

Desember 2012

I denne utgaven:

Leder, s.2
Teaterinteressert? s.2
Si fra om endringer, s.2
Referat fra Odd Grann: Helse, humør og alder, s.3
Gammel, klok og taus, s.3
Referat fra Ole M. Ellefsen: I et egg over Atlanteren, s.4
NYE STUDIEGRUPPER? s.4
Referat fra Med Quo Vadis til Opera Nordfjord, s.5
Temaforedrag som er planlagt vinteren 2013, s.6
Øyvind Olsen, Maritimt Forum Nordvest: Den maritime klyngen på Nordvestlandet, s.7
MAX-prosjektet, s.8

Dagsorden for årsmøtet for 2012, 28.feb 2013, s.9

BIBLIOTEKFILIALEN I SPJELKAVIK, s.9
Kultur, s.10

Støtt våre sponsorer: Brages og Sparebanken Møre, s.11

Kontaktadresser til gruppeledere, s. 11

Informasjon om tillitsmenn, om formålsparagrafen og avtalte møtetider for gruppene, s.12

Du finner mye informasjon på
www.puiaa.no



Mer gull ute enn inne på Moa?

Temamøtene fremover

6.des. : Sissel Brunstad: **Den gode, gamle Sunnmørsjula** (med litt attåt). Kl. 1700 på **Spjelkavik omsorgssenter**.

31.jan.: Britt Walle Ekroll: **Utsmykning av kirkene i Ålesund etter europeisk tradisjon**.

28.feb. : **Årsmøte**, fast program. Se side 9

22.mars: Jarle Sulebust: **Borgundbyen i middelalderen**.
Nye funn fra Borgundkaupangen.

25. april 2013: Erik Tandberg: **Utforskningen av Mars - en spennende planet**.

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.

Innkalling til årsmøtet for året 2012 i Pensjonistuniversitetet

Årsmøtet i Pensjonistuniversitetet i Ålesund er lagt til 28. feb. 2013 kl 1800.

Se dagsorden på s.9

Forslag til årsmøtet må være skriftlig og levert styret senest 21. januar.

Styret

Jeg vil bli medlem av Pensjonistuniversitetet i Ålesund

Navn:

Postadresse:

Postnr og sted:

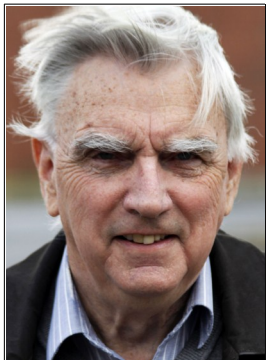
Telefon fast:

Tlf mobil:

E-postadresse:

Fødselsdato:

Gi informasjonen til enten Sjur Brande eller Per Øfsdahl (adresser på siste side)



Kvar skal vi eldre bo

Då eg vaks opp budde bestemor på kammerset og fekk pleie og stell av sonen og svigerdottera som hadde teke over garden. Eg hørde om gamle Andreas og kona. Dei hadde garden før slekta mi tok over, og hadde fått seg ei kårstove og eit stykke jord i utkanten av garden, og fekk elles så pass mykje av det garden gav at dei kunne klare seg. Eg hørde om dei som ikkje hadde nokon som kunne ta seg av dei eller få kår. Dei kom på gamleheimen. Det ga ikkje status å kome dit, men var sikkert eit svært godt tiltak i si tid.

I min generasjon var det mange som bygde generasjonsbustader med tanke på at foreldra skulle få bu hos dei når dei blei eldre. Vi hører mindre om dette no. Kanskje føler dei unge ikkje lenger den plikta til å ta seg av foreldra, og så flytter vi meir så det blir praktisk vanskeleg å ha foreldra buande hos seg. Svært mange eldre vil også bo heime så lenge som mogleg, og mange gjer også investeringar i fysisk tilrettelegging som skal gjere dette mogleg.

Samfunnsgruppa i Pensjonistuniversitetet har i lengre tid drøfta tilrettelegginga av boligar for eldre, og som enda opp med ein konferanse over ein heil dag no i september. Mange eldre klarer seg heime, men føler seg etter kvart utrygge. Både dei og pårørande blir engstelege for at noko skal tilstøyte dei utan at dette blir oppdaga. På konferansen fekk vi presentert eit vidt spekter av hjelpemiddel som kan gjer det meir trygt å bo heime og som kan varsle pårørande eller hjelpetenestene om noko unormalt skulle skje.

Mange eldre finn likevel ut at det blir for tungvint med eit stort hus og hage i tillegg, og vil flytte til noko som er meir overkommeleg. På konferansen fekk vi informasjon om ulike økonomiske vilkår for å kunne etablere i ein ny bustad, anten dette er i ei vanleg, men lettstelt leilegheit, eller i ei leilegheit spesielt tilpassa for eldre.

Tilrettelagde boligar for eldre, anten det no blei kalla gamleheim eller kvileheim, blei so oftast lagt i utkanten. Der skulle dei få nyte sitt otium i fred og ro utan å bli plaga med daglege trivialitetar. Fin utsikt fekk dei – også til kyrkjegarden. Men svært mange eldre vil vere der det skjer noko. Dei vil ut blant folk. Gå i butikkar og på kafé og ta del i kulturelle aktivitetar. Når bilen etter kvart må parkerast for godt, må desse tilboda vere så sentralt liggande at dei kan vere innanfor rimeleg gangavstand. Så la oss ikkje bli isolerte frå det pulserande livet. Om kommunen og andre skulle ha tomter som kan stillast til disposisjon, så kan vi byggje på dei. Kvifor ikkje lage boligar for eldre i Ålesund sentrum? Det vil skape meir liv i byen på dagtid enn nokre hundre kontorarbeidsplassar.

