Folkeuniversitetet
Pensjonistuniversitetet

Pensjonistuniversitetet i Ålesund

Medlemsblad nr 31 4/2011

Desember 2011

I denne utgaven:

Den fjerde livsetappen, s.2
Nye hjelpemidler som redder liv, s.3
Forslag til Retningslinjer for valgkomiteens arbeid, s.4
Økonomisk støtte til studie-gruppevirksomhet, s.4
Seniorkino, s.5
Referat fra foredrag fra engelsk -litteraturgruppa, s.5
Kunstmalergruppen med vellykket maleriutstilling , s.5
May Britt Haukås: Runde og økosystemet, s.6
Adea sponsor, s.6
Boken kommer, s.7
ANK, en snikende sykdom, s.7
Åshild Ulstrup: Alder ingen diagnose, s.9
Bypakkeverksted, s.9
Byen vår-gruppen på besøk, s.9
Hartvig Kiran – kulturspreder, trubadur og radioman, s.10
Den draumen, s.10
Kontakt til studiegrupper, s.11
Møre Eiendomsmegling, s.11
Brages, s.11
Møteplan for vår 2012, s.12
Tillitsmenn, s.12

Du finner mye informasjon på **www.puiaa.no**

Aafk-målvakt Sten Grytebust har banehalvdelen for seg selv langt ute i første omgang av Cup-finalen mot Brann.

Møtene fremover

26.jan.:	**Redaktør Hanna Berg, Sunnmørsposten: Sunnmørspostens rolle i nordvest—Vigrabibelen i fortid og framtid.**
Mandag 13.feb.:	**Gunnar Myklebust: Om Joachim Rønneberg**
23.feb.:	**Årsmøte**
29.mars:	**Sjur Brande: Tilrettelegging av boliger for eldre**
26.april:	**Ass.dir Helse M&R Helge Ristesund: Samhandlingsreforma i praksis.**
31.mai:	**Overarkitekt Ole Andreas Søvik: Sørsida av Ålesund**

Det faste er at vi møtes siste torsdag hver måned, på Høgskolen i lokalet Naftadjupet, kl. 1800—og at vi møtes til sosialt samvær etterpå, over en kopp kaffe og litt å bite i. Inngangspenger kr. 50.

Forslag til behandling på årsmøtet må være styret i hende **senest 9.jan** for at vi kan få formidlet det videre til alle medlemmene. Dette av praktiske årsaker.

Husk å gjøre ferdig

årsrapporter og fremmøtelister

i studiegruppene

Lever til studiekoordinator (adresser på side 12).

Den fjerde livsetappen

av David Kvebæk

Vi reiser gjennom livet, som vi reiser gjennom året, i fire faser.

Vintertiden er barndommen. Om vinteren ligger årets ressurser i dvale. I barn ligger livets ressurser latent.

Våren er årets ungdomstid, naturen synger og danser. Slik er det også i menneskelivet. Karin Boyes diktstrofe er alle tenåringspikers erkjennelse: *Det gjør vondt når knoppene brister*. Men tiltross for smertene blir en yr av glede over alt det skjønne en blir kjent med hos seg selv, og hos andre.

Sommeren er årets voksetid. Alt i naturen vokser, svulmer og går seg til. De iboende ressursene blir synlig og tydelige. Slik er det med livet også. Å være voksen er å gå seg til i livet, er å slippe seg inn i livet ved alt hva man er og har.

Høsten er årets alderdom. Det er modningens tid. Det er frigjøringens tid. Det er innhøstingens tid. Alderdommen er livets høsttid. Det som vinteren skjuler, det som spirte fram om våren, som utviklet seg gjennom sommeren, det skal modnes når høsten kommer.

Hva er året uten høsten? Vinterens, vårens og sommerens anstrengelse ville vært til liten nytte uten høsten. Høsten er modenhetens årstid. Modenhet gir sødme. Hvis modningsprosessen stanser, opprettholdes surheten. Sur frukt gjør ingen glad, ikke sure gamle heller. Høsten er frigjøringens årstid. Som eplet slipper sitt feste stil treet, slipper det modne mennesket taket i tingene og frigjør seg fra konformitetens skrustikke.

Gjennom livets fjerde og siste etappe bør vi reise med liten håndbagasje. Å modnes er å slippe tak i tingene. Vi klamrer oss til tingene. Det gjør at vi blir redde for å dø. Vi er ikke redde for selve døden. Vi er redde for å slippe taket i tingene. Når tingene blir en del av vår identitet, vil det å slippe taket i tingene være ensbetydende med å miste identitet.

I alderdommen bør vi øve oss opp til å slippe tak i tingene for å ha hendene fri. Med frie hender kan vi leie den redde et stykke på veien, lose den retningsville gjennom farlige områder, stryke den sørgende over kinnet, beskytte den svake mot farer og vugge den lille i søvn.

I den fjerde livsfase er det ikke tingene som gir den største livsgleden. Å trøste seg til ting man har samlet på, er som å spise gammel hermetikk når torget bugner av fristende, friske råvarer. Den fjerde livsfasen burde ikke bli en evigvarende rekonvalesensperiode.

Jeg har hatt gleden av å holde forelesninger ved Pensjonistuniversitetet i Tønsberg og Sandefjord, Som yrkesaktiv seminarforeleser er det få oppgaver jeg går til med større glede. Tenk deg 100 spreke pensjonister i en forelesningsaula. Å se ut over en slik forsamling er å bli konfrontert med et hav av kunnskaper, erfaringer og visdom. En har sagt at vi når vår personlige utviklingstopp ved 60-årsalderen, og senere faller vi aldri under toppen, sa sant vi ikke blir skadet. Jeg tror ikke det fins noen øvre grense som kan stanse et menneskes utviklingsmuligheter. De som har meldt seg inn som studenter ved Pensjonistuniversitetene er bevisene.

