MIDT BLINKEN

Medlemsblad Pensjonistuniversitetet i Ålesund

NR. 3 – 2005

Høgskolen i Ålesund lager en fin ramme rundt møtene i Pensjonistuniversitetet. De mange tekniske innretningene i det store auditoriet er med på å skape interessante forelesninger og kåserier, og foajèen er en fin møteplass før og etter møtene. Oftest er det kantina som blir nytta til kaffekosen etter forelesningene, men i august ble kaffeen servert i foajèen Her sitter medlemmene benket under de rike løvtrærne.

Vel blåst !

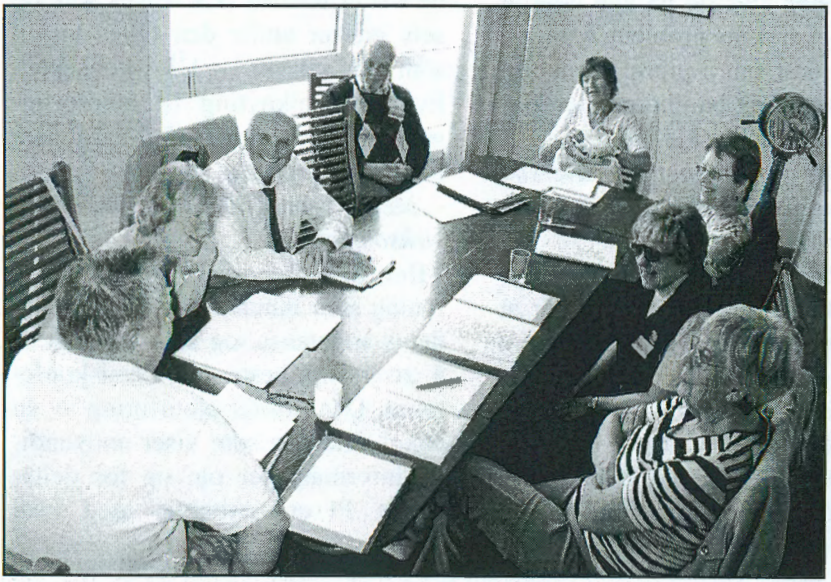
Stikkordet denne gangen er *lagarbeid.* Eller dugnadsånd, om du vil. Eller entusiasme, og lignende.
Vi har lagt bak oss en vellykket landskonferanse for Pensjonistuniversitetene i Norge.
For å få dette til måtte vi trekke på våre medlemmers kompetanse på forskjellige felt. Og ikke minst erfaring fra lignende opplegg. Styret trakk opp de store linjene, og det ble satt ned en arbeidsgruppe som skulle utføre detaljene.

Rammen var klar, og temaene ble raskt satt ned på papiret. Deretter var det å kommunisere med alle dem vi hadde navn og adresse på. Og finne dem vi ikke hadde adresse til.
Likeledes skulle praktiske detaljer omkring reisemåter, hotell og rombestilling, mat og drikke, møterom og alt tilhørende tenkes gjennom. Det skulle være gode kulturinnslag, og sight-seeing for alle tilreisende.
Underveis fant vi at adresseregisteret vi hadde tilgjengelig hverken var korrekt eller fullstendig. Det var langt flere pensjonistuniversiteter (under 8 forskjellige navn) enn vi trodde. Og halvparten var ikke med i Folkeuniversitetet slik vi er vant til.
Tilbakemeldingene førte etterhvert til at vi valgte å endre litt på det første innholdet i programmet. I flere landskonferanser er det sagt at vi ikke skal ha noen overliggende paraplyorganisasjon, men så kom likevel spørsmålet frem nok en gang. Årsaken er at det er veldig store forskjeller i driftsmåten, og tilhørighet til andre organisasjoner. Vi valgte å invitere samtlige PU'er, uansett tilhørighet til samarbeidende organisasjoner. Vår bevegelse startet i 1972, kom til Norge gjennom Folkeuniversitetet i 1982, og har spredd seg over hele landet. Langsomt begynte andre å ta opp ideen, men valgte å arbeide selvstendig, eller med kommuner, bibliotek, undervisningsorganisasjoner. Selv om visjonen fra U3A (Universitetet for den tredje alder) er den samme for alle, er arbeidsmåten svært forskjellig. Dette skyldes personers engasjement, og miljøet på stedet. Følgelig var det unaturlig med en fast organisasjon med lønnet personell. Likevel var det stadig ønsket en form for utveksling av informasjon. Styret diskuterte dette paradokset, kom frem med en rekke argumenter, og et forslag til løsning begynte å ta form. Men det krevde at alles argumenter kom på bordet, og at vi kunne trekke