Karl J.

Teaterinteressert?

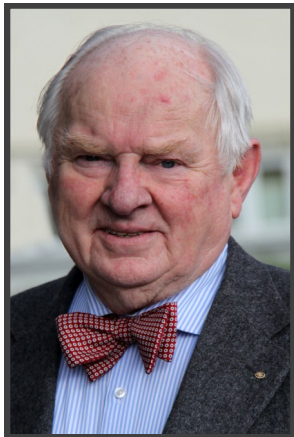
Dersom det er interesse, vil styret i PU i samarbeid med Ålesund Teaterforening ta initiativ til å starte ei teatergruppe.

Ålesund Teaterforening arrangerer, ved sida av eigen teaterverksemd, kurs for eigne medlemmer og andre, og arrangerer teaterturar i inn- og utland.

Kontaktperson: Målfrid Mogstad tlf 99240464

Vær snill å si fra om endringer i dine adresser, telefonnummer, e-poster, og andre ting som vi kan bruke for å nå frem til deg med beskjeder, forsendelser og spørsmål.

Det er tidkrevende for styret å finne ut av slike ting i etterkant, og du kan gå glipp av ting!



Odd Grann: Helse, humør og alder

Torsdag 27 september fikk vi høre Odd Grann, leder av Seniorsaken, i et humørfyllt foredrag i Naftadjupeet. Vi er nå 1,3 millioner seniorer i Norge, dvs over 60 år. Den såkalte eldrebølgen er ventet fra 2017. Det er ingen bølge, den går ikke over.

For å få nok pleiepersonell må 65 – 75 % av alle som tar høyere utdanning begynne i helse og omsorgsykker. Det vil ikke skje, derfor må vi klare oss selv og forberede oss til det. Vi må klare oss bedre selv. Det kan vi. De fleste syke er eldre, men de fleste eldre er friske og ressurssterke, ja 90% greier seg selv.

Bruk alderen, minst én aktivitet hver dag, unngå isolasjon, så pensjonistuniversitetet er viktig.

Hippokrates sa: Du blir det du tenker! Chaplin sa: En dag uten humor er bortkastet. Forskningen har vist at dette stemmer. Le mer, lær noe nytt. Eldre er ikke dårligere til å lære, vi bruker bare lengre tid. Vent ikke at noen skal ta seg av deg, barnebarna har jo sine egne foreldre å tenke på. Vi bør heller danne naboringer og passe på hverandre. Alt dette og mye mer, krydret med humor og godt lune. Vi takker Odd Grann for kåseriet.

Liv

Gammel, klok og taus.

av Anne Marte Blindheim

Det er på tide at bestemor kikker opp fra strikkepinnene.

En dag kommer følelsen av å være litt eldre og klokere. Med meg skjedde det da det plutselig fantes mennesker rundt meg som kan defineres som voksne, men som verken husker at Berlinmuren falt eller skjønner hvor viktig det en gang var å stanse et kassettopptak før programlederen på *Ti i skuddet* begynte å prate oppå musikken. Når en 31-åring kan føle seg gammel og klok overfor en 20-åring, kan man jo bare tenke seg hvor gammel og klok en 50-åring må føle seg overfor en 30-åring. Og en 70-åring overfor en 50-åring.

Gamle mennesker, altså de virkelig gamle, er vandrende leksikon som har observert og deltatt i teknologisk, politisk og kulturell utvikling over flere tiår. De er sprengfulle av spennende erfaringer, kloke refleksjoner, mulige forklaringer. Men hvor er de? På busstur til Sverige? De er knapt synlige i offentligheten.

De er interessert i politikk. Ingen følger mer med på politikk i media enn de eldre. Når det er valg, gjør de sin borgerplikt. Men ellers er de eldre som gruppe lite politisk aktive. De er minst engasjert i partiarbeide. De deltar sjeldnere i kampanjer og går lite i demonstrasjonstog. Det er heller ikke ofte du ser dem på kronikkplass eller i debattstudioene, selv om det finnes hederlig unntak. De minst politisk aktive av alle grupper i samfunnet er kvinner over 67. Igjen er bestemødrene de minst synlige. Ingen kvinne over 66 år er blitt valgt inn på fast plass i Stortinget på hele 2000-tallet.

Alt dette kan ikke forklares med skrantende helse. Noe av forklaringen er kanskje at eldre ikke føler seg så gamle og kloke som vi som er yngre forventer at de skal. En del av dagens eldre kvinner tilhører en generasjon som fikk liten mulighet til utdanning og jobb utenfor hjemmet. Utdanning var også et knapphetsgode for menn. Kunnskap, selvtillit og nettverk gjør det enklere å slå gjennom i offentligheten. Men også blant dem som fikk kunnskap og muligheter, er det mange som ikke engasjerer seg. Selv om mange gjør en utrettelig innsats for andre gjennom lag og foreninger, virker det som om enkelte får veldig nok med seg, sitt og sine når de trer ut av posisjon.

