

august/september 2016

I denne utgaven:

Leder, side 2

S. 3: *Temamøte 25 august 2016*

S. 4: Siste frist for påmelding til operaturen

S. 5: *Drikk vann !*

S. 6: *Omtale av temamøte v/ Hege Storhaug, 24. nov.*

S. 7: «Fortell om dine aktiviteter i PUiAa

S. 8: *August dikt*

S. 9: *Trådløse nettverk og info om DAB+*

S. 10: *Alzheimerdagen 29. sept.*

S. 11: *Kontakt til studiegrupper*

S. 12: *Møteplan høst/vinter –16*

Informasjon om kontaktadresser til gruppene, tillitsmenn, om formålsparagrafen og avtalte møtetider for gruppene:

Kontaktadr. til gruppene, s. 11
Tillitsvalgte for 2016, s. 12

Møteplanen våren 2016, s. 12

Pensjonistuniversitetet
runder 25 år i 2016 !

Plassen i PUbladet er begrenset, så for mye mer informasjon og «historisk stoff» omkring stiftelsen av Pensjonistuniversitetet i Ålesund, se våre hjemmesider www.puiaa.no

Støtt våre sponsorer:

BRAGES Bilforretning og
Sparebanken Møre, s. 11

Org.nr. 987 814 217
Bankkonto 3910 26 50933
Våre nettsider finner du på
www.puiaa.no



Foto: Øyvind Brande-Lien

Heldigvis forårsaket det plutselige vulkanutbruddet fra Jønshorn ikke tap av liv ..

Møter, temamøter og turer fremover

25. aug.: Dr. med. Hans Chr. Børressen, «Katti Anker Møller» s. 3
29. sept.: Temamøtet arrangeres i samarbeid med Seniorfestivalen og Demensforeningen. Se s. 10 for detaljer
27. okt.: Arne Knutsen, «Oslo – ei kulturhistorisk vandring i en hovedstad i endring» (Her er vel tittelen en introduksjon god nok)
24. nov.: Hege Storhaug, «Islam - et sivilisasjonssammenstøt» s. 6
08. des.: JULEMØTE Episoder fra reise nr. 15, tema: «Store opplevelser er summen av de mange små, når du sammen med venner undrer deg – og etter hvert forstår litt mer» v/ Sjur Brande

.....
Se gjerne på våre hjemmesider www.puiaa.no for oppdatert informasjon!

Det faste er at vi møtes siste torsdag hver måned, på Høgskolen i lokalet Naftadjupe, kl. 18:00—og at vi møtes til sosialt samvær etterpå, over en kopp kaffe og litt å bite i. Inngangspenger kr. 50,-

Jeg vil gjerne bli medlem av Pensjonistuniversitetet i Ålesund

Fornavn: _____ Etternavn: _____

Fødselsdato (må oppgis): _____/_____/_____

Gateadresse: _____

Postnummer: _____ Poststed: _____

Mobiltelefon: _____ Fasttelefon: _____

Din epostadresse: _____

Bladet blir sendt pr. epost til alle medlemmene. Ønsker bladet også i posten _____ (sett X)

Medlemskapet er gyldig når kontingent kr 300,- er betalt til konto 3910 26 50933
(Husk å oppgi eget navn ved innbetaling).

HEI IGJEN!

Nå er dessverre sommeren på hell. Men den har vært bra i år, en juni med ganske kalde dager men med mye sol, en bra juli og august med en del regn men med gode temperaturer og noen fine soldager også her. Det har vært rikelige anledninger til utekos på verandaer, terrasser og på hytta. De som er så heldig å ha en båt, har kunnet ha flotte timer i fjordene med fisking og bading av hjertens lyst. Nå står også krabbesesongen for døra, og vi kan glede oss til loff, krabbe og majones - mmm.