Redaksjonsnemnd: Johan Hole, Åse Fagerslett, Marit Skuseth Wiig.
Layout: Kåre Vatne

en konklusjon under møtet.
Som man forstår krevde dette at vi måtte tenke like mye på praktiske detaljer som på idemessige sammenhenger. Det som imponerte meg var den innsikt alle hadde, og engasjementet med å bearbeide ideer og konsepter. Det var ikke nei å høre, hvis man bare hadde anledning. Derfor har vi fått høre at vårt opplegg var upåklagelig fra ende til annen. Det er mange som har deltatt, og jeg våger meg nesten ikke til å navngi alle i frykt for å glemme noen. Men det gjelder, i usortert orden: styret, arbeidsgruppen, Folkeuniversitetet i Ålesund, generalsekretær i FU: Helle Hogner, ordfører Arve Tonning, vår eminente Harald Grytten, Liv Strand Hareide og kunstnere i Moloveien, ekteparet Hummelsund, og pianist Kåre Halvorsen, "Keiser Wilhelm", hotellet, XL, og mange andre som hjalp til, og andre som tilbød seg å hjelpe til. Og takk til værgudene for at våre gjester fikk se litt av vår by og omkringliggende herligheter. Dessuten en lang rekke medlemmer som deltok i middagen på fredag (vi var 53 ialt). Vi hadde to ting vi ikke var helt fornøyd med, men som gikk rimelig bra likevel, og det var ikke lett å forutse.
Og ikke å forglemme, men kanskje det som var så viktig for å få løsningen frem – nemlig engasjementet fra alle deltagende pensjonistuniversiteter. Løsningen kom, og presenteres som egen sak i bladet.
Med den lagånd som materialiserte seg er det en fornøyelse å være medlem, og tillitsmann.
Jeg har fått en lang rekke beskjeder fra deltagerne om å takke alle som hjalp til, derfor:

Hjertelig tusen takk til alle for innsatsen.



** Fra et gruppemøte der organiseringen av PU på landsplan ble diskutert*

Resultatet av drøftingene på Landskonferansen 2005:

Den tredje alder

Vi har lagt bak oss et landsmøte for Pensjonistuniversitetene i Norge, og vi sporer opp vår aktive leder Sjur for å finne ut om hvilke erfaringer som ble gjort, og om man fikk noen resultater ut av møtet.

- Først,- hvilke større problemer støtte man på når det gjelder å arrangere et slikt møte?

- Det eneste var det å finne fram til alle pensjonistuniversitetene i landet, svarer Sjur. -De har jo ulike organisasjonsformer og ulik tilknytning. Det finnes ingen organisasjon på landsplan som har en slik oversikt, så det ble litt av et detektivarbeid å finne fram til alle. Men det var meget givende å komme i kontakt med så mange aktive foreninger rundt i landet, faktisk over 50, og mange virkelig store. Forøvrig møtte vi så stor velvilje på alle hold at det ikke var noe problem å få til. Det var mest om å gjøre å tenke ut sammenheng og ha alternativer klare i fall noe skulle skje.

- Ble dette med manglende oversikt og adresselister tatt opp under møtet? spør vi.

