



Innherred Seniorforum

Org.nr: 997 301 447

Bankgiro: 4202 13 98602

Adresse: Postboks 115, 7601 Levanger

Møtelokaler: Rinnleiret, Levanger

post@innherredseniorforum.no

Nettside: www.isfo.no

facebook.com/innherredseniorforum/

Nyhetsbrev høsten 2024



Et glimt fra besøket på radio- og fjernsynsmuseet i Selbu. Foto: S L Valbekmo

Innherred Seniorforum har som hovedmålsetting å

- forbedre og berike tilværelsen for seniorgruppen 55+
- bidra til livsvekst for denne gruppen

Foreningen tar sikte på å møte seniorgruppens opplæringsbehov og gi tilbud der sosiale, kulturelle og helsemessige forhold blir ivaretatt.

Innherred Seniorforum er opptatt av å gi alle medlemmene tilbud som passer for hver enkelt. Dette gjør at vi vil ha innspill og kommentarer på aktivitetene vi holder på med. Ta gjerne kontakt om det er noe du brenner for og vil at andre skal kunne få tilbud om.



Vakre blomster møtte deltakerne hos Fjor og Fjære ved Stavanger. Foto: S L Valbekmo

Årsmøte for 2023 ble gjennomført på Stiklestad 10. april 2024

Styret 2024

Leder	Randi Segtnan	ransegt@gmail.com	9092 0229
Nestleder	Håvard Okkenhaug	havard.okkenhaug@ntebb.no	9716 0334
Sekretær	Anne Mille Røttereng	annemille@me.com	4166 9422
Styremedlem 1	Reidar Vandvik	r-vand@online.no	9718 0377
Styremedlem 2	Erik Stai	erik.stai@ntebb.no	9520 3059
Varamedlem 1	Kristmar Sjøvold Selseth	kristmar.selseth@gmail.com	9062 9729
Varamedlem 2	Marte Mina Sjøvold	Marte.mina.sjovold@gmail.com	9134 1780

Utvalg og utvalgsledere 2024

	Leder		
Seniortreff	Ellen Løvli	ellenlov@online.no	4824 8342
Kultur (Kino, reiser o.l.)	Solveig Lunde Valbekmo	slvalbekmo@gmail.com	9504 7521
Trim/Tuopplegg	Olav Kvålen	olav@kvaalen.no	9504 7599
Studie og Aktivitet	Kjetil Vatn	kjetil.vatn@ntebb.no	9008 8794
Nettgruppen	Per Gunnar Hansen	per-gunnar.hansen@eqtiming.com	9265 1314
Datastuer	Elisabeth Boye Okkenhaug	datastuer@innherredseniorforum.no	9139 1484

Sigurd Børsting fortsetter med viktig arbeid som kasserer og regnskapsfører.

Medlemsutvikling

Pr. 31.12.2023 hadde vi 1259 medlemmer i ISFo. Hittil i år (per 8.10.) har vi fått 96 nye medlemmer, og 23 har gått bort eller meldt seg ut.

Netto medlemstilgang så langt i år blir dermed 73 slik at **tallet nå er 1312 medlemmer.**

Det er hyggelig å registrere at medlemstilgangen er i ferd med å ta seg opp til «normale» tall etter pandemien.

Kvinneandelen av medlemmene er på om lag 60 %.

94 % av medlemmene har e-postadresse.

Medlemstilgang de siste årene:

År	Brutto tilgang	Netto tilgang
2024 (per 8.10)	96	73
2023	93	59
2022	60	23
2021	52	37
2020	53	24
2019	163	143
2018	86	65
2017	102	63
2016	81	62

Medlemmene fordeler seg fortsatt slik geografisk:

KOMMUNE	%
Levanger	64
Verdal	21
Inderøy	8
Frosta	4
Andre	3
SUM	100

Seniortreff - utvalgsleder Ellen Løvli

Vi viderefører med påmelding til treffene våre.

Våren 2024:

10. januar: Sivert Rossing, sjefsredaktør Trønder-Avisa: «Framtida på Innherred»
7. februar: Adm. direktør Norske Skog, Håvard Busklein: «Norske Skog – eventyret på Fiborgtangen – historie og framtid»
13. mars: Kinaekspert Torbjørn Færøvik: «Stormakten Kina – venn eller fiende?»
10. april: Sparebank 1 og politiet: «Svindel og sikkerhet»
7. mai: Bernt Brovold: «Verdenssituasjonen sett fra Sul»
5. juni: Sommeravslutning på Sund folkehøgskole med P. A. Røstads orkester

I 2024 har vi gjennomført seks treff på våren og skal gjennomføre fire i høst. Planen for det første treffet i 2025 er også i boks.