Alderdommen er den perioden av livet hvor vi kan leve uten manuskripter, dagplaner og årsplaner som omverdenen pålegger oss. Som eldre kan vi tillate oss å improvisere livet slik vi har lyst til å leve. Å eldes er å modnes. Å modnes er å fylles av sødme, det er å frigjøres fra tingene og fra skikk og bruk. Tingene, skikken og bruken er ikke noe galt i seg selv. Det blir først skadelig når det låser, binder og stjeler livsgnisten fra oss.

Dannelse er ikke å leve etter paragrafene for skikk og bruk. Dannelse er å eie trygghet nok til å kle seg som en vil, spise som vil og gjøre det en vil uten å skjele til hva andre måtte mene. Hvis en sytti-åring ikke har alminnelig folkeskikk, kan det kommer av en tidlig demens, eller at trangen til frigjøring har meldt seg noe sent.

Har en ikke lært det – vel, da kan det være en idé å lære det ved å lese, gå på kurs eller melde seg som student ved Pensjonistuniversitetet og studere klassisk dannelse.

Å telle sine dager er å holde livsregnskapet i orden. Hvis vi ikke tør leve slik vi ønsker av frykt for å synde, bør vi vite at det er det livet vi ikke levde, vi skal gjøre opp for på den store dagen.

Det er ganger man f.eks ferdes alene på steder som man normalt ikke beveger seg på - og så tenker over hva som vil skje om man plutselig skulle få behov for hjelp.

Nye hjelpemidler som redder liv

Det er da to hjelpemidler som er tilgjengelig på din mobiltelefon: **Bipper bSafe og CardioTrainer**.

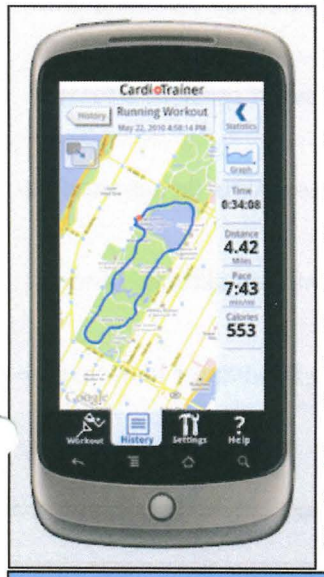
Begge to er knyttet til den nyere Smart-telefonene med Android operativsystem, den med stor skjerm som alle driver å flytter på bildene med fingrene. Fordelene er store, ulempen er at de koster mer enn den gamle telefonen som alle vi alle sparsommelige bruker. Men tenk litt på om det er bedre å betale litt for en livsforsikring som du kan ha mye glede av her og nå, fremfor en livsforsikring som du neppe vil ha glede av i etterkant. Telefonen er enklere i bruk enn du tror. Og det er snart jul, og alle barna spør hva du, som har alt du trenger fra før, ønsker deg.

Jeg har innsett behovet og skaffet meg disse to hjelpemidlene. De har litt forskjellig bruksområde:

http://www.bipper.com/bsafe/

Bipper bSafe er avbildet først. Denne applikasjonen (app) er rask å trykke på når man åpner telefonen – og det kommer straks opp en rød knapp. Ved å trykke på denne går alarmen på de mottaker-telefonene du har lagt inn, etter avtale. Når alarmen iverksettes vil det på mottakers telefon komme opp et kart med koordinater som forteller mottakeren hvor du befinner deg.

(Ved å merke ut en adresse og så høyreklikke vil du bli koblet rett til siden)



http://www.worksmartlabs.com/cardiotrainer/about.php

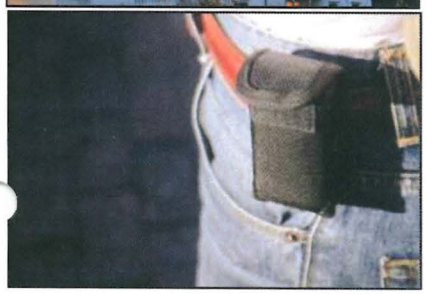
Den andre app'en heter CardioTrainer, og har et stort treningsprogram med mange muligheter innebygget. En av dem er at du kan sende fra deg et kart over det området du har beveget deg i den siste timen. Du stiller på forhånd inn hvor ofte dette kartet skal sendes.

Fordelen her er at kartet sendes selv om du skulle være forhindret fra å sende det selv. Om du har skadet deg, vil stedet du befinner deg på vises på mottakertelefonene et eller annet sted.

Begge disse to hjelpemidlene forutsetter at det er mobiltelefondekning. Begge er utstyrt med satellittkommunikasjon, GPS, som gir veldig god posisjonsangivelse. Posisjonen er mindre nøyaktig, men rikelig god nok, om det ikke er dekning for satellittmåling, og stedet bestemmes av målinger fra basestasjonene i mobiltelefonnettet.

Begge programmene er gratis å laste ned fra adressene som er angitt, om du har Android på din smarttelefon. Telefonen er det eneste du betaler for, og den har du bruk for uansett. Du får mye glede av alle finessene som ligger tilgjengelig på disse nye telefonene. Bare prøv.