Å gå av med pensjon betyr ikke å melde seg ut av samfunnet. Men for noen betyr det å redefinere seg selv. Pensjonister har bedre tid enn noen annen gruppe til å tilegne seg kunnskap og si sin mening. Noen trenger en oppmuntring, andre et spark bak. For meningene deres trengs minst like mye som mariusgensere. Norge står foran en eldrebølge av ressurssterke mennesker som skal brødfø av en mindre gruppe unge voksne. Da er det nødvendig at pensjonister bidrar ved å engasjere seg. I noe annet enn seg selv, sin egen alderdom, tulipaner og sydenturer.

Undersøkelser viser at mens de unge synes eldresaker er viktige, synes ikke de eldre det samme om ungdomssaker. Engasjementet for barnebarna må vris til et større samfunnsengasjement. Media har alltid plass til viktige meninger. Nettet, som er fullt av bloggere i alle farger har plass til gråblokkere også. Så kom igjen, Besta.

Ole M. Ellefsen: I et egg over Atlanteren



WEATHER SHIPS: The assigned (Ocean Stations) of the Ocean Ships are indicated by the symbol or the name of the station, for example LIMA. For further details see Admiralty List of Radio Signals III.



Levende, morsomt og dramatisk til dels, fortalte Ole M. Ellefsen 22.nov. historien om *I et egg over Atlanteren* i 1904. Etterhvert som hans beskrivelse skred frem fikk vi et innblikk i en reise som er utrolig. Det hadde ikke latt seg gjøre nåtildags å utsette folk for de prøvelser som de fire ble utsatt for.

I et forsøk på å overbevise alle om at overbygde livbåter var det beste for å berge sjøfolks liv ved forlis, satt fire mann i *fem måneder* inne i en selvkonstruert, eggformet båt på veg til Amerika. Vi kjenner alle 14 fots utgaven av Brude-egget, men demonstrasjonsbåten Uræd var på 18 fot, med 14 m² flate innvendig. Utstyrt med seil og senkekjøl. Det geniale ligger i at eggformen er sterkere enn mange andre løsninger. Overbygningen skjærer for kulde, varme og vann og øker mulighetene for overlevelse betydelig.

Kartet som er gjengitt her viser dato og posisjon under reisen. Men det viser ikke at den mentale tilstanden til de fire tidvis var på bristepunktet. I tillegg kom virkningene av bedervet mat, de fysiske utfordringene og skadene mannskapet ble utsatt for under en slik seilas over Atlanterhavet høst- og vintertid. Uten kommunikasjonsmuligheter.

Det gikk mer enn 70 år før Brudes idé begynte å bli virkeliggjort på alvor, men i alt ble det bygget 23 livbåter av 14 fots-utgaven. Mange av disse var i tjeneste i atskillige år.

Historien om det ålesundske Brudeegget har vakt oppsikt internasjonalt og er omtalt i bøker og tidsskrift i flere land. I februar i år ble "Uræd" utnevnt til Norsk Attraksjon i Linda Eide sin populære tv-serie.

Les boken, den er god. Der får du også med deg forklaringen på at det var det rene norske flagget som ble benyttet, ikke det med «sildesalaten».

NYE STUDIEGRUPPER

Pensjonistuniversitetet har idag 18 studiegrupper. Dei fleste av dei har fungert i mange år, og ein del vil nok etter kvart bli omforma eller lagt ned. Det er ei naturleg utvikling at nokre grupper blir avvikla og nye kjem til.

Er det et nytt tema som du er spesielt interessert i, og som du gjerne skulle hatt andre med deg på å diskutere, så ta kontakt med studieleiar eller underteikna. Gjennom medlemsbladet eller e-post kan vi undersøke blant medlemmene om det er interesse for å starte opp ei ny studiegruppe på ditt interesseområde.

Karl Johan



Med Quo Vadis til Opera Nordfjord 9.oktober 2012.

Interessen for å se, og ikke minst høre, Puccinis Madama Butterfly var stor, og hele 52 deltagere stilte opp denne vakre høstmorgen for reisen til Nordfjordeid, som etter hvert har blitt årlig tradisjon for Pensjonistuniversitetet i Ålesund.

Turistbussen stilte for anledningen med ny buss, og som flere ganger tidligere, med Dagfinn Ørjaseters to sikre hender på rattet. Det flotte været og den nye bussen med Dagfinn som sjåfør, var nok med på å skape den gode stemningen på reisen.



En ny opplevelse for de fleste var Kvivsvegen, som ble åpnet for noen få uker siden og som reduserer reisetiden til naboen i syd.

Ankomst rundt lunsjtid til Nordfjord hotell ga deltagerne tid til å se seg om på Eid før vi samlet oss til hvitvin og kanapéer, og orientering om Madame Butterfly og den kjempeinnsatsen folket i Nordfjord gjør for å "lage opera".

I fremste rekke blant arrangørene står hele familien Pavelich, med ålesunderen Kari Standal Pavelich som operasjef og Michael Pavelich som musikalsk leder.

Jeg skal være forsiktig med å bedømme kvaliteten i fremførelsen, men som en "vanlig tilhører" kan jeg bare si at forestillingen overgikk hva jeg forventet med hensyn til stemmeprakt, musikk, kostymer, kulisser og lys. Og som seg hør og bør i en opera, så døde hovedpersonen i siste akt. Det fører for langt å omtale innholdet i operaen, men det er ikke rart at den er den åttende mest fremførte i verden.