Høstens program er følgende:

4. september: Hvordan leve det gode liv lengst mulig? Mat, aktivitet og tilrettelegging.
2. oktober: «Det er god folkehelse i ordnet økonomi» ved NAV-rådgiver i økonomi Trygve Rossebø.
6. november: Biskop Herborg Finnset
4. desember: Bøker ved Gjertrud Holand og en liten konsert

På første møte i 2025 kommer pensjonert Fylkesmann Inge Ryan og deler sine tanker ved årsskiftet.

Utvalget ønsker å gi medlemmene et variert tilbud av foredragsholdere så mange finner noe de synes er interessant. Vi ser også at det sosiale er av stor betydning og tilstreber å få til trivelige treff. Vi tar gjerne imot forslag på temaer/foredragsholdere.

Datastue Innherred – prosjektleder Elisabeth Boye Okkenhaug

Det er aldri for sent å lære!

Vi fortsetter med dataopplæring for de som vil lære seg mer ut over høsten, vinteren og våren.

DATASTUE INNHERRED

Datastue Innherred er et kontraktfestet samarbeid mellom Innherred Seniorforum og Skogn pensjonistlag med et eget styre ledet av Randi Segtnan. Prosjektleder er Elisabeth Boye Okkenhaug. Det er fire kurssteder: Skogn, Levanger, Verdal og Inderøy. Ideen bak Datastue er at seniorer skal hjelpe seniorer til å følge med i den digitale hverdagen gjennom grunnleggende dataopplæring. Det holdes jevnlig kurs alle fire kurssteder. Kursene støttes faglig og økonomisk av Seniornett i tillegg til støtte fra Sparebank1 Midt-Norge.

- Kurset gir grunnleggende dataopplæring – følg med på e-post, Facebook og lokale oppslag om påmelding.
- Datastuer går over 12 timer fordelt på tre eller fire dager. Det blir en hyggelig samling med kaffe og sosialt samvær i tillegg til at du lærer grunnleggende dataopplæring, fortrinnsvis på din egen smarttelefon. PC eller nettbrett kan i noen tilfeller også benyttes.
- På Datastuene tar du med deg din egen smarttelefon, slik at vi bistår deg med den telefonen du har.
- I tillegg til grunnopplæringen blir innholdet på Datastuene tilpasset det du har behov for å lære så langt det er mulig.
- På Inderøy er det forsøksvis et Datastuekontor på Inderøy bibliotek. Det er en gang i måneden fra 10 – 12, stort sett første tirsdag i måneden. Alle er velkomne med sin PC, mobil eller nettbrett og veiledere fra Datastue Innherred stiller opp.
- På Verdal og Levanger er det godt samarbeid med videregående skole slik at skolerte elever også kan være veiledere – de kalles «digivenn».
- Veilederne er seniorer fra 65+. Elisabeth Boye Okkenhaug er leder for Datastuene. «Spør oss – vi hjelper deg» står det på veiledernes T-skjorter. Velkommen til å lære mer om mobil og data!

Trim og turgruppen - utvalgsleder Olav Kvålen

Vi samarbeider med Nord-Trøndelag Turistforening gjennom veterangruppen «Innherred Turlag Veteranen» og arrangerer fotturer i nærmiljøet hver 2. og 4. onsdag i måneden i sommerhalvåret.

Turene er på 5 – 10 km, med lokalkjente guider. Trivsel og sosialt samvær kombinert med fysisk aktivitet og naturopplevelser er kjennemerke for turene.

De 3 siste turene høsten 2024:

9. oktober	Åsen – Hovdalsvatnet - Sagtjønna, ca. 7 km
23. oktober	Leksdal, Skeisvola – Markavola, ca. 7 km
6. november	Ørmelen, ca. 6 km

Studie og aktivitet - utvalgsleder Kjetil Vatn

Quiz er i gang! Vi holder til på LBAS (Levanger bo- og aktivitetssenter) – bli med! Det skjer siste mandag i måneden. Ifølge deltakerne er det både morsomt og lærerikt og deltakelsen er økende. Invitasjon skjer på e-post.

Data/digitale verktøy kursenes stort sett gjennom Nettgruppen/Datastuer.

Vi har gjennomført en del kortkurs de siste årene og de gjentas med ulike mellomrom. I høst vil vi ha følgende:

- Førstehjelp ("mens vi venter på ambulansen") 28. oktober
- Foto- «kafe» om bl.a. å scanne, reparere gamle bilder, samt forbedre bilder generelt
- Fotobok – digitalt fotoalbum (over fire dager)

Invitasjon til kortkursene vil bli sendt ut på e-post.