Til tross for terrorfaren har mange sikkert dradd til sydlige strøk og nytt livet der, mens andre har hatt fine dager på hjemlige trakter. Sjøl har jeg vært ei uke i Skottland og vært med på feiring av en 80-års dag. Det er lett å komme seg dit, en kort flytur fra Bergen, Stavanger eller Oslo over Nordsjøen, det tar ikke lang tid til Aberdeen. Jeg har vært mange ganger i Skottland og liker meg godt der, men denne gangen var der en anspent stemning som var ny for meg. Nordøst kysten av Skottland er svært olje- og gass avhengig med mange arbeidsplasser både på land og på plattformer. Mange var glade for at de snart var pensjonister, andre var redde for å miste – eller hadde allerede mistet - jobben. Besøket mitt der var bare noen dager før Brexit, og folk var naturligvis svært opptatt av avstemningen. Mange hadde allerede forhåndsstemt, «by postal vote» som det heter der, noen få ville «out», men de fleste ville bli værende. Men en ting var det enighet om. Om det ble flertall for å forlate EU, måtte det komme en ny folkeavstemning for eller imot et selvstendig Skottland. Og her var det liten tvil om resultatet.

Og så litt om vår egen kjære by. Nå er sommerferien snart over for våre politikere, og viktige saker står i kø og skal debatteres og avgjøres. Ny rutebilstasjon midt i sentrum, javel, og i den forbindelse et prøveprosjekt med stengte gater i bykjernen, til stor ergrelse for forretninger og mange av byens borgere. Og hva med Volsdalsberga, er det nødvendig å bygge så høgt som det er planlagt? Jeg husker med gru planene for Pipiblokka på Larsgården, og tror mange med meg er lettet over at dette prosjektet ble skrinlagt. Urbanisering er vel og bra, men hvor langt er det fornuftig å gå?

Politikerne må også gå en ny runde mht bypakken. Like før sommerferien trodde mange av oss at Samferdselsdepartementet hadde akseptert bypakken. Men den gang ei. Svaret viste seg å være en presisering av hva som skal til for å få et positivt vedtak i Stortinget for denne pakken. Følgelig må det bli omfattende drøftinger om dette i bystyret. Her dreier det seg bl.a. om ny Lerstadveg, tunnel under Brosundet, trygg skoleveg for elevene i kommunale skoler og en god løsning for kollektivtrafikken.

Dessverre er kommuneøkonomien i Ålesund et godt stykke fra å være god, vi sliter ennå med å komme oss ut av ROBEK-lista. Håpet er et stramt budsjett for 2017, slik at det kan bli en gradvis forbedring av resultatet. Men for all del, det er en hårfin balansegang mellom innsparinger og lovpålagt service til byens borgere. En ny arealplan er også på bystyrets bord i høst. Det er viktig å bevare jugendstilen i bysentrum, og dessuten si ja til en fornuftig utbygging av boliger og forretninger. Ålesund skal være en trivelig by med byrom som skaper trivsel og som gir oss lyst til å ta byen i bruk. For sterk urbanisering vil kanskje motvirke dette?

Jeg vil slutte av med noen innspill fra Statens seniorråds nyhetsbrev av juni 2016. TNS Gallup har gjennomført en pensjonist-undersøkelse der ni av ti pensjonister sier de er fornøyd, godt fornøyd eller svært godt fornøyd med tilværelsen. To av tre pensjonister pleier sosial omgang minst en gang i uka, og fire av fem pensjonister er fysisk aktive minst en gang i uka. Mytene om pensjonistene, hvordan de har det og hva de bruker tiden til, er dårlig i den del av befolkningen som selv ikke er pensjonister. Statens seniorråd er opp tatt av at folk skal kunne være i arbeid så lenge de selv ønsker, men også opptatt av at de skal kunne ha et rikt og aktivt liv som pensjonister. Dette slutter jeg meg til av fullt hjerte!

Helt til slutt vil jeg gratulere Kunstforeningen med nye og flotte utstillingslokaler!

God hilsen fra Åshild

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!

Minner om temamøtet 25. august,

kl. 18:00 på «Naftadjupet»

er ved Dr. med. Hans Christofer Børresen, som vil gi oss
mye interessant informasjon om Katti Anker Møller,
under tittelen:

«Katti Anker Møller —Kvinnefrigjøring,
moderskap og barnesak»



Katti Anker Møller (1868 . 1945)
var en av våre fremste kvinne-
sakskvinner og kanskje vår vik-
tigste sosialpolitiker i første
halvdel av det tyvende århund-
re. Professor Frank Aarebrot
brukte nylig innpå femten mi-
nutter på hennes innsats i sin

forelesning om Norges historie gjennom 200 år på 200
minutter.