Etter samtaler med andre amatører fikk jeg støtte i at sopranen Ann-Helen Moen, som hadde hovedrollen som Cio-Cio San, har en vakker og varm stemme selv i de høyeste toner og at hun sammen med mezzo-sopranen Angelica Voje som tjenestepiken Suzuki, var de som imponerte mest av alle de dyktige sangerne.

Kvelden ble avsluttet med nydelig italiensk inspirert middag fra buffet på hotellet.



Hjemturen gikk langs nordsiden av Nordfjord og over Maurstadeidet til Åheim hvor vi fikk beskue St. Jetmunds kirke, bygget ca. 1150 (omtrent samtidig med Giske-kirka), revet i 1863 og oppbygget igjen og ferdigstilt i 1957.

Med ferge fra Koparnes til Årvik og over Gurskøya, kom vi til Ulsteinvik og det nye museet ved Ulstein Verft. Museet er tematisk oppbygget med lyd og bilde som beskriver den nesten 100 år gamle historia til verftet, og den betydning aktiviteten her har hatt for lokalsamfunnet og den maritime klyngen på Sunnmøre.

Den kulinariske delen av turen ble avsluttet med nydelig tradisjonsmat, sosakjøtt og karamellpudding, på restauranten Den Gode Nabo i Ulsteinvik. Dyktighet og erfaring fra QV-leder Sigurd Dybvik gjorde hele arrangementet prikkfritt. Medvirkende med bussens mikrofon, Edel Skjærseth, Aslaug Fiskå, Per Øfsdahl, Carl Erik Eriksen og Kirsten Berild fortalte gode historier.

Ikke bare en flott opera, men en totalopplevelse av de store over to hele dager.

Referent John Aurdal

Det hele bundet sammen av faktaopplysninger og enda flere gode historier fra vår eminente og godt forberedte "reiseleder" Sidsel Waage Aurdal.

Takk alle sammen for en fin og hyggelig tur!!

Sigurd Dybvik, gruppeleder



Temaforedrag som er planlagt vinteren 2013:

31.jan.: Britt Walle Ekroll: **Utsmykning av kirkene i Ålesund etter europeisk tradisjon.**

Vi kjenner Britt godt fra tidligere, og ser frem til enda en interessant kveld sammen med henne.

28.mars: Jarle Sulebust: Borgundbyen i middelalderen.

Jarle Sulebust er regionkonservator og spesialist på middelalderen. Han har vore medforfattar av "Strilesoga" og "I balansepunktet - om Sunnmøres eldste historie". I begge bokverka har han skrive om tida frå vikingetida til ca.1650. Han vil presentere nye funn frå Borgundkaupangen.

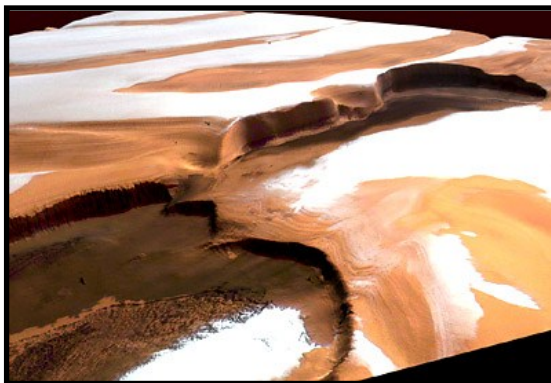
I vikingetid var Borgund ein marknadsplass som vart stadig viktigare for sunnmøringane. Midt på 1100-talet hadde Borgund vokst til ein liten by. Denne småbyen frå mellomalderen er det vi kallar Kaupstaden Borgund.

God hamn og det rike torskefisket skapte grunnlaget for veksten. Eksport av tørrfisk til det katolske Europa gav gode inntekter. Handel og handverk blomstra. Giske-ætta på Giske stod kongemakta nær og kunne halde ei vernande hand over staden.

På 1100-talet var Borgund det største kyrkjelege senteret mellom Bergen og Nidaros. Her stod fire marmorkledde steinkyrkjer: Peterskyrkja, Margarethakyrkja, Mattiaskyrkja og Kristikyrkja.

På 1300-talet bryr nedgangstida for Kaupstaden Borgund. Sunnmøringen handla med Hanseatane og Svartedauden ramma sunnmørsbygdene. Det gjorde at tidleg på 1500-talet låg Borgundkaupangen øde.

25. april 2013: Erik Tandberg: Utforskningen av Mars, en spennende planet.



Erik Tandberg er en norsk sivilingeniør, offiser i Luftforsvaret og romfartseksperter. Hans ansikt (og stemme) er så godt kjent at vi heller bringer et bilde fra Mars, et landskap med vannis nær nordpolen på Mars, tatt av den europeiske Mars-sonden MarsExpress. Foto: ESA

Erik Tandberg ble landskjent da han sammen med NRK-journalisten Jan P. Jansen kommenterte månelandingen til Apollo 11 på NRK i 1969. Han har også bidratt til mange andre romfartsrelaterte programmer på NRK opp igjennom årene, og har vært flittig brukt som rådgiver og kommentator hver gang romfart har vært et tema. Han er i dag knyttet til Norsk Romsenter.