Den tredje måten å sikre seg på er å bruke en **GPS-sporingsenhet**, ikke direkte en telefon. Dette bildet er tatt da det ble søkt i nabolaget vi bodde i for kort tid siden. En 64 åring fra aldershjemmet i nærheten forsvant, og det ble lett med en lang rekke frivillige i tillegg til alle etater. Han ble funnet bak et gjerde mot jernbanelinjen bak husene, i live etter 30 timer. Hadde han vært utstyrt med en sporingsenhet ville han blitt hentet med det samme.



http://www.tryggereliv.no/sporingsteknologi **og**
http://www.careto.no/index.php/losninger/losningeromsorgsteknlogi?layout=blog

Denne utgaven av sporingsløsninger virker slik at du kan sende alarm selv, men også slik at din kontakt kan ringe til din enhet. Den som har kontakt med deg vil få kartet med alle informasjoner om hvor du befinner deg – enten på PC eller mobiltelefon. En aktuell enhet koster ca. kr. 1.600.

Det er verdt å se over disse livsforsikringene før det er i seneste laget.

Årsmøtet 31.mars 2011 ga styret i oppdrag å legge frem for kommende årsmøte 23.feb 2012 et forslag til retningslinjer som gjelder valg av tillitsmenn. Styret har gjennom lang tid arbeidet med dette i tankene. Resultatet er for omfattende til at det passer inn i vedtekter, og finner det mer hensiktsmessig at årsmøtet vedtar retningslinjer for valgkomiteens funksjon. Følgende legges derfor frem for årsmøtet til godkjennelse.

Forslag til

Retningslinjer for valgkomiteens arbeid.

Vedtatt på årsmøtet 23.feb.2012

Årsmøtet har ansvaret for å velge valgkomite, og fastsetter dens mandat og vilkår i samsvar med vedtekter. Generelt retningsgivende er *Norsk anbefaling for eierstyring og selskapsledelse.*

Valgkomiteen skal være slik sammensatt at den på representativ måte ivaretar foreningens formål. Den skal bestå av tre personer, samt en varamann som velges for ett år, som alle skal være mest mulig uavhengig av ledende tillitsvalgte eller særinteresser. Deres funksjonstid er normalt 2 år, og det tilstrebes fornyelse og kontinuitet.

Tillitsmenn som har ledende ansvar i foreningen skal ikke være medlem i valgkomite. Tillitsvalgt som samtidig er medlem av valgkomiteen skal ikke stille til gjenvalg.

Valgkomiteen skal være bevisst sitt ansvar gjennom hele foreningsåret og legge frem sin beslutning i god tid før årsmøtet.

Kandidater til foreningens tillitsvalgte skal være personer som innehar nødvendig kompetanse, kunnskap, holdning, og egenskaper for å kunne utføre sitt verv. Kandidater skal før årsmøtet bekrefte sin villighet til å forvalte gjeldende regelverk og ressurser til foreningens beste. Valgkomiteen begrunner sine valg av kandidater for årsmøtet.

Tillitsmenn skal være medlem av foreningen. Årsmøte eller ekstraordinært årsmøte kan i svært spesielle situasjoner velge ikke-medlemmer som tillitsmenn for en kort periode.

Kandidater som foreslås ved benkeforslag skal på særskilt god måte begrunnes for årsmøtet. Aktuelle nye kandidater skal bekrefte villighet til å påta seg verv før valget finner sted.

Ny valgkomite: Valgkomiteens egne medlemmer, såvel som andre, kan foreslå for valgkomiteen aktuelle kandidater til ny valgkomite.

Sittende valgkomite alene innstiller og begrunner for årsmøtet etter selvstendig vurdering kandidater til ny valgkomite.

Årsmøtet velger.

Styret har revurdert økonomisk støtte til studiegruppene og kommet frem til følgende:

Økonomisk støtte til studiegruppevirksomhet

Studiegruppevirksomheten er en frivillig og selvdrevet aktivitet som ikke kan være organisert som kursvirksomhet med kommersiell karakter.

Normalt gjelder derfor at studiegruppene selv dekker alle utgifter.

Foreningen har i sitt budsjett satt av midler til støtte for grupper som har spesielle utgifter.

Søknader om støtte må være spesifisert og sendes styret.

Støtte kan gis til varige ting eller formål til nytte for foreningen.

Støtte kan også gis til studiegrupper som har fast instruktør i en lengre periode.

Styret har etter ønske fra medlemmer gitt gruppen Kommunen vår i oppdrag å få til Seniorkino som en fast rutine.

Seniorkino

Vi henvendte oss til kultursjefen og fikk raskt svar fra kinosjef Jens Erik Olsen. Sistnevnte ga en lang og god forklaring, men måtte beklage å svare som følger:

"Den digitale "kinorevolusjonen" har skapt mange positive ringvirkninger i bransjen, men for Seniorkino er det et tilbakesteg. Nå er det kun mulig å vise filmer produsert fra 2010 på våre kinoer. Jeg har vært i kontakt med distributører vedrørende dette, men de ønsker ikke å bruke penger på digitalisering av barnefilm og andre filmperler vi kinosjefer ønsker å vise fra tid til annen... Synd men sant!»

På spørsmål svarer han: *«Det går an å vise filmer fra DVD, men kvaliteten blir ikke optimal.»*

Så da er det mulig for den som måtte ha gode idéer å komme frem med dem.

Referat fra foredrag fra engelsk litteratur-gruppa v/Marit Hansen

Vi leser mange interessante bøker. Vi lurer av og til på hvorfor vi leser engelsk, og slår opp nye og vanskelige gloser. I dag fant vi noe i et sitat som dekker noe av årsaken til at vi leser engelsk, men det gjelder også andre litteraturgruppers popularitet. Her kommer utdraget:

"The reasons people join book clubs are numerous: - to meet people, to find common bonds through literature, to share neighborhood gossip, to exchange favorite authors or dessert recipes".

So far this term we have read two very different novels, one British and one American. Both novels have something common, very long titles.

"THE CURIOUS INCIDENT OF THE DOG IN THE NIGHT" by Mark Haddon and

"THE GUERNSEY LITERARY AND POTATO PEEL PIE SOCIETY" by Mary Ann Shaffer and Annie Barrows.