Dr. med. Hans Christofer Børresen gir et utsyn over
hennes livsgjerning under sosialpolitisk, idehistorisk,
demografisk og medisinsk perspektiv.

*Dr. med. Hans Christofer Børresen er tidligere overlege
ved Rikshospitalet og professor ved Høyskolen i Oslo og
Akershus. Han er spesialist i Medisinsk biokjemi og i
Nukleærmedisin. Hans hovedinnsats var å utvikle nye
oppløsninger og metoder til livreddende intravenøs er-
næring av "kirurgiske spedbarn". Han er æresmedlem i
Ammehjelpen.*

*Som pensjonist har han forelest og skrevet om kjernefy-
sikkens historie, kjernevåpen og krigen mot det norske
tungtvannet. I senere tid foreleser han oftest om Katti
Anker Møller, og har vært intervjuet i radio og TV om
morsmelk og ammeфизиologi.*



En venn

Å ha en venn er meget bra,
men å være en noens venn er enda bedre.

Det er som å våkne og merke at solen skinner,
men en venn er meget mere.

En venn er en som tenker på oss når vi er borte,
en som krysser fingrene når vi skal gjøre
noe vanskelig.

Man føler seg aldri ensom
når man har en venn.

En venn lytter til hva man sier,
og prøver å forstå hva man mener.

En venn liker oss,
selv når vi har gjort noe dumt.

En venn er ikke alltid enig,
men motsier oss for å få oss til å tenke.

En venn lærer oss å like nye ting,
som vi ikke kommer på selv.

En venn er som alltid har tid
når vi kommer.

Venn er et godt ord,
ja, nesten det beste ord.

Alle kan bli en venn med noen,
om vi bare ikke har det så travelt
at vi ikke merker når noen vil være Vår
venn!

.. sa Lillemor, en gang for lenge siden

Påmelding til Opera i Nordfjord 13. og 14. oktober *må skje før 31.august*

Det er på tide å planlegge høsten store begivenhet:

Turen til Hoffmanns Eventyr.

Operaforestillingen er omtalt i detalj i medlemsblad 54, på side 3,

og her <http://puiaa.no/default.asp?page=6443&lang=1>

Når du går inn på våre nettsider www.puiaa.no og går til **Medlemsturer** vil du finne denne meldingen og en *bildekavalkade* fra stedene vi skal til på denne turen.

Meld deg på til Guri Bjørlo,

på e-post: g-margr@online.no,

eller **SMS til tlf. 48 27 73 28,**

eller i **post til**

Guri Bjørlo, Høgvollveien 24, 6018 Ålesund

Prisen i år er kr. 3.850 for enkeltrom, og kr. 6.700 for to personer i dobbeltrom. Benytt PU-konto 3910 36 05532 ved betaling.

Da er det meste inkludert: Buss og ferger, lunsj to dager, lett servering før forestillingen, middag på hotellet, gode billetter og god frokost. Eventuelle alkoholholdige drikker for egen regning. Likeledes kjøper du ting på ferger, kafeer og butikker som du selv vil.

Vi vil avtale i detalj hva vi ønsker servert på begge lunsjene; si fra om det er ting du må unngå når du setter deg på deltakerlisten, og si gjerne ifra om du vil kjøpe brød i Minibakeriet. Likeså må vi vite hvor du vil gå på bussen på de faste plassene.

Vi lager ventelister når det er full buss, og du får beskjed om du rykker fremover til plass. Gi oss derfor kontaktadresser slik at vi kan nå deg.

Bussen kjører fra Rutebilsentralen torsdag 13. oktober kl. 0840, og fra Moa kl. 0900.

Vi tar ferge til Hareid og kjører til Årvik, med ferge til Koparnes. Første store stopp er på Hakallegarden, med omvisning og lunsj. Etter lunsj kjører vi til Nordfjord Hotell, hvor vi har gode rom og god service. Vi er fremme kl.1500.