- Dette har vært diskutert i mange år, og man er forlengst enig om at det ikke vil være hensiktsmessig med en fast overliggende organisasjon eller sekretariat. Nå skulle vi prøve å komme frem til en enkel og rimelig løsning som alle kunne være tjent med, både de frittstående og de som hører inn under forskjellige overliggende organisasjoner.

Formålet var å finne et nytt redskap som kunne gi enklere eller bedre driftsforhold for et PU. Hensikten var at alle PU'er skulle kunne hente inn råd, veiledning, informasjon fra en felles database, og kanskje kunne hente offentlige midler i forbindelse med egen virksomhet.

- Men hvordan skal man løse oppgaven når man ikke har noen fast organisasjon på landsplan?

- Det konseptet som det nå skal arbeides videre med er meget enkelt. *Den tredje alder* skal være en **databaseorganisering** som alle PU'er inviteres til å kommunisere med, uten hensyntagen til den lokale driftsform PU'ene selv velger til enhver tid. Det presiseres at deltakende PU'er fortsatt skal drives som de selv ønsker under den felles visjon som er uttrykt i U3A-konseptet. Eventuell tilknyting til utenforliggende organisasjoner skal bare være tjenlig for formålet.

- Men hvem skal så drive denne virksomheten?

- **Den 3. alder** drives av en vertsforening som innehar den nødvendige datakompetanse, og som er valgt til å arrangere neste års Landskonferanse. Den utfører ajourføring av en enkel database som viser nødvendige informasjoner om og for deltagende PU'er. Arbeidet med Den

3redje alder gjøres på dugnadsprinsippet, av lokale og kompetente krefter. Databasen anvender omforente standarder og bringes videre til neste vertsforening.
Man arbeider etter minimumsprinsippet, og lar utviklingen avgjøre om informasjonstilbudet skal bli større. Primært skal hjemmesidene være et hjelpemiddel for deltakende PU'er. **Den 3. alder** administrerer hjemmesider under D3A som det enkelte PU selv gir til administrator, og det legges linker til PU'ets egne sider. Så snart det enkelte PU selv har kompetanse kan det selv ajourføre sine egne sider.

- Det hørtes spennede ut. Men vil det enkelte medlem kunne ha nytte av en slik database?

- Databasen **Den 3. alder** er først og fremst beregnet på ledelsen i et PU. Vi har mye å lære av hverandre. Men all informasjon er åpen for samtlige medlemmer, selvsagt. Det kan jo bli interessant å lage et diskusjonsside der medlemmene kan få uttrykke sine meninger om mangt og mye.

Nytt på Nytt

Vi arrangerer fellesmøte for studiegruppeledere og styrets medlemmer sent på høsten også iår. Der skal vi blant annet diskutere dette med nye medlemmer i eldre grupper, splitting i flere lignende grupper og hvordan disse kan arbeide både selvstendig og sammen med andre, og tilslutt eventuelt sammenslåing av grupper. Styret vil diskutere prinsippene og legge et forslag frem. Har du synspunkter, kan du gjerne si fra.

Frivillighetsmessen er utsatt av økonomiske grunner. Men prosjektet er ikke lagt ned.

Operaturen går som planlagt 17.okt. og deltagerne er gitt informasjon i detalj. Om noen flere ønsker å stå på venteliste, så kontakt Grethe Børs-Lind på 7015 5343.

Stoffristen for julenummeret er satt til 20. november. Har du noe "julete" stoff, så send det til redaksjonskomiteen snarest ! !

Julebord

I år velger vi Havets delikatesser.
Vi møtes i Odd Fellow sine lokaler
Dato: Fredag 2. desember kl 1900 Pris: kr. 220,-
Påmelding til Erna Marø, telefon 70155781 el 45258416
innen 31. oktober

Den gamle sangboka

* *Baardsets sangbok*

I den "gamle" skolen var sang en meget viktig del av undervisningen, derfor skal vi sitere noen småting fra "Sangbok for skolen og hjemmet" ved Nils Baardseth Denne sangbok kom ut i åttende opplag i 1907. Første opplag kom ut i 1869.