Kulturutvalget – utvalgsleder Solveig Lunde Valbekmo

- Seniorkino på Verdal kino. Det vises film kl. 11.30 og kl. 12.00 hver tredje onsdag i måneden. Filmene presenteres via epost og på hjemmesida til ISFO
- Teater og konserter. Aktuelle steder er Trøndelag Teater, Olavshallen og Kimen. Seniorkonserten til Blues in Hell i Kimen var høstens konsert. Det kommer tilbud om teatertur i november: «En beretning om Blindhet» vises på Trøndelag Teater.
- Årlig dagstur i regionen. Høstens tur gikk til Radio- og fjernsynsmuseet i Selbu.

- En lenger tur hvert år. I 2024 var det så stor påmelding at det ble arrangert to turer til Stavanger med Flor & Fjære. Utvalget er allerede i gang med planlegging av sommertur i 2025.

Nettgruppen - utvalgsleder Per Gunnar Hansen

SeniorSmart er nå i samarbeid med Nyby ferdig med å utvikle en digital plattform for økt livskvalitet og engasjement i nærmiljøet.

Kommunikasjon med medlemmene:

ISFo er en stor forening med 1312 medlemmer. Det er styrets ønske at mest mulig av kommunikasjon skal skje via nettsider og e-post. Det koster penger å sende ut vanlige brev til så mange, så vi oppfordrer alle til å bruke e-post.

Meldinger som sendes på e-post blir også lagt ut på nettsiden vår.

Ikke alle medlemmer har e-postadresse, statistikken viser at det nå er rundt 80 personer som ikke har e-post. **Dersom det er noen som mottar dette nyhetsbrevet som vanlig post, og har e-postadresse, ber vi at de melder det tilbake til oss.**

(post@innherredseniorforum.no, eller ISFo, Postboks 115, 7601 Levanger)

En gang hvert år så vil vi sende ut en SMS-melding på mobiltelefon til alle medlemmene med en påminnelse om at informasjon fra oss finnes på nettsiden www.isfo.no

Dersom du ikke får e-post fra oss, så kan det være to ulike årsaker:

1. Sjekk først om e-posten kan ha kommet i spam/søppelboksen din. Du må da åpne mappen som kan hete spam, søppelpost eller uønsket post, og se om det er noen epost fra oss. Du kan klikke på e-posten din og dra den over til inn-mappen din, og så vil systemet etter hvert lære seg at dette ikke er søppelpost. Eller du kan gå til innstillinger og legge til at e-post fra innherredseniorforum alltid skal godkjennes. Dersom du ikke får det til, så spør noen om hjelp.
2. E-postadressen vi har registrert på deg, er feil eller ikke i bruk. Du kan da bare gå inn på nettsiden www.isfo.no, og i skjemaet under medlem legger du inn de oppdaterte opplysningene. Husk å trykke på knappen «Send inn» etter at du har oppdatert e-postadressen din.
3. Dersom du ikke har eller bruker e-post, så kan du bare melde deg på en av datastuene, og du vil få den nødvendige opplæringen. Vi hjelper deg også slik at du får din egen e-postadresse.

Isfo's nettside: www.isfo.no

Du kan se nettsiden både på PC, nettbrett og mobiltelefon.

Facebook: <https://facebook.com/innherredseniorforum>.

Informasjon med bilder fra Facebooksiden finner du også på den vanlige nettsiden, slik at du trenger ikke å ha Facebook for å se hva som skrives der.

Da gjenstår det å ønske velkommen til aktivitetene våre.

Husk HODEBRA!

Gjør noe aktivt og engasjerende sammen med andre!



Verdal oktober 2024

For styret i Innherred Seniorforum

Randi Segtnan, leder

Utklippet er fra Innherred 16. oktober 2024:

Nå er seniorene snart i fly-modus

LEVANGER

Mange eldre sliter på digitale plattformer, men seniorene på Innherred gjør det de kan for å henge med i utviklingen.

Innherred Seniorforum har tidligere arrangert datakurs for sine medlemmer, men høstens kurs i prosjektet Datastuer handlet først og fremst om mobiltelefonen - og dens muligheter.

Ikke mindre enn en av ti nordmenn er definert som lite eller ikke-digitale, det betyr at minst 3.000 innbyggere i Levanger og Verdal har problemer med å utnytte telefonen - eller bruker den i begrenset grad.