Vi møtes i salen på hotellet torsdag 13.okt. kl.1630, til litt mat og vin. Eli vil informere oss om forestillingen som begynner kl.1800. Hoffmans Eventyr byr på sprudlende musikk, spennende korparti, danseparti og den velkjente Barcarole – et skikkelig publikumsfrieri. Bussen tar oss opp til huset, og vi har gode billetter. På hotellet venter det nydelig, servert middag og hyggelig stemning.

Landets største kjente vikingskip er under bygging i Nordfjordeid sentrum, og vi kan se på dette torsdag om det passer, eller fredag morgen. Noen vil kanskje innom Minibakeriet samtidig. Sist vi var der laget vi så lang kø i den knøttlille butikken at de kaller dagen for Panikkdagen. De vil gjerne ha litt forhåndsvarsel i år.

Hjemreisen begynner fredag 14. oktober kl. 1100. I år kjører vi Nordfjord Panorama, en vei de færreste av oss har kjørt.

Lunsj tar vi på Hellesylt, på Peer Gynt Galleriet. Der får vi også et fornyet møte med treskjæringene som kunstneren Oddvin Parr har laget. Litt spesielt er at det er en kraftig økning i kulturbesøk i Norge, og Ibsen er sentral i dette. <http://peergyntgalleriet.no/>

Etter lunsj stopper vi på utsiktspunktet og ser etter om Åkerneset fremdeles står der.

Vi satser på å være hjemme på Moa kl. 1705 og på Rutebilsentralen kl. 1725, mett av mange inntrykk.

Arrangementsgruppen

Alle vet at det er viktig å drikke mye vann

– men hva er symptomene på at vi er dehydrert? Hvor mye vann man bør drikke hver dag er avhengig av kroppsbygning, grunnleggende helsetilstand og klima, men at vann er viktig er det ingen tvil om.

Fra bladet Illustrert Vitenskap nr.8/2016 har vi saksatt følgende om mulige konsekvenser av å drikke for lite vann:

1. Dårlig konsentrasjonsevne

Dehydrering går sterkt utover hjernen, som består av 90 prosent vann. Mangel på vann kan påvirke hukommelsen og humøret, og evnen til å ta beslutninger. Lette arbeidsoppgaver kan plutselig virke uoverkommelige, så det å ta seg et glass vann er slett ikke så dumt – verden kan se litt enklere ut etterpå.

2. Dårlig ånde og tørr munn

Hvis kroppen mangler vann, vil den produsere mindre spytt. Spytt inneholder antibakterielle stoffer som hindrer at bakteriefloraen i munnen løper løpsk og gir dårlig ånde. Vann holder dessuten slimhinnene i munnen våte, uten dette vil munnen føles tørr.

3. Plutselig og uforklarlig matlyst

Neste gang du føler trang til å spise mellom måltidene, drikk et glass vann i stedet. Når kroppen mangler vann, sender hjernen et falskt signal til kroppen om at den er sulten, mens det i virkeligheten kan hende du bare er tørst.

4. Forstoppelse

Vann "smører" fordøyelsessystemet og holder tarmene fleksible og rene. Uten smøringen kan man oppleve forstoppelse, sure oppstøt og fordøyelsesproblemer.

5. Utmattelse

Når du er dehydrert, blir kroppen utmattet og du vil føle deg slapp. De skyldes lavt blodtrykk og mangel på oksygen til hjernen og er en ubehagelig konse-

kvens av for lite vann. Utmattelsen skyldes at kroppen bruker mye krefter på transportere blodet ut i kroppen, og blodsirkulasjonen tapper deg for energi.

6. Hodepine og svimmelhet

Et av tegnene på at du får for lite vann kan være hodepine og svimmelhet. Drikk du for lite vann, vil mengden væske hjernen ligger i bli mindre, og du får hodepine. Dehydreringen vil også gjøre at oksygentilgangen til hjernen reduseres. Kjenner du en gryende hodepine som du tror kan skyldes mangel på vann, prøv å drikke et stort glass vann, og hodepinen bør forsvinne uten bruk av tabletter.