Av alle glæder paa jord er til, du nævne mig hvilke somhelst du vil,-
er ingen skjønnere skapt end sang
og den jeg giver ved harpens klang

Da vorder sorgerne stille slukt,
og tunge tanker de tager flugt;
enhver kan sige med hjertens fynd:
I saadan glede er ingen synd.

Dette diktet er omsett etter Martin Luther og starter boka før forordet.

I forordet skriver man: "Ved siden av salmer bør barnene ogsaa lære sange – sange, som de kan ha nytte og glæde av , og det ikke alene i skolen, men ogsaa senere i livet".

For å få godkjent denne sangboka ble følgende "fædrelandssange utvalgt av depeartementet til at læres i skolen":

Ja vi elsker dette landet
Blant alle lande
Jeg vil verge mit land
Gud signe Norigs land
Millom bakkar og berg
Gud signe vaart dyre fedreland
Mens Nordhavet bruser
Norges høitidstund er kommen
Dei vil alltid klaga og kyta
Der ligger et land
Gud signe vor konge god.

Ja så er det bare å teste seg selv å se hvor mange av disse sangene en hadde som pensum og hvor mye som sitter igjen. En ting er sikkert – dagens barn får i alle fall ikke inn lærdommen gjennom pugging av "fædrelandssanger", selv om noen av de forannevnte sanger fortsatt blir sunget av dagens skoleelever.

Hvordan leve et godt liv som pensjonist

Fra medlemsmøtet 25. august

Borge Rørvik er fra Vigra. Han er leder i Pensjonistforbundet i Møre og Romsdal, politiker og aktiv i andre organisasjoner.

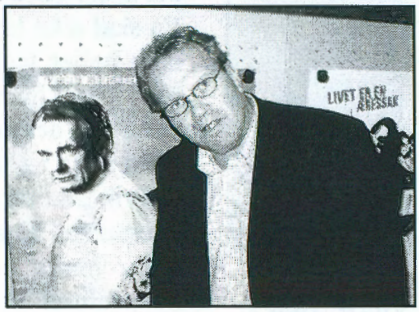
På første medlemsmøte i høst, den 25. august, la han fram sine tanker om hvordan vi bør leve for å få et godt liv i pensjonist-tida. Selv vokste han opp på Vigra, og allerede som 16-åring var han på fiske. Siden ble han yrkessjåfør, ansatt i Rekord og Vigra Rutelag a/s.
Gjennom sitt arbeid fikk han god kontakt med lokalbefolkningen, og fikk innblikk i folks tanker og meninger. Det å bry seg om andre, gi gode råd og en håndsrekning når det trengs, blir satt pris tid. Dette er noe vi må huske på når vi blir eldre også. – Vi må ikke trekke oss tilbake og bare tenke på oss sjøl. Det å oppleve noe sammen med andre skaper trivsel. Vi må ut og ga tur i frisk luft og delta i studiegruppe som styrker tanken, - og humoren må alltid være med.
En skal ikke la seg tynge av alderen, men heller tenke på de små gleder som gjør livet lettere. Og vi må møte opp der noe skjer.
Underveis i sitt kåseri siterte Borge Rørvik dikt og andre skrevne ord til ettertanke. Vi tar med diktet som i få ord rommer hans egne tanker om livskvalitet.

Livet er oss alle kjært.
Vi eldre har sett og lært
om stort og smått.
om godt og vondt
Ja livet, -kort eller langt
det kan være så mangt
men med omtanke for andre
og hjelp til kvarandre
vil verda bli
betre å leve i
Lykke til med dei år vi får.

Ålesundskinoene

Mediagruppa hadde besøk av kino-og kulturhussjef i Ålesund, Jens Erik Olsen nå i høst. Jens Erik Olsen formidlet til gruppa kinoen sin fortid, nåtid og framtid i Ålesund.-

Høsten 1904 var det ambulerende kinematografer som jevnlig besøkte Ålesund . Ifølge annonser var det vist filmer i Frelsearmeens lokaler, Godtemplarlokalet, Methodistkirken, Avholdshjemmet bl.a. Alt dette kan føres helt tilbake til 1905.