Den 19. september 2007 ble Tandberg utnevnt til Ridder av 1. klasse av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden.

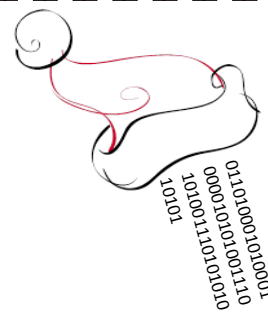


Julegaventdeling

som det var



som det er



og som det blir?



Temaforedrag 25.okt. 2012:

Øyvind Olsen, Maritimt Forum Nordvest: Den maritime klyngen på Nordvestlandet

«Vi samarbeider når vi kan, og konkurrerer når vi må» og «Ved å satse på det vi kan er vekstpotensialet størst», var to utsagn vi fikk høre da Øyvind Olsen på en spennende fortalte måte om hva samarbeidet i næringslivet egentlig betyr. Hele 20.000 ansatte i bedriftene vi har i klyngen her omsetter for 50 milliarder årlig, på et globalt marked.

Nærheten til havet og forvaltningen av ressursene der har gjennom alle tider har vært særdeles viktig for oppbyggingen og utviklingen av Norge som nasjon. Vi har i tidligere foredrag fått kjennskap til utviklingen av fartøyene som ble bygget i alle våre fjorder i gamle dager, og betydningen av fisken i havet utenfor vår kyst. Øyvind Olsen tok for seg den moderne utviklingen, og gjorde det med et godt oppbygget foredrag.



Her er vi inne i simulatorrommet på Norsk Maritimt Kompetanse-senter på Sandsberget. Selv om gulvet er rolig er det noen som blir sjøsyke av å oppholde seg der i "dårlig vær" på skjermene.



Her er maskinhallen på NMK, med en lang rekke undervisnings-utgaver av det som benyttes i båtene som er i bruk.

Dette må ivaretas. Derfor er det nødvendig å skape økt forståelse for, og oppmerksomhet om, de maritime næringers betydning for norsk økonomi og samfunnsliv. Likeledes å fremme de maritime næringers fellesinteresser overfor norske og utenlandske myndigheter.

Øyvind Olsen pekte på at det er et paradoks at en av Norges sterkeste vekstnæringer er i et område der infrastrukturen for samferdsel er dårligst utviklet, og at samferdsel må sees som et viktig tiltak for å skape konkurransedyktige regioner. Maritim konkurransekraft handler om investeringer i fremtiden.

Det maritime miljøet er blant Norges fremste konkurransefortrinn, og er landets største næring etter olje/gass. Det er derfor viktig å bevare Norge som en skipsfartsnasjon og et senter for eierskap og drift av maritim virksomhet.

Den maritime sektor en av Norges sterkeste næringsklynger og største verdiskaper. Krevende maritime operasjoner krever innovative løsninger. Vi fikk belyst en rekke eksempler på hvordan design, bygging, drift og service har gjort skipsflåten i stand til å løse oppgaver som syntes uløselige. F.eks hvordan tunge stålvaier er erstattet med tau som er vektløse i vann, og som gjør det mulig å senke moduler på 250 tonn ned på mer enn 3.000 meters dyp. Hvordan f.eks nye propellsystemer og styringskontroll gjør det mulig å holde båter på en bestemt posisjon med stor nøyaktighet. Og hvordan man kan redusere effekttap fra maskin til propell ved å tenke helt nytt. Og vi kjenner de nye baugformene på skipene, og som gjør skipene både mer effektive og bedre i sjøen. Vedlikehold og reparasjoner kan gjøres langt raskere og bedre enn tidligere. Det er nesten et ubegripelig langt steg fra Brudeegget i 1904, uten motor og uten kommunikasjonsutstyr, til dagens fartøyer med satellittforbindelse og all verdens hjelpemidler tilgjengelig bare ved en håndbevegelse.

Den internasjonale konkurransesituasjonen tilsier best mulige rammevilkår for Norges globale kompetansenæringer. Ett av den maritime nærings største fortrinn er klyngemekanismen som vi har her i vår region. Den maritime klyngen er komplett, noe som gir et unikt samspill hvor muligheter, innovasjon og verdiskapning oppstår. Det er ikke uten grunn at Rolls-Royce har lagt sitt enestående opplærings-senter til vår region.



Benedikte Hellevik

Mestring

Arbeidsglede

X-tra livskvalitet

Et av våre PU-medlemmer, Ingeborg Aina Mjelde, brenner for at vi skal kunne hjelpe hverandre som best vi kan. Hun har flere gode idéer som hun er aktiv for å få realisert. Hun forteller begeistret at det er ett tiltak hun har stor glede av å benytte seg av som bruker:

et nytt lavterskeltilbud innen arbeid og psykisk helse i Ålesund, kalt MAX. Tilbudet retter seg mot mennesker med psykiske problemer i Ålesund som er uføretrygdet, og som likevel ønsker å gjøre en arbeidsinnsats for andre.

Arbeidsleder Benedikte Hellevik er barnevernspedagog i utgangspunktet, med videreutdanning innen rus og psykisk helse. Før hun startet i MAX-prosjektet i mai har hun jobbet i psykiatrien, samt med rusmisbrukere på behandlingssenter.