7. Ledd- eller muskelsmerter

Vann utgjør omtrent 80 prosent av ledd og brusk. Derfor er vann en uhyre viktig komponent for å opprettholde sunne og sterke ledd. Hvis kroppen mangler vann, går det ut over det beskyttende laget mellom leddene, og harmløse små hopp kan plutselig bli smertefulle..

8. Tørr eller sprekete hud og lepper

Vann gjør huden elastisk. Huden er kroppens største organ og bruker mesteparten av vannet vi drikker. Derfor synes det raskt på huden hvis du drikker for lite. Du svetter mindre, og dermed vil skitt og døde hudceller ikke kunne "renne" av. Mangel på vann over lengre perioder vil også gi mer rynker.

9. For få toalettbesøk

Du bør helst gå på toalettet mellom fire og syv ganger om dagen, og det gjør du hvis du drikker nok vann. Gjennom urinene utskiller du toksiner som cellene i kroppen produserer – så drikk mye vann, og sørg for at det blir skylt ut.

10. Hurtig hjerteslag

Mangel på vann har stor virkning på hjertet og hjerterytmen. Blodets plasmavolum blir mindre ved dehydrering. Det gjør blodet tykkere, og tyktflytende blod er vanskeligere å pumpe rundt i kroppen. Dermed får du høyere puls.

Vi planlegger å følge opp med en undersøkelse neste sommer, for å se hvilket av de ti punktene som blir forbedret mest. Noter derfor hvor mye vann du drikker hver dag, og følg med på forbedringene. Undersøkelsen blir selvsagt anonym.

Foredraget 24. november 2016:

Islam - et sivilisasjons- sammenstøt v/ Hege Storhaug

Den norske stiftelsen Human Rights Services (HRS) ble stiftet av Rita Karlsen i år 2000 og ledes av henne fremdeles. Informasjonsleder er Hege Storhaug. Organisasjonen er en politisk uavhengig tenketank med fokus på innvandring i et bærekraftig perspektiv verdimeessig og økonomisk.

Deres nettside finnes på <https://www.rights.no/> Fra denne kan vi lese:

«For HRS handler integrering eller inkludering i all hovedsak om at borgere av et fritt og moderne demokrati som Norge kjenner og aksepterer en felles verdi-plattform basert på demokratiets bærebjelker; likestilling mellom kjønnene, likeverd mellom mennesker uansett nasjonal, etnisk, sosial, kaste-, stamme- eller klanbakgrunn, ytringsfrihet og religiøs frihet.

Vårt konkrete arbeid er særlig sentrert om innhenting av dokumentasjon, informasjon og analyse for å sette søkelys på ulike sider av innvandrings- og integreringsfeltet. I dette arbeidet har vi en gylden arbeidsregel:

Vi står fritt til å kritisere hva vi måtte mene er klanderverdige, men kritikken skal alltid følges av forslag til tiltak.

Håpet vårt er selvsagt at våre forslag skal ha betydning for fremtidig politikk på området. HRS har også en klar intensjon om at vårt arbeid skal bidra til å utløse mer forskning og utredning på dette feltet, noe vi har oppnådd en rekke ganger.

HRS mener at verdimeessige bærebjelker i vårt demokrati er:

likeverd mellom mennesker, uansett etnisk,
nasjonal eller religiøs tilhørighet
likestilling mellom kjønnene
religiøs frihet
ytringsfrihet
respekt for individets ukrenkelighet
lojalitet til velferds- og nasjonalstaten»

Stiftelsens arbeid har fått, og får, stor oppmerksomhet gjennom sitt arbeid med dette, og har hatt politisk gjennomslag i alle regjeringer siden oppstart. Hege Storhaug har skrevet boken *Islam Den 11. landeplage*, og skapt en lang rekke kommentarer. Boken er en av de mestselgende politiske bøker i nyere norsk historie og er nå i et opplag på 50 000. Denne terrorsommeren 2016 gjør den enda mer aktuell i år.

På siste side (s.332) i boken viser Storhaug til Kongespeilet, som «formidlet noen grunnleggende tanker om samfunnsmoral og samfunnskunnskap til 1200-tallets nordmenn, formidlet av kongen til sønnen, prinsen:

Om det kommer uår i folket, er det verre enn uår i landet.

Et land kan bli hjulpet om det står vel til i grannelandene og kyndige menn ordner med tilførselen derfra.