Den første faste kinematografen i Ålesund var det en herre ved navn Haakon Iversen som startet, "Aalesunds faste kinematograf" i Godtemplarhuset, denne ble senere flyttet og fikk navnet Grand Kinematograf. Dette skjedde i 1906. I 1907 kom Viktoria Kinematograf i Kongens gt. Så kom Kirkegatens kinematograf. I 1912 kom Verdensspeilet, som ble den største og best utstyrte kinematograf.

Ålesund kommunale kinematografer ble stiftet i 1918 og overtok da Verdensspeilet, Grand og Viktoria.

Så til nyere tid. Løvenvold kino ble bygget i 1923, Park kino i 1959 og kinosalen på Moa på begynnelsen av 80-tallet..I Norge finnes det i dag ca 250 kinobedrifter med ca 400 saler og 100000 seter.

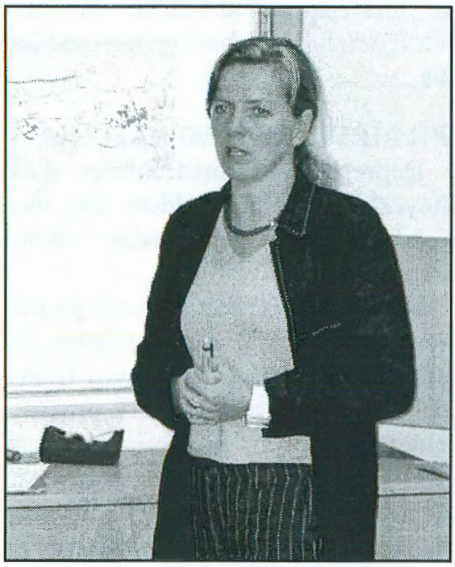
Kinoens rolle som møteplass er den samme i dag som i gamle dager. Rammevilkårene er imidlertid endret mht konkurranse og økonomi. Kinoen som kulturformidler hadde en enorm posisjon som tidligere, mens i dag har vi kulturelle tilbud nær sagt 24 t i døgnet 365 dager i året. De økonomiske driftvilkårene er endret, i dag betaler vi langt høyere filmleie, i tillegg har vi fått moms på billettene.

Hovedtyngdene av filmene lages i USA her er målgruppen ungdom, kjøpesterke og mobile og som tar seg tid til å gå på kino.De siste årene har norsk filmproduksjon blomstret, med en rekke kvalitetsfilmer som en motvekt til kommersialiseringen.

Kinodriften er i endring og stadig større inntekter må skaffes fra andre områder enn billettsalg, for eksempel kioskdrift. Om noen få år vil filmrullen være historie, og den digitale filmvisningen vil få sitt inntog over hele verden – også i Ålesund.

Når det gjelder spesielle kinoforestillinger for eldre, på dagtid, så er det kanskje den framtidige digitale teknikken som gir håp om å imøtekomme ett slikt ønske. I mellomtiden så vil kanskje spesielle forestillinger for de tilårskomne bli mer sporadisk. Men i september ble i alle fall "Giganten" filmen om Erik Bye vist på dagtid.

Fra gruppa "Byen vår"

