettgruppen og styret for Seniornett Innherred

Gruppen består av de samme personene og avholder styremøter ved behov.

Seniornett Innherred.

Seniornett Innherred har eksistert siden 2010, og ble formelt organisert som egen forening i april 2025. Foreningen har pr. dato 39 medlemmer. Foreningen får overført kr. 175 pr. medlem fra Seniornett Norge. Foreningen tar sikte på fire møter i 2026 hvor det er fokus på det digitale.

Følgende fire møter er gjennomført/planlegges i 2026.

17. februar «Helseplattformen» - tre ulike innledere

15. april «Svindel». Etter temamøtet gjennomføres årsmøte.

xx. september/oktober – KI

xx. oktober/november – tema ikke fastsatt.

Alle møtene avholdes på Rinnleiret på formiddagen med kaffespleis og sosialt treff før den faglige delen starter. Møtene er åpne for alle interesserte.

Seniornett Norge 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 450 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/>. Du blir automatisk medlem av Seniornett Innherred når du melder deg inn med din postadresse på Innherred.

Datastuer Innherred.

Datastuer Innherred fortsetter sin kursvirksomhet. Interessen for å delta på kurs har avtatt noe. Styret i nettgruppa ser etter også andre former for å nå ut til den voksne generasjonen under mottoet: Sammen for digital mestring.

Det er innledet et nært samarbeid med Nordnorsk pensjonistskole. For å holde aktiviteten ved like, må det søkes aktivt om økonomisk støtte i 2026.

Tiltak/planer.

- 2. mars – møte i Oslo for ledere av alle lokalforeninger i Seniornett Norge
- 25. mars – seminar i regi av Seniornett Norge for veiledere som er medlemmer av Seniornett.
- Et erfaringsbasert seminar for alle veiledere tidlig høst på Rinnleiret. Målet er å ta vare på kompetansen for alle våre veiledere.
- 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.
- Inderøy: Et kurs om våren og to kurs om høsten. Miniseminar for veiledere på Inderøy ved behov. Individuell veiledning på Inderøy bibliotek en gang i måneden i smarttelefon, PC og/eller nettbrett.
- Aktiv foredragsvirksomhet i ulike foreninger for seniorer.
- Vi kan se en tendens til at oppslutningen omkring datastuekurs går ned. Det er viktig å bidra til at seniorer følger med i den digitale utviklingen. Nettgruppen ser på nye muligheter og nye arenaer for utvikling parallelt med kursaktiviteten. Et av tiltakene er en enda sterkere kontakt med våre tre kommuner, Levanger, Verdal og Inderøy.

Informasjon til medlemmer

- **Nettsiden:** Denne er under oppdatering.
- **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 2026
Kontakt med medlemmene via sosiale medier som Facebook
Utdeling av informasjonsmateriell og søknadsskjema om medlemskap til alle ikke-medlemmer som deltar på ISFO-aktiviteter
Arbeide aktivt for at aktiviteter får presseomtale
Videreutvikle Datastuer – eventuelt bygge på med videregående kurs/kurs for særlige grupper
Videreføre aktiviteten i Seniornett Innherred
Se på muligheten for andre løsninger/tiltak for å øke bevisstheten om digital deltakelse i samfunnet vårt

Mars 2026

For styret, Randi Segtnan, leder