Men om det blir uår i folket, i landes seder, da følges det av de aller største skader. For ingen kan kjøpe fra andre land seder eller mannevett om det ødelegges eller spilles som før fantes i landet.»

I bokens innledning finner vi et sitat fra Poul Henningsen (1894-1967, samfunnsrefser, forfatter, arkitekt):

«Fremtiden: Alt hvad folk med ubehag nægter at høre noget om, bliver afgørende for vores vilkår årtier efter.»

I tråd med dette er boken engasjerende, fengende og, ikke minst, tankevekkende. Hege Storhaug er en mye benyttet foredragsholder.

- Men ikke alle steder like velkommen. Styret i Med Israel For Fred (MIFR, Trøndelag) ble suspendert av hovedstyret da de lokalt hadde engasjert henne, og et nytt styre oppnevnt.
- Morgenbladet 28 / 22-28. juli 2016 har en rekke intervjuer med aktuelle personer i forbindelse med fem-årsmarkeringen av ugjerningen på Utøya i 2011, deriblant Storhaug. Temaet var *Gikk det som de trodde?* Hun skriver «Hvis ikke Europa stopper migrasjons- og asylstrømmen, så er Europa kulturelt og velferdsmessig ferdig på sikt.» (se hele artikkelen på nettsidene våre).
- I august er HRS opptatt av voldtektene som dessverre finner sted i sterkt økende grad (se nettsidene til HRS).

Fortell om dine aktiviteter i PU

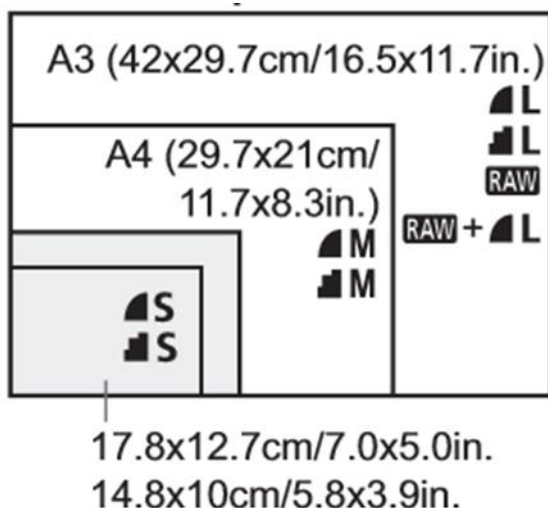
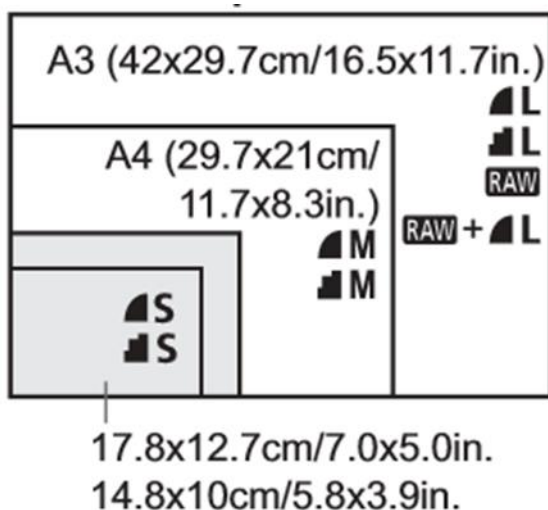
På side 12 i medlemsbladet er det en tekst som forteller om vår virksomhet gjennom frivillig innsats. Her vises det bl.a. til at det sosiale samværet gir oss tilhørighet og at nye vennskap dannes.

Vi har en lang rekke studiegrupper (se side 11), vi har foredrag (som blir orientert om og referert fra), og vi har felles-turer med buss.

Redaksjonskomiteen ønsker seg flere innsendte artikler, foto og fortellinger som viser hva våre medlemmer er opptatt av.