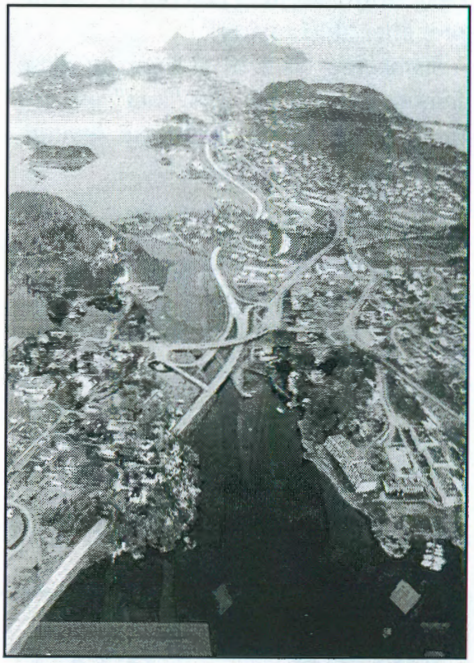


* *Veisjef Kirsti Slotsvik*

Onsdag den 14. september hadde "Byen vår" møte med leder Kirsti Slotsvik i Statens veivesen i Olsvuka. Det var et hyggelig møte med en ung, dyktig og oppdatert leder. Hun hadde full oversikt over alle planer, økonomi og ikke minst om vansker som bør løses på kortere sikt. Gruppa har i det siste vært opptatt med planer lenger ute i byen, men også videreføring av Lerstadveien har vært diskutert. Tungtrafikken til det nye havneområdet bak fjellet vil nok vokse etterhvert, og gruppa lufta en ide om en veitrasè på nordsida langs sjøen. Men dette er noe som i tilfelle ligger lengerfram i tida. Først må andre trafikkproblemer løses, særlig ved Rabbevågskiftet, der både oppkjørsel og innkjørsel på Lerstadveien til tider skaper vansker.

Det var mye å snakke om, og Kirsti Slotsvik luftet planer for hvordan problemene kunne løses for å gjøre trafikken sikrere.. Hun skal forøvrig besøke Pensjonistuniversitetet på medlemsmøte den 27. april 2006 der hun skal fortelle om samferdselsårer i Møre og Romsdal i framtida.

Da blir det muligheter til å lufte tanker om aktuelle planer for alle som ønsker det.



* *Innfartsveien til Ålesund*

Vi sakser

Fra "Faktaramme" i Aftenposten 30.sept. 05

DE GLADE LEVER LENGST

Eldre som ser lyst på livet lever i gjennomsnitt 7,6 år lenger enn de som ser mørkt på alderdommen. Det går frem av en studie utført ved Yale-universitetet. Hvilket syn man har på alderdommen viser seg å være mer avgjørende for levealder enn både blodtrykk og kolesterol. Har man et positivt syn på alderdommen, gir det også større uttelling enn om man trimmer eller aldri røyker.

Forskerne viser til at hver av disse faktorene statistisk sett "kun" gir deg mellom ett og tre år lengre levetid. (NTB)

KLOKERE MED ÅRENE

Forskere slår nå fast at man blir klokere med årene. Personligheten gjennomgår en forandring når man blir eldre, og man utvikler mer positive trekk, melder BBC. Forskere fra Berkeley har testet 132 000, for å finne ut om personligheten forandrer seg. De har testet hvor samvittighetsfulle, behagelige, nervøse, åpne og utadvendte folk mellom 21-60 år er. Det viste seg at folk ble mer samvittighetsfulle og behagelige med årene.

ER MEST DEPRIMERTE

Depresjon øker med alderen, og er høyest hos de aller eldste. Det viser forskning gjort blant eldre i Nord-Trøndelag.

Helsepersonell overser tegn på depresjon hos eldre, sier psykiater **Eystein** Stordal til forskning.no. Undersøkelsen viser at mens fire prosent i alderen 20-29 år er deprimerte, rammes hele 20 prosent av dem over 80. Stordal mener helsevesenet bør vurdere måten depresjon diagnostiseres på, særlig for de eldste.

FÅR FORTSATT KJØRE BIL

Det blir ingen endring i reglene for bilførere over 70 år. I et møte Pensjonistforbundet har hatt med Vegdirektoratet ble det lovet at reglene ikke skal endres, skriver bladet *Senior +*. Det skal fortsatt være slik at det er helsetilstanden som avgjør om du får ha lappen. Eldre blir anbefalt å oppdatere sine kunnskaper, og ta kurset Bilfører 65+.