Kunstmalergruppen med vellykket maleriutstilling på Spjelkavik omsorgssenter.

Alfhild Hagen og Kjell Kringstad i sterk konsenstrasjon

Kunstmalergruppa har i forbindelse med seniorfestivalen avholdt en egen maleriutstilling i Spjelkavik seniorsenter. Gruppas elleve medlemmer stilte med over femti malerier i forskjellige størrelser og motiv. Det var både olje og akryl som var benyttet. I år har gruppen hjelp av Ålesund kunstneren Kjell Kringstad på sine sammenkomster.

Vi er hobbymalere med variabel erfaring i malerkunsten. De fleste av oss har først begynt med kunstmaling etter at de ble pensjonister, mens andre har i mange år brukt kunstmaling som en avstressende hobby. Vi har etter at vi holdt utstillingen fått flere forespørsler om å få delta. Selv om plassen er begrenset vil vi forsøke å øke antallet på deltakere noe. Vi lærer mye av Kjell Kringstad både om motiv valg, fargebruk og praktisk arbeid med maleriene. Vi har det virkelig gøy på våre sammen-komster og tar oss selvsagt også tid til en kopp Kaffi og et kakestykke. Utstillingen ga inspirasjon til å gjenta dette senere.

Hilsen Einar Hasund

Temaforedrag 27.okt.2011: May Britt Haukås: Runde og økosystemet

En sprudlende May Britt gledet oss ved å gi et innblikk i det mangfold som har med øya Runde og livet rundt den å gjøre. Selv om vi har vært på Runde mange ganger, er det fremdeles atskillig vi ikke vet om livet over og under vann. Vi er i godt selskap, fordi det er mange forhold og sammenhenger som det må forskes mye på fremover. Det er bl.a dette som gjorde at Runde Miljøsenter nylig ble opprettet.

Runde er en betydelig øy med hensyn til fuglelivet, er bl.a det tredje største fuglefjellet i Norge, med mange fuglearter oppover i fjellsidene. May Britt ble helt lyrisk da hun fortalte om hvordan det er å være tilstede når lundefuglen svermer Omtrent 100.000 par lundefugler hekker der, og da er det viktig å forstå hva den lever av. Selv om den blir 25-30 år gammel har det i tre av de fire siste årene ikke vokst opp nye fugler. Ved å gå alvorlig til verks fant man det sannsynlig at en vedvarende østavind gjorde at alger, som er grunnlaget for fiskevekst som lundefuglen lever av, drev i ugunstig retning i en periode. Bestanden av lundefugl er likevel relativt stabil, mens antall krykkjer er nedadgående og havsuler er i vekst..

Hun fortalte med globusen som bakgrunn hvordan havstrømmene flyter, med kaldt vann fra Polhavet sydover langs østkysten av Grønland og videre, mens den varme Golfstrømmen kommer fra Meksikogulfen og treffer med en av to grener rett på Runde. Det gjør at havet er næringsrikt i et omfang som det er vanskelig å fatte, fra plankton og opp til stor fisk. Norsk vårgytende sild er verdens største fiskebestand. Bestanden er bærekraftig selv om vi tar opp 1,5 mill. tonn hvert år. De fleste av oss husker godt livet i byen i 1950-60 årene; nå er det bare et fåtall båter som fisker det samme som hele flåten den gang.

Kontinentalsokkelen ligger bare i kort avstand fra Runde, og det samme gjør Stadhavet, et fryktet sted for sjøfarende. Skipstrafikken er kjempestor forbi øya, og den er sårbar for ulykker som kan skje. Hun pekte på at den nærmeste av Møreblokkene, felt som kan bli åpnet for oljeboring, bare ligger like langt fra øya som avstanden til Ålesund, men i vest. Det var lite tvil om at hun ville ha sjøtunnel gjennom Stadtlandet.

Hun levendegjorde for oss hva som skjedde for 8.000 år siden, da et område på størrelse med Møre og Romsdal raste ut fra eggakanten. Mellom annet på Grønland er det spor som viser at tsunamien som traff der hadde en høyde på 20-30 meter.

Hun fortalte engasjert om skipsforlis i gamle dager, og funnet av Akerendam, og hva som skjedde i dagene etter forliset, og hva det førte til. Skatten som ble tatt opp er stor, og de har endelig lyktes i å kunne stille ut litt av myntene og gjenstandene som ble tatt vare på.

Forsamlingen ba tilslutt enstemmig om at Quo Vadis-gruppen arrangerer en felles tur til Runde når vårsol i bakkane blenkjer. I mellomtiden kan vi glede oss over det flotte bildet av øya, tatt av Harald M. Valderhaug.

Adea™
LOKALHJELP I HJEMMET

Vi i Adea AS arbeider med privat hjemmehjelp for eldre. Adea AS ble stiftet 14.01.2002 og har bygget opp tjenestene som i dag er representert i Ålesund, Molde og Eide kommuner.
Vi er et alternativ til det kommunale tilbudet. Vårt mål er å tilfredsstille eldres behov, slik at alle kan få mulighet til å bo i sitt eget hjem så lenge som mulig.

Det vi tilbyr er f.eks renhold, hjelp til matlaging, rydding, handleturer, ikke minst å være en følgesvenn på tur og i fritidssammenheng, være ledsager til lege, tannlege, og mer.
Som vår kunde i Adea får du en fast hjemmehjelp som kommer til deg regelmessig, etter ditt ønske.
Du bestemmer selv hva vi skal hjelpe til med. Kanskje du bare ønsker litt selskap, eller du har spesielle behov?

Adea AS er åpne for alle og vi ser frem til å hjelpe deg med dine ønsker.