Det er viktig at stoffet kan trykkes med god kvalitet. Da er det noen få ting å være oppmerksom på, som kan gjøre dette lettere:

- Skriv tekst uten å legge inn bilder, men si i parentes hvilke bilder (med nummer eller navn) som skal inn. Lagre teksten helst i **Word.docx**.
- Legg ved dine bilder som egne filer, og gi dem beskrivende navn om du kan. De får vanligvis fil-etternavnet **.jpeg**, evt **.jpg**.

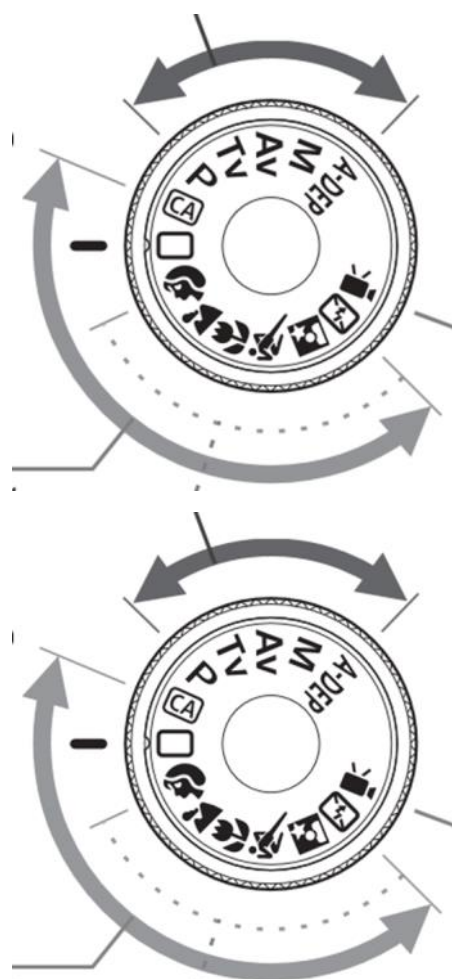


Se på menyknappene på kameraet (og i **bruksanvisningen?**) om innstilling av kvalitet.

Alle kameraer har innstillinger som ligner på denne figuren. Det aller beste er om du kan stille inn på **L** (Large/Stor). Da kan bildene gjengis i stort format (A3) med god kvalitet når det trykkes på papir.

Blir bildene tatt med innstillingen **S** blir man låst til å trykke (gjengi) små bilder. Man kan ikke blåse bildene opp, om de så er aldri så interessante.

Bilder som er viktige eller veldig interessante kan brukes aller best om du kan bruke innstillingen **jpeg + RAW**. (Merk: **ikke send oss bilder i RAW format!**)



Ditt kamera har også valgmuligheter slik som dette. I valget **P** ligger det inne automatisk riktige verdier for et godt bilde og du kan bare trykke i vei.

Du har også forskjellige bildeknapper som er gode å ha. Velg **portrettet** om du vil fremheve ansikter. Fokuser på øynene. **Blomsten** gjør at du får bedre skarphet på nærbilder, som f.eks. blomster.

(forts. neste side..)

(..forts. fra side 7)

1/125

1/125

F8.0

F8.0

Og så er det en ypperlig knapp, den som viser en **person som springer**. Når du fotograferer noe som beveger seg (dyr, barn), så bruk denne. Og ikke minst når du selv beveger deg, f.eks. når du sitter i bussen i fart.

Poenget er at tiden du bruker (her vist 1/125 sek.) avgjør om bildet ditt blir skarpt. Jo hurtigere en ting beveger seg, jo raskere tid. Bruker du 1/60 sek. når du sitter i bussen i bevegelse, blir bildet uskarpt. Bruker du 1/250 blir det kanskje godt nok; bruker du 1/500 sek. så er det best. Denne justeringen kan du gjøre selv ved å velge **Tv** på rattet her (eller gjennom menyen på ditt kamera). Det er nesten det samme som å velge **personen som springer**, men du har bedre kontroll med **Tv**.

- Er du innendørs eller det er svakt lys (og motlys), kan du bruke blitz i tillegg.

(Tekst og bilder v/ Sjur Brande, fotogruppen «Digital Foto»)



Spiller det noen rolle, da?

Etter å ha hørt, gjentatte ganger, Lilleliens overmann, den islandske fotballreporterens gledesutbrudd under EM i fotball 2016, minnes jeg en opplevelse her eine dagen.