Deltakerne i MAX har gått gjennom "kverna", de har prøvd NAV og ulike tiltak, og ikke passet inn noe sted, forteller arbeidsleder i MAX, Benedikte Hellevik. Bakgrunnen for tilbudet er en undersøkelse innen psykisk helse, gjort på oppdrag fra Ålesund kommune i 2010. Den viste at mange personer på uføretrygd kunne tenke seg samfunnsnyttig arbeid og aktivitet. Kommunen og organisasjonen *Mental Helse* søkte Rådet for psykisk helse om midler gjennom *Extrastiftelsen*. Og fikk midler til en treårsperiode. Tilbudet startet opp i mai.

-Arbeidsoppgavene så langt har vært hagearbeid og annet fysisk arbeid, samt det å gå turer og være en støtte for personer som bor på eldrester. Det ligger i dette at det er lav terskel, og at folk skal klare arbeidsoppgavene, føle seg nyttige og få styrket selvtillit, sier Hellevik.

Vinn-vinnsituasjon

Prosjektet har kontakt med Frivilligsentralen, og mottar bestillinger fra privatpersoner som trenger å få utført praktisk arbeid.

-Noen sier de ikke kunne bodd hjemme uten vår hjelp med vedlikehold, forteller Hellevik.

Tett oppfølging

I MAX-prosjektet er hun med deltakerne ut på oppdragene. Det å følge opp deltakerne tett er sentralt i tilbudet. Dette henger sammen med at de skal føle seg trygge og få mestringsopplevelsen som vi er ute etter å skape, sier hun.

Dialog med NAV

Det er ikke et overordnet mål å få deltakerne videre ut i ordinært arbeid, slik det satses mye på ellers.

-Det er en bonus hvis noen av deltakerne kan ta på seg jobber utenom prosjektet. Jeg vet hvem som er NAV-kontakten deres, og har dialog med dem. Men jeg driver ikke grundig kartlegging av deres arbeidskapasitet. Dette tilbudet skal være helt frivillig, og ha en lav terskel, understreker hun.

Hun intervjuer deltakerne om hva de har gjort før, hvilke interesser de har og hva de tenker de kan gjøre. De sier litt om hva de selv tror kan bli utfordringer, forteller hun.

Diagnose et ikke-tema

Men det er et viktig prinsipp for MAX ikke å spørre om diagnose.

-Som arbeidsleder trenger jeg ikke å vite hvilke diagnoser folk har. Folk kan sette grenser selv hvis det er noe de ikke ønsker å delta på, og si fra hvis de ikke er i form en dag. Det er nok for meg, sier Hellevik.

Klar fremtidsplan

Hun forteller at MAX jobber for å bygge opp en styrke på opp mot 30 deltakere, som skal kunne ta ulike oppdrag mot en viss betaling.

-Vi ønsker å bygge opp et godt rykte for å få oppdrag. Vi blir nok aldri selvfinansiert. Men håpet er at vi skal tilby gode tjenester, og kunne tjene nok til at kommunen ser det som interessant å spytte inn det nødvendige ekstra for å opprettholde tilbudet etter at tilskuddsmidlene fra Extrastiftelsen faller bort om drøyt to år, forteller Benedikte Hellevik.

Hun avtaler med oppdragsgivere for å forsikre om trygghet og sikkerhet for alle parter. For en hel dags arbeid på 5 timer ber hun om kr. 500. For mindre arbeider avtales det andre beløp. Nå er det snart aktuelt med snømåking, men MAX hjelper med rydding av hage, maling, snekring, plenklipping, hjelp til innkjøp, hundelufting og atskillig annet utearbeid, men ikke inne.

Når du trenger hjelp kan du ringe MAX på telefon 7016 2698, 9453 3572 og e-post: benedikte.hellevik@alesund.kommune.no

Dagsorden for årsmøtet for 2012, 28.feb 2013

1. Årsmøtet settes av styreleder, godkjenning av innkalling
2. Valg av møteleder
3. Valg av referent og to vitner
4. Årsberetning presenteres av styreleder. Revisors beretning refereres
5. Årsregnskap 2012 presenteres
6. Styrets forslag til budsjett for 2013
7. Innkomne forslag fra medlemmene behandles. Frist for forslag er senest 21.jan. 2013
8. Valget av tillitsmenn ledes av leder i valgkomiteen
 - a. styrets leder
 - b. øvrige styremedlemmer på valg
 - c. vararepresentanter
 - d. revisor
10. Valg av valgkomite ledes av møteleder.
11. Møteleder meddeler ansvarsfrihet
12. Årsmøtet avsluttes.

Alle dokumenter vil bli trykket i medlemsbladet som kommer ut i januar 2013. Da legges de også ut på nettsidene våre.

Det er ingen forslag fra styret til endring i vedtektene, se derfor tidligere utgaver av bladet om disse.



Skal parkeringsplassene stå tomme fordi biblioteket må stenge?

PENSJONISTUNIVERSITETET UROA OVER

MULIG NEDLEGGING

AV BIBLIOTEKFILIALEN I SPJELKAVIK

I framlegget til budsjett for 2013 blir det foreslått å legge ned bibliotekfilialen i Spjelkavik.