Ta gjerne kontakt med meg: Aina Vågsholm, tlf: 40001845/97735138, e-post: aina@adea.no / www.adea.no

Lys

Levende lys sprer hygge og god stemning i mørketiden. Vi forbinder lyset med fest og høytid. I det gamle bondesamfunnet støpte man selvfølgelig lyset selv. Og disse skulle være ekstra fine til jul.
Til lysstøping brukte man dyrefett. Det beste fettet gikk til matlagning,og det dårligste til lys og såpe. Fåretalg var best fordi den ga de hviteste lysene.

Det var knyttet mye overtro til lysstøpingen. Karimesse den 25 .november var merkedag for lysstøping. Det het seg at lysene ble finest hvis været var klart.
Gråte skulle man ikke gjøre, da ville lysene renne. Lysstøperne måtte være glade og muntre, slik at lysene skulle bli vakre og brenne med klar flamme.

Adventslysene, av Inger Hagerup

Så tenner vi et lys i kveld, vi tenner det for glede
Det står og skinner for seg selv og oss som er til stede
Så tenner vi et lys i kveld, vi tenner det for glede

Så tenner vi to lys i kveld, to lys for håp og glede
De står og skinner for seg selv og oss som er til stede
Så tenner vi to lys i kveld, to lys for håp og glede

Så tenner vi tre lys i kveld, for lengsel, håp og glede
De står og skinner for seg selv og oss som er til stede
Så tenner vi tre lys i kveld for lengsel, håp og glede

Vi tenner fire lys i kveld og lar dem brenne ned
For lengsel, glede, håp og fred, men mest allikevel
for fred på denne lille jord, der menneskene bor

Det kommer stadig inn morsomme ting på internett.

Hva mener egentlig forfatteren av denne teksten?

Skal man betale på forhånd, og følge opp -

eller forventes det at gjerningspersonen skal betale i etterkant?

JUL

Lukt og lyder blandes sammen
etter oppskrift fra min mor.
Denne arven skaper rammen
i det huset hvor vi bor.

Arrangementet med **Sissel Brunstad: Den gode, gamle sunnmørsjula**, som skulle finne sted 8.desember, må vi dessverre avlyse på grunn av dobbeltbooking av lokalet, hvor vi ble den tapende part.

Vi skal sette dette på planen ved en senere anledning.

Ålesund bibliotek + Soroptimist International Union of Norway Ålesund

= BOKEN KOMMER

Boken kommer er et tilbud til dem som av en eller annen grunn selv ikke kan komme til biblioteket. Det er et samarbeid mellom de to organisasjonene som er indikert over.
Soroptimist International (SI) er en verdensomspennende organisasjon for yrkeskvinner , som gjennom prosjekter arbeider for å fremme menneskerettigheter for alle, og bedre kvinners og barns levevilkår.
Først og fremst er det en tjeneste for eldre og uføre. Du ringer biblioteket og får hjelp med å finne bøker som du ønsker - eller lydbøker på CD, kassett og digibok og bøker med stor skrift - og så bringer soroptimistene dette ut til deg. De henter og bringer én gang i måneden (unntatt juli og august).
Ring biblioteket på telefon 7016 2260 og spør etter Sissel, eller send e-post til sissel.haugen@alesund.folkebibl.no—så får du hjelp.

Nå forstår jeg hvorfor jeg har det så travelt. Jeg er så glad for at jeg endelig har fått en skikkelig diagnose.

ANK, en snikende sykdom...

Jeg ble nylig diagnostisert med **ANK** (*aldersbetinget nedsettelse av korttidshukommelsen*). Slik viser symptomene seg:
Jeg bestemmer meg for å vaske bilen. Når jeg er på vei ut i garasjen, oppdager jeg posten på bordet i gangen. Best å sjekke posten før jeg vasker bilen, sier jeg til meg selv. Jeg legger bilnøklene på bordet, kaster reklamen i papirkurven under bordet og legger merke til at papirkurven er full.
Derfor legger jeg regningene og et brev med en svarsending på bordet og bestemmer meg for å tømme papirkurven først. Ettersom jeg tross alt går forbi postkassen for å tømme papirkurven, kan jeg like gjerne sende svarmeldingen samtidig. Men da trenger jeg en kulepenn. Pennene mine ligger på skrivebordet på kontoret, så jeg går inn på kontoret hvor jeg finner flaske juice som jeg har begynt å drikke av .
Jeg skal begynne å lete etter en penn, men først må jeg sette vekk juicen så jeg ikke søler den på skrivebordet. Juicen holder på å bli varm og bør settes i kjøleskapet. På vei til kjøkkenet med juicen får jeg øye på en blomstervase som står på benken. Blomstene trenger vann, så jeg setter fra meg juicen på bordet. Da ser jeg lesebrillene mine, som jeg har lett etter hele formiddagen. Det er best at jeg legger dem på skrivebordet mitt, men først skal jeg vanne blomstene.
Jeg legger fra meg brillene på kjøkkenbenken og fyller en vannkanne med vann. Da får jeg plutselig øye på fjernkontrollen til TV-en. Noen har lagt den på kjøkkenbordet. I kveld når vi skal se på TV kommer vi til å lete etter fjernkontrollen, men ingen kommer til å huske at den ligger på kjøkkenbordet. Jeg bør legge den på plass, men først skal jeg vanne blomstene.
Jeg heller litt vann i vasen, men det meste havner på gulvet. Jeg legger tilbake fjernkontrollen på bordet og går for å finne litt tørkepapir. Så går jeg ut på gangen igjen for å prøve å huske det jeg hadde tenkt å gjøre.
Ved dagens slutt er bilen fremdeles skitten, svarsendingen det hastet med, er ikke sendt, det står en flaske med varm juice på benken, blomstene er visne, jeg kan ikke finne noen kulepenner, jeg kan ikke finne fjernkontrollen til TV'en, jeg kan ikke finne brillene mine, og jeg aner ikke hvor det er blitt av bilnøklene. Jeg prøver å forstå hvorfor ingenting er blitt gjort i dag.
Det er forbløffende, for jeg vet at jeg har vært opptatt hele dagen og jeg er helt FERDIG!
Jeg forstår nå at dette er et alvorlig problem, og jeg skal søke hjelp for det, men først skal jeg sjekke e-posten min.....