Vi satt i fly på vei til England, og stemningen var noe trykket av at det satt en gruppe engelskmenn som var veldig nedslått midt i flyet. En liten spirituell gruppe nordmenn forsøkte, forgjeves, å løfte humøret. Det spredte seg da informasjon nedover passasjerradene, at det var det engelske fotballandslaget som hadde gått på et forsmedelig tap mot Norge på Ullevål.

Vel landet på engelsk jord, havnet vi alle i samme buss videre. Etter en lang i stillhet, kom det så litt undrende og halvhøyt fra noen bakerst i bussen: Do they play soccer on this island?

Sjur



august er årets 8. måned, oppkalt etter den romerske keiser Augustus

En hyllest til august..



*August er det mykeste myke jeg kjenner,
denne skjelvende streng mellom sommer og høst,
denne dugg av avskjed i mine hender.*

*Dette hemmelige milde inn over jorden,
denne lyende stilhet:*

Tal Herre, tal!

*dette lyset som hviler
på modningens høyde,
dveler og synker mot visningens dal.*

*Disse kvelder da trær
er som skygger i skyggen.*

*Denne etterårsfred over sted og forstand.
Jeg har drømt at jeg seilte mot evigheten,
og en kveld i august var den første
besynderlig duse kjenning av land.*

*Jeg vet midt i alt det jeg ikke vet:
August er det mykeste myke jeg kjenner,
myk som sorg og som kjærlighet.*

Einar Skjæråsen



Ukjente, trådløse nettverk kan være farlige

Vær oppmerksom når du logger deg på ukjente nettverk i utlandet. De kan være usikre.

Det kan være fristende å koble seg på et åpent, gratis nettverk når du er på ferie for bare å sjekke epost. Men du bør være på vakt, alle nettverk er nemlig ikke det de gir seg ut for. Sikkerhetsfirmaet Kaspersky har gitt noen råd om hva du bør se opp for før du logger deg på et ukjent, trådløst nettverk:

- Vær mistenksom

Du bør ikke med én gang gå ut fra at nettverket er autentisk. Det kan være en falsk kobling, satt opp av en hacker, med et navn som likner restauranten eller hotellet du er på. Spør en ansatt om du er på riktig nettverk.

- **Bruk en VPN-tilkobling** (krever litt ekstra innsikt, men godt forklart på nettet—søk på for eksempel «hva er VPN» og «hvordan bruke VPN»)

Med en VPN-tilkobling får du en privat "tunnel" til internett som krypterer data. Slik kan du unngå at kriminelle får tak i private opplysninger.

- Unngå å besøke følsomme hjemmesider

Unngå å logge inn på hjemmesider hvor kriminelle kan snappe opp følsom informasjon, for eksempel nettbanken eller andre steder hvor det kan overføres penger fra. Hvis du blir nødt til å gå inn på en slik side, gjør besøket så kort som mulig og bruk helst telefonen.

- Bruk programmer som beskytter

Sørg for at pc-en, nettbrettet og telefonen er beskyttet med anti-virus og anti-skadevareprogram, og at programmene alltid er oppdatert.

Kilde: komputer.no

Nå må du snart finne ut hva du gjør med radiomottak i bilen

SLUKKEREGRION 2
181:18:26:33
DAGER TIMER MIN SEK

Andre region, Trøndelag og Møre og Romsdal, slukker 8. februar 2017.



Det er et stort antall biler med FM-radio som blir tause i Møre og Romsdal 8. februar 2017.

Skal du bruke bilradioen i andre regioner kan du risikere at det er stengt allerede.

Om du vil ha et verksted til å montere

- 1) ny radio eller
- 2) en adapter som du kan bruke i tillegg til din nåværende FM-radio, så har du nå dårlig tid!

Skal du gjøre det selv, er vinteren ikke rette tidspunktet å gjøre det på!

Begynn gjerne med å informere deg her:

<http://radio.no/userguide/i-bilen/jeg-onsker-dab-i-min-bil/>

Programmet til Alzheimerdagen, 29 september 2016.

Inger Storheim har sendt oss følgende informasjon om planlagt program for Alzheimerdagen:

Sanda Rogne