Folkebiblioteka skal være et tilbud for folk der de bor, og flertallet av Ålesunds befolkning bor i indre bydel. Biblioteket i Spjelkavik har et utlånstall på hele 90.000 enheter pr. år., ca 50% av det totale utlån av bøker fra Ålesund bibliotek, fordelt på et besøkstall på ca 60.000.

Masse aktiviteter foregår: Faste eventyrstunder i Spjelkavik annankvar veke; Klassebesøk: omlag 40 pr år; Alle 2.klassingar blir inviterte og får lånekort!; Studentar som driv vidareutdanning/nettstudiar får hjelp til å skaffe litteratur; Grupper av studentar som jobbar med oppgaver i biblioteket (det er behov for grupperom!); Deltakarar i litteraturgrupper får skaffa bøker; Avislesarar; Bruk av publikumspc-ar; Biblioteket som ein sosial møteplass; Biblioteket som ein fristad/gratisarena; Litterært friminutt 1 gong pr månad; Bokpresentasjon.

Nærheten til kjøpesenteret på Moa og gode parkeringsmuligheter gjør det lett tilgjengelig både for kommunens innbyggere. Også for oss pensjonister er det et tilbud som er til mye nytte.

Vi er klar over den særs vanskelige økonomiske situasjonen i kommunen, og at politikerne må velge vekk noen tilbud. Alle som er berørt av en nedlegging bør benytte underskriftsskemaer som ligger på biblioteket, og ellers seie ifrå til dei som skal avgjere det heile.



Hvis du nå kommer deg gjennom veggen til venstre og inn til kontoret, så må du være forsiktig når du går ut til høyre her.

Eller om du skal inn på kontoret oppe til høyre, så vil du kanskje også ha problemer med å komme ut igjen til venstre.

Lykke til.



DU SKAL IKKJE TRU

Olav H. Hauge

Du skal ikkje tru det skrivne
og ikkje alt som er sagt
Dåren har ofte tala,
og mang ein vismann har tagt.
Ingen ting skal du godtaka
utan rimelig grunn,
for ovtrúi veks å nyo
av sin rothogde runn.
Verdi er myrk, og livet
er fullt av lygn og rot.
Tanken er blakrande ljuset
for vår snåvande fot.



Nå er det snart jul

Heikkí Grönn

Nå er det snart jul og da ønsker jeg meg
en god bok.

En å krype inn i når jeg fryser, feks,
eller når jeg er ensom
(feks), eller når
hele verden, føler jeg, går meg imot.

Krype inn og kravle rundt mellom sidene,
grafse til meg næring der jeg finner den;
en proteinrik setning her, et dikt der
fullt av A, B, 152, C, D og K-vitaminer,

ete og drikke, bo i boken til jeg,
velfødd og styrket,
påny kan gå ut
og blande meg med dere, masekopper.

Prayer for a New Mother

The things she knew, let her forget again--
The voices in the sky, the fear, the cold,
The gaping shepherds and the queer old men
Piling their clumsy gifts of foreign gold.

Let her have laughter with her little one,
Teach her the endless, tuneless songs to sing,
Grant her her right to whisper to her son
The foolish names one dare not call a king.

Keep from her dreams the rumble of a crowd,
The smell of rough-cut wood, the trail of red,
The thick and chilly whiteness of the shroud
That wraps the strange new body of the dead.

Ah, let her go, kind Lord, where mothers go
And boast his pretty words and ways, and plan
The proud and happy years that they shall know
Together, when her son has grown a man.

-- Dorothy Parker



*Styret ønsker alle
våre medlemmer
en riktig god juletid
- og et godt nytt år.*

Ledestjerne

(Einar Skjærraasen)

Vi roper i denne natten:
Gi oss en vei å gå.
Gi oss ennå en stjerne
å feste øynene på.

Gi oss ennå et hjerte,
ikke av vest eller øst,
gi oss et hjerte som
favner
all verden - og
grenseløst.

Gi oss ennå å gråte
over vårt mørke sted.
Gi oss igjen å høre:
Fred over jorden. Fred!

Gi oss ennå å bryte
opp som de vise menn.
Gi oss i natt en stjerne,
- og gi oss å følge den.



Behovet for antall soverom forandrer seg over tid. Det samme gjør lysten til å måke snø og klippe gress.

Snakk med oss om salg av bolig, samt finansiering og forsikring av ny bolig. Ta kontakt, så ser vi på mulighetene. Tlf. 70 11 30 00.



SPAREBANKEN MØRE

Kontakt til studiegrupper

Koordinator for studiegruppene:

Per Øfsdahl; 97177473, per.oftsdahl@mimer.no

Data Nybegynnere:

Data Videregående 1:

Data Videregående 2:

Data Videregående 3: Asbjørn Johansen,

92839468, asbjornhj@online.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 Hatløy; 70143085, astrid.hatlo@mimer.no

Helse og velvære: Erna Marø ; 70155781, ernamaro@online.no

Kunstmaling: Alfheid Hagen; 45436677, alfhag@online.no

Litteratur 1: Olav Dahl ; 70215102, e-hen-f@online.no

Litteratur 2: Gunhild Humblen, 41208666, gunhild.humblen@gmail.com

Litteratur 3: Solfrid Selbervik; 91527606; pal.selbervik@mimer.no

Litteratur 4: Liv Holte ; 70143132, liv.holte@hotmail.com

Samfunn: Sjur Brande ; 92203697, sjur.brande@live.no

Spansk: Åshild Nordhus, 9717 7510, aanordhu@online.no

Quo Vadis: Sigurd Dybvik ; 91107120, sidy@mimer.no

Vi hører av og til at ordet *universitet* i navnet vårt kan mislede noen til å tro at man trenger allverdens avanserte bakgrunn, eller at vi sysler med ubegripelige tanker, og sånt noe.