Om det nå skulle være flere som har lignende erfaringer er redaksjonskomiteen villig til å formidle disse videre. Vi tar gjerne imot ytterligere beskrivelser av symptomer for denne hyppig forekommende sykdommen. Innleggene vil bli underlagt full anonymitet, selvsagt.

Åshild Ulstrup: Alder ingen diagnose

Åshild Ulstrup har brukt yrkeskarrieren sin som journalist til å intervjue folk, mange av dei er eldre. Ho slutta i NRK då ho var 70 år. No er ho 78 år og svært aktiv. Ho kallar seg "gammal dame", ikkje pensjonist. Ho starta å intervjue eldre folk då ho var 30 år og held på enno.

Åshild Ulstrup er journalisten bak radioprogramma ""Sånn er livet"," På livet laust", "Middagsstunden" og ei mengd radiodokumentarar. Ho har skrive mange bøker, og er i desse dagar i ferd med å avslutte ei ny bok.

Ho seier at viss ein vil vite noko, må ein spørje eldre folk. Ho spør kvar alle vi eldre er i samfunnsdebatten. Berre nokre få eldre er synlege i media. Vi må kome til syne med erfaringane våre!

Åshild Ulstrup fortalde om mange ho har blitt kjend med gjennom arbeidet som journalist. Nitti- og hundreåringar ho har møtt, har vore så fulle av livslyst og framtidsdraumar.Dei godtek ikkje innstillinga frå samfunnet, og ofte familien, at no må dei oppføre seg som gamle.

Eksempel om slike gamle hadde Ulstrup mange av : Minstepensjonisten som aldri hadde hatt høve til å reise, som kjøpte seg telt for å reiste Europa rundt (utan å kunne språk) og fekk sitt livs oppleving. Tjenestejenta på 102 år som drøymde om motorsykkeltur, og realiserte draumen. Vi fekk mange eksempel om draumar og realisering av desse. Stort inntrykk gjorde forteljinga om Åshild Ulstrup sin eigen far, som då han vart enkemann 96 år gammal bestemte seg for å kjøpe hest.

Hest vart kjøpt. Hesten sparka til han slik han kom på sjukehuset og døydde etter fire dagar. Men han fekk oppfylt ynskjet sitt!

Åshil Ulstrup sa: Vi eldre må søkje gleda i livet , omgje oss med positive folk. Vi må leve vårt eige liv heilt til vi døyr, ikkje slik som samfunnet forventar av gamle folk.

Åshild Ulstrup er eit positivt og sprudlande menneske som inspirerte oss alle som høyrde foredraget.

Det ble avholdt et omfattende idéverksted i regi av Statens vegvesen på Parken hotel i oktober angående Bypakke Ålesund. To representanter for Pensjonistuniversitetet var invitert til å delta, og vi har fått følgende tilbakemelding fra prosjektlederen.

Takk for sist og for strålande innsats til dei av dykk som deltok på idèverkstad 20. og 21. oktober. Alle innlegga som vart presentert på verkstaden ligg her: http://www.vegvesen.no/Vegprosjekter/bypakkealesund/KVUverksted
Der finn de også innspel som vi har fått frå eksterne.
Rapporten frå verkstaden vert ferdig i veke 48. Eg sender dykk ein e-post når den ligg på nettsidene. Den vil også bli tilgjengeleg i papirformat. Dersom de ikkje ynskjer informasjon på e-post så send meg ei tilbakemelding.

Om de har innspel til det vidare arbeidet med konseptvalutgreiing for Bypakke Ålesund, så er det berre å ta kontakt.

Med helsing, Siv Karen Sundgot

Byen vår-gruppen på vellykket besøk på Bingsa

Ing. Helge Haaseth tok imot gruppen vår, og ga først en grundig oversikt over bedriftens arbeid og utvikling fra begynnelse til i dag. Deretter ble alle vist rundt på anlegget, som strekker seg over et stort område i Olsvika. Det er ikke lite arbeid som er lagt ned for å få det til å fungere best mulig med et selvbetjent sorteringssystem for private. Alt avfall som kommer inn og går ut blir veiet og registrert.
Rundt 100 personer er i arbeid på kontor og på de forskjellige avdelinger, ute og inne. Både firmaer og private som leverer avfall får god hjelp av ansatte.
På vår vandring merket vi oss ting som kunne vært tatt vare på. Foreløpig har ikke kommunen vært interessert i å opprette en salgsavdeling for ting som er fullt brukbare, men det skal komme senere.
Ettersom vi vandret i det flotte, men litt kjølige novemberværet, fikk vi forklart hva som foregår på området. Det er godt gjennomtenkt det hele.
Oppholdet ble avsluttet med fin servering til gruppens 11 deltakere, med smørbrød og kaffe på administrasjonshusets møtelokale.
Vi takket Helge Haaseth med blomsterbukett for den inspirerende rundturen og ønsket ham til lykke med arbeidet som tjener alle i byen vår.

Med hilsen, Åse Fagerslett

HARTVIG KIRAN – kulturspreder, trubadur og radiomann

Hartvig Kiran ble født i Ålesund 3. november i 1911. Faren var en av de mange som kom for å være med å bygge opp igjen byen etter den store bybrannen i 1904.