Dette kurset er basert på at eldre hjelper eldre, sier Karl Arne Melby, som var kursleder for de fire samlingene i rådhuset i Levanger.

Skogn viser vei

Det hadde plass til ti seniorer, og var tidlig fullbooket. Kurset kom til i et samarbeid mellom Innherred Seniorforum og Skogn Pensjonistlag, som på mange måter er en pioner på området. Skogninngene startet med tilsvarende kurs allerede for to år siden, og drøyt 150 inntrønderske seniorer har nå vært på kurs for å lære mer om den digitale verden.

Gjennom jobb og politisk arbeid har jeg holdt på med data i snart 30 år, men verken jeg eller noen av de andre veilederne er eksperter på området - vi heller. Dette er for et grunnkurs å regne, sier tidligere varaordfører Hans Heieraas, som understreket at de fire samlingene handlet

om å gi basisferdigheter.

Flere kurs på gang

Datastuer er åpenbart en suksess. Samlingene trakk full oppslutning, og det er allerede klart at Innherred Seniorforum vil gå i gang med et nytt kurs allerede i november. Og også det er fulltegnet.

Neste kurs-start er tirsdag 5. november. Dersom interessen fortsetter i samme spor vil vi arrangere flere tilsvarende kurs på nyåret og utover vinteren, forklarer Hans Heieraas.

Hva er kravene for å få være med?

Nødvendig kunnskap

Vi krever ingen forhåndskunnskaper, og her er det åpent for alle som ønsker å lære seg det mest grunnleggende. På et tidligere kurs hadde vi et par deltakere som nærmest var for super-brukere å regne og det ble egentlig ganske så feil. De behersket alt fra før, og hadde lite å hente på kurset, smiler den tidligere lokalpolitikeren.

Og deltakerne lot til å være veldig fornøyd med påfyllet om telefonens fortreffeligheter, og flere av dem ga uttrykk for at kunnskapens trengs i et stadig mer digitalisert samfunn.

Alle har vi noe å lære, og dette har vært et nyttig og interessant kurs på et viktig område. Jeg synes spesielt det var givende på kursdagen der vi fikk besøk av videregående-elev-er, som virkelig hadde mye å lære bort. De var talmodige, tok seg god tid til å instruere og det var absolutt utbytterikt, sier Terje Kjønstad, den tidligere småbrukeren med mange

års fartstid i Norske Skog og på sykehuset.

Installere app

Jeg er ikke særlig glad i å bruke data eller mobiltelefonen, men vi må simpelthen beherske den nye teknologien. Du blir svært hemmet i dagliglivet om du ikke mestrer telefon eller pc, understreker en av de andre kursdeltakerne, Rita Iris Faanes.

Anslagsvis 500.000 nordmenn opplever digitalt utenforskap i en undersøkelse som Kompetanse Norge har gjennomført, og det er i hovedsak de eldre som står på side-linja. Deltakerne på rådhuset ble satt i stand til å komme tilbake på banen, og læringsviljen var upåklagelig. Innspillene var mange, noen ønsket hjelp til å lære å sende og motta e-post, andre trengte bistand til å betale regninger eller bestille legetime

mens ønsket å installere app'er på egen telefon.

STEINAR EGGEN
984 02 070
steinar.eggen@innherred.no

i Godt å vått om Innherred Seniorforum

■ Forumet har som hovedmål å forbedre og berike tilværelsen for seniorgruppen 55 pluss.

■ Tar tar sikte på å møte seniorgruppens utdannings- og opplæringsbehov, samt gi tilbud der sosiale, kulturelle og helsemessige forhold blir ivarettatt.

■ ISFO har over 1.200 medlemmer, og medlemskapet er livsvarig

■ Finansierer virksomhetene med deltakeravgifter og ulike former for tilskudd.

■ Har fått tilskudd fra Helsedirektoratet til datastuer og til å utvikle SeniorSmart - en app som gir full oversikt over arrangement seniorene kan være med på.

■ Arrangerer et kulturarrangement eller foredrag en gang i måneden, vanligvis hver første onsdag i måneden.

Terje K. Kjønstad (t.v.) var godt fornøyd med utbyttet av telefon-kurset, og tester her ut telefonens fasiliteter sammen med veileder Hans Heieraas.
Foto: Steinar Eggen

Hanne Holthe Munkeby (t.h.) snapper opp gode tips fra veileder Mette Vagnby.
Foto: Steinar Eggen

Tidligere kulturpris-vinner Arnfinn Forbord var en av mange ivrige kursdeltakere på arrangementet i regi av Innherred Seniorforum. Foto: Steinar Eggen