TRIM ER BRA FOR ELDRE

Det er aldri for sent å begynne å trene, skriver *forskning.no*. I Canada har

(forts. s. 11)

TINE ®
NORWAY
TINE MEIERIER

News in Shorts

Studiegruppelistene er endelig kommet i gjenge igjen. For å holde disse oppdatert fortløpende ber vi om følgende: Endringer og feil i stud.gruppene bes fortalt **Erna Marø** slik at hun vet hva som er korrekt.

Nye medlemmer bes meddelt kasserer **Asbjørn H. Johansen**, med samme begrunnelse. Han sender ut velkomstbrev og annet viktig.
Alt mulig **annet** kan dere komme til **Sjur Brande** med. Han er den som fører hele medlemsoversikten i en database.
Det vi gjør er å varsle de andre to i trekanten umiddelbart. Likeledes varsler vi Folkeuniversitet rutinemessig. Dermed har vi sikring i at det er flere som har adgang til korrekt informasjon til enhver tid. Og vi er trygge for at vi ikke skal miste ting gjennom feil. Får dere ikke tak i den ene, så prøv den andre, eller tredje av oss.

Nye studiegruppeledere?
Det er plass til dem som er interessert i digital fotobehandling, i duppe-ditter, og et nytt forslag på siste fellesmøtet: bridge.
Meld deg!

Julebord planlegges 2.des ifølge siste melding. Vi prøver å finne noe som er litt artig, samtidig med at det ikke skal koste skjorta for oss. Hensikten er å kunne møtes til hyggelig sosialt samvær.

(Forts. fra s. 10)

man studert pensjonister og trening. 11 måneders moderat styrketrening ga bedre immunforsvar og muskelstyrke. Det er ikke så mye trening som skal til for at immunforsvaret bedres, muskelstyrken øker og kolesterolnivået går ned:

20 pensjonister mellom 54 og 82 år, halvparten av hvert kjønn, ble rekruttert. Før treningsstart ble alle grundig undersøkt, og immunforsvar, fysiologiske funksjoner og fettprofiler kartlagt. Pensjonistene ble deretter sendt hjem med beskjed om å trene tre ganger i uken, en halv time hver gang, moderat styrketrening med strikker og baller.

Dessuten vet vi fra før at:

Jo mer nytt du er innstilt på å lære gjennom hele livet, jo mindre svekkes hukommelsen gjennom livet. God trim for hjernen er lek, spørreleker, spill, og fysisk aktivitet der du må koordinere bevegelser etter musikk. Eldre har en tendens til å undervurdere læringsevnen og hukommelsen. Yngre overvurderer.

Vi husker best når vi bruker det vi har lært, og diskuterer med andre. Når det er noe du vil huske, så repetér først etter noen minutter, deretter neste dag, så neste uke, og neste måned. Da sitter det.

Mottaker:

Porto betalt ved innlevering

B –blad

Returadresse: Folkeuniversitetet, Sundegården, 6010 Spjelkavik

* *En gruppe i arbeid under Landsmøtet i Ålesund 2.-4. sept. 2004*

Sittende tillitsmenn i PU i Ålesund

Styreleder Sjur Brande, Ørnetua 4, 6009 Ålesund.
Tlf 7013 7622, faks 7013 7409, mobil 9220 3697, sjur.brande@c2i.net
Nestleder Grethe Børs-Lind, Hatlahaugen 15, 6016 Ålesund. Tlf. 7015 5343, boers-li@frisurf.no
Kasserer Asbjørn H. Johansen, Inste Holen 14, 6011 Ålesund. Tlf 70147232
faks 7014 7230, mob.92839468, jsolveig@online.no
Studiegruppekoordinater Erna Marø, Hatlevika 38, 6016 Ålesund.
Tlf 7015 5781 / 4525 8416 , ernamaro@online.no
Styremedlem Sigmund M. Saure, Lisaveien 11, 6006 ÅLESUND. Tlf. 70132831
Folkeuniversitetet: Ragnar Johansen, Sundegården, 6010 Ålesund.
Tlf 7017 2660, 701574059, mob. 92608684, ragnar.johansen@fumr.no