Da Hartvig Kiran var 6 år, flytta de fra Apotekergata til Verpingsvika, på nordsida av Aksla, et typisk arbeiderstrøk. Her bodde han til han dro fra Ålesund i 1931 som nybakt student .

På Universitetet i Oslo studerte han filologi, med norsk som hovedfag.

Hartvig Kiran startet sin NRK-karriere som hallomann i 1938.

Året etter dro han med skøyte over Nordsjøen til BBCs norske seksjon, og ble kjent som en av stemmene fra London under krigen. Han laget bl.a.en sterk reportasje om en av konvoiene over Atlanterhavet.

Etter krigen fortsatte Kiran i NRK, og rendyrket reportasjens egenart. Hans klare og klangfulle nynorsk gjorde han selvskrevet til formidler av store begivenheter.

I 1957 ble Kiran valgt til formann i Noregs Mållag, og ble en av den moderne nynorskens mest profilerte talsmenn,og sto gjerne på barrikadene under datidens språkkamp. Han krevde også at institusjonen han jobbet i skulle sende flere programmer på nynorsk. Dermed påvirket Kiran språkutviklingen i Norge.

På 1960-tallet briljerte Kiran som oversetter og gjendikter, både av kjente teaterstykker og skuespill og lyrikk fra verdenslitteraturen. Det var hans fortjeneste at musikalene *Annie get your gun, Spelemann på taket* og *West side story* gikk sin seiersgang på Det Norske Teatret med nynorsk språkdrakt.

Kiran skrev også mange folkekjære viser, og mange av dem satte han melodi til. *Ofelias Vise* regnes som et mesterstykke, likeens historia om *Ola Skutvik og Mariann*, som nok var inspirert av hans oppvekst "bak om det bratte fjell".

Kiran var opptatt av at diktet skulle bli allemannnseie. Som leder for opplysningsavdelinga i NRK innførte han "Ønskediktet" som etter hvert ble en institusjon i radioens sendeskjema.

Hartvig Kiran døde i 1978, bare 66 år gammel.

På 100-års dagen for hans fødsel 3. november 2011 ble det holdt en rekke minnemarkeringer flere steder i landet. I Ålesund ble dagen markert med ei verdig og fin forestilling på Arbeideren, der lokale krefter mintes Kiran både i ord og toner .

Den draumen

Olav H. Hauge (Dropar i Ausvind, 1966)

Det er den draumen me ber på
at noko vidunderlig skal skje,
at det må skje -
at tidi skal opna seg,
at hjarta skal opna seg,
at dører skal opna seg,
at kjeldor skal springa -
at draumen skal opna seg,
at me ei morgonstund
skal glida inn
på ein våg me ikkje har visst um.

Great minds discuss ideas;
Average minds discuss events;
Small minds discuss people.

Learn from the mistakes of others,
you can't live long enough to make them all yourself.

To handle yourself, use your head;
To handle others, use your heart.

Many people will walk in and out of your life,
but only true friends will leave footprints in your heart.

Eleanor Roosevelt

BRAGES®
BILFORRETNING
Telefon 7017 8200
www.brages.no service@brages.no

Kontakt til studiegrupper

Koordinator for studiegruppene:
Per Øfsdahl; 97177473, per.ofsdahl@mimer.no

Byen vår: Kjersti Torben, 48058237, kjersti.torben@online.no
Digital foto: Per Myklebust ; 70146576, pemykl@mimer.no
Engelsk litteratur: Sandra Baraldsnes; 97784579; tbaralds@online.no
Kommunen vår: Oddny Heen, 90574183, oddny.heen@bluezone.no
Kunst: Astrid Hatløø; 70143085, astrid.hatlo@mimer.no
Helse og velvære: Per Gunnar Stoknes ; 70143620, pgs@mimer.no
Kunstmaling: Einar Hasund, 90574972, einar.hasund@mimer.no

Litteratur 1: Olav Dahl ; 70215102, e-hen-f@online.no
Litteratur 2: Erna Marø ; 70155781, ernamaro@online.no
Litteratur 3:
Solfrid Selbervik; 91527606; pal.selbervik@mimer.no
Litteratur 4: Liv Holte ; 70143132, liv.holte@hotmail.com
Media: Marit S. Wiig, 90205848, bjartwi@live.no
Samfunn: Sjur Brande ; 92203697, sjur.brande@live.no
Spansk 1-2: Gunnlaug Lade ; 70155004, gunnlade@frisurf.no
Quo vadis: Sigurd Dybvik ; 70133760, sidy@mimer.no

Adresselapper settes her

Returadresse ved feil adresse:

Pensjonistuniversitetet i Ålesund
v/ Sjur Brande
Nybøbakken 8, leil 9
6011 Ålesund

B

POSTEN NORGE
P.P. PORTO BETALT

Tillitsvalgte 2011:

Leder Sjur Brande, Nybøbakken 8, seksjon 9, 6011 Ålesund, tlf 9220 3697, sjur.brande@live.no
Nestleder Målfrid Mogstad, Nedre Strandgt. 37, 6004 Ålesund, tlf. 9924 0464, mmogstad2@hotmail.com
Studiekoordinator Per Øfsdahl, Brenneveien 13, 6013 Ålesund, tlf. 7015 0257, 9717 7473, per.ofsdahl@mimer.no
Sekretær Torun G. Eriksen, Fjelltunv. 29, leil 7, 6007 Ålesund, tlf 7013 3416, 90069516, torun@mimer.no
Kasserer Astrid Hanken, Kistavegen 4, 6020 Ålesund, tlf. 7014 2914, mob 48231109, astri-hk@online.no
Varamedlem Liv Tideman, Østre Aspehaug 12, 6010 Ålesund, tlf 7014 1480, 4803 8737, l-tidema@online.no
Varamedlem Ole G. Persson, Parkgt. 10, 6003 Ålesund, tlf 7012 9966, mob. 9003 3104, perssonp@online.no
Redaksjonskomiteen består nå av: Bjørg Bang, tlf. 7014 2924, bjorg.bang@gmail.com; Herbert Gartz, tlf.9004 8885, herbert@gartz.no og Sjur Brande, tlf 9220 3697, sjur.brande@live.no