Dette er helt feil. Vi er rett og slett en gjeng av enkle og greie mennesker av alle slag, som er interessert i lære ting som vi kan ha glede av sammen med andre. Så enkelt er det!

Les mer om formålet med vår felles aktiviteter på neste side — og si gjerne fra om du vil være med i noen av våre grupper.

Eller om du vil starte en ny gruppe?



BRAGES®

BILFORRETNING

service@brages.no

www.brages.no

telefon 7017 8200

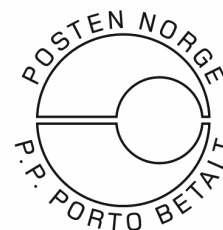
vi lever av din tillit

Adresselapper settes her

Returadresse ved feil adresse:

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

B



Tillitsvalgte 2012:

Leder Karl Johan Skårbrevik, Ystenesgt. 39, 6007 Ålesund, tlf 70142590, 92266295, kar-skaa@online.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.øfsdahl@mimer.no

Sekretær Torun G. Eriksen, Fjelltunv. 29, leil 7, 6007 Ålesund, tlf 7013 3416, 9159 9366, torun@mimer.no

Kasserer Sjur Brande, Nybøbakken 8, seksjon 9, 6011 Ålesund, tlf 9220 3697, sjur.brande@live.no

Varamedlem Liv Tideman, Østre Aspehaug 12, 6010 Ålesund, tlf 7014 1480, 4803 8737, l-tidema@online.no

Varamedlem Åshild Nordhus, Store-Nørve 13 d, 6009 Ålesund, tlf 97177510, aanordhu@online.no

Redaksjonskomiteen består av: Bjørg Bang, tlf. 9268 9336, bjorg.bang@gmail.com; Herbert Gartz, tlf. 9004 8885, herbert@gartz.no

Sjur Brande, tlf 9220 3697, sjur.brande@live.no; Karl Johan Skårbrevik, tlf. 92266295, kar-skaa@online.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 alle pensjonister og andre over 60 år. Medlemskap er uavhengig av tidligere utdanning og yrkesmessig bakgrunn.

Oppdatert:		Pensjonistuniversitetet i Ålesund. Møteplan våren 2013.																												
28.11.2012																														
Gruppe	Leder	Dag	KL.	Sted	Januar				Februar				Mars				April				Mai				Juni		Serv./rydd. Temamøte			
					2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24		
Litteratur 3	Solfred Selbervik	Mandag	1200-1345	AspeySenior	7		21		4		18		4		18				15		29		13		27		10	31. januar		
Digital foto	Per Myklebust	Mandag	1000-1145				14		28		11		25		11				8		22		6			27		10	28. februar	
Engelsk litteratur	Sandra Baraldsnes	Mandag	1000-1145			7		21		4		18		4		18				15		29		13			3		21. mars	
Litteratur 2	Gunhild Humblen	Mandag	1230-1415				14		28		11		25		11		25				22	29		13				10		
Litteratur 1	Olav Dahl	Tirsdag	1100-1245				15		29	5	19		5	19					16		30		14		28		11			
Kunstmaling	Alfhild Hagen	Tirsdag	1200-1430			8		22		5	19		5	19					16		30		14		28		11	25. april		
Spansk	Åshild Nordhus	Tirsdag	1330-1530		Spjelkavik Seniorsenter	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19			9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	30. mai	
Data - Viderekomne 1		Onsdag	1000-1145					16		30		13		27		13				10		24		8		22		5		
Data - Viderekomne 2		Onsdag	1000-1145				9		23		6		20		6		20				17				15		29		12	
Litteratur 4	Liv Holte	Onsdag	1200-1345				9		23		6		20		6		20				17				15		29		12	
Kommunen vår	Oddny Heen	Torsdag	1000-1145				17		31		14		28		14					11		25			16		30		13	
Data - Nybegynnere		Fredag	1000-1145			11		25		8		22		8		22				19		3				31		14		
Data - Viderekomne 3	Asbjørn Johansen	Fredag	1000-1145				18			1	15		1		15					12		26		10		24		7		
Helse & velvære	Erna Mørø	Etter a vøle																												
Byen vår	Kjersti Torben	Tirsdag	1000-1145	Frivilligsentral			15		29		12		26		12					9		23		7		21		4		
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	Tirsdag	1200-1345	Sjømannsvn.					29				26							9				7			4			
Kunst	Astrid Høie	Onsdag	1200-1345	Etter a vøle		16		30		13		27		13					10		24		8		22		5			
Samfunn	Sjur Brande	Torsdag	1200-1345	Etter a vøle	10		24		7		21		7		21				18		2				23		6			
Studiekoordinator: Per Øfsdahl, Brenneveien 13, 6013 Ålesund Tlf 70 15 02 57 Mob.tlf.: 97 17 74 73 E-adr.: per.øfsdahl@mimer.no																														
Studiegruppene må være oppmerksomme på når de skal hjelpe til med servering og rydding på temamøtene.																														