Pensjonistuniversitetets virksomhet er dannet på frivillig innsats, kombinert med egeninteresse og individuelle ønsker, samt behovet for sosial kontakt. Det å dele felles interesser er givende. Det gir oss nytt engasjement og utfordringer, utvider vår horisont, og gir oss nye kunnskaper. Det sosiale samværet på denne konstruktive måten gir oss tilhørighet, og det fører til at nye vennskap dannes.

I Pensjonistuniversitetet i Ålesund bruker vi idéene i *Universitetet for den tredje* alder slik:

1. Først og fremst å vekke lysten til å lære, og derved stimulere til egen aktivitet;
2. dernest å gi pensjonister mulighet til å ta styring over eget liv; og ikke minst
3. det å være med i et sosialt nettverk.

Det er ett av våre mange gode kort at Pensjonistuniversitetet har mange studiegrupper som drives med liv og lyst av egne medlemmer. Det legges stor vekt på det sosiale aspektet såvel som interessefeltet.Identitet, verdier og selvforståelse er andre poeng. Hovedparten av aktiviteten i studiegruppene våre bygger opp om akkurat dette. Vi diskuterer med respekt for andres meninger, og er velsignet fri for detaljert styring. Vi utvikler oss ved å lytte til hverandre, og modnes ved det.

Medlemskap er åpent for all pensjonister og andre over 60 år. Medlemskap er uavhengig av tidligere utdannelse og yrkesmessig bakgrunn.

Oppdatert: 25.11.2011

Pensjonistuniversitetet i Ålesund. Møteplan våren 2012.

Grupper	Leder	Dager	Kl.	Sted	Januar		Februar			Mars			April		Mai			Juni		Serv./rydd. Temamøte
Litteratur 3	Solfrid Selbervik	Mandag	1200-1345	Aspøy senior	16	30	13	27		12	26		23		7	21		11		
Digital foto	Per Myklebust	Mandag	1000-1145	Spjelkavik Seniorsenter	9	23	6	20		5	19		16	30	14			4		
Engelsk litteratur	Sandra Baraldsnes	Mandag	1000-1145		9	23	13	27		12	26		23		14			11		
Kunstmaling	Einar Hasund	Tirsdag	1200-1430		17	31	14	28		13	27		24		15	29		12		
Litteratur 1	Olav Dahl	Tirsdag	1200-1345		10	24	7	21		6	20		17		8	22		5		
Spansk 1	Eldrid Øfsdahl	Tirsdag	1330-1530		10	24	7	21		6	20		17		8	22		5		
Spansk 2	Eldrid Øfsdahl	Tirsdag	1330-1530		17	31	14	28		13	27		24		15	29		12		
Data - Nybegynnere	*Ny gruppe*	Onsdag	1000-1145		18		1	15	29	14	28		25		9	23		6		
Data - Viderekomne 1		Onsdag	1000-1145		11	25	8	22		7	21		18		2	16	30			
Litteratur 4	Liv Holte	Onsdag	1200-1345		18		1	15	29	14	28		25		9	23		6		26. januar
Kommunen vår	Oddny Heen	Torsdag	1000-1145		12		2	9	23	8	22		19		3	24		7		13. februar
Data - Viderekomne 2	Asbjørn Johansen	Fredag	1100-1245		13	27	10	24		9	23		20		4	18		1		29. mars
Helse & velvære	Per Gunnar Stoknes	Etter avtale																		26. april
Litteratur 2	Erna Marø	Mandag	1200-1345	Frivillig-sentralen Blindheims-breivika 10 *)	9	23	6	20		5	19		16	30	14			4		31. mai
Byen vår	Kjersti Torben	Tirsdag	1000-1145		10	24	7	21		6	20		17		8	22		5		
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	Tirsdag	1200-1345		31		28			27			24		22			12		
Media	Marit Skuseth Wiig	Onsdag	1200-1345		18		1	15	29	14	28		25		9	23		6		
Kunst	Astrid Hatlø	Onsdag	1200-1345		11	25	8	22		7	21		18		2	16	30			
Samfunn	Sjur Brande	Torsdag	1200-1345	Etter avtale	12		2	16		1	15	29	26		10	31		7		

Studiekoordinator: Per Øfsdahl, Brennevegen 13, 6013 Ålesund Tlf: 70 15 02 57 Mob.tel.: 97 17 74 73 E-adr.: per.ofsdahl@mimer.no
Studiegruppene må være oppmerksomme på når de skal hjelpe til med servering og rydding på temamøtene.

*) **NB!** Parker på nedsida av bygget. **Litteratur 2** og **Kunst** bruker inngangen til **Frivilligsentralen.**
Byen vår, Quo Vadis og **Media** bruker inngangen til **Teknisk hjelpemiddelservice.**

Vi trenger følgende informasjon om nye medlemmer:

Navn: **Postadresse:**
Postnr og sted: **Telefon fast:** **Tlf mobil:**
E-postadresse: **Fødselsdag:**

Gi informasjonen til enten Sjur Brande, Per Øfsdahl eller Astrid Hanken (adresser som angitt øverst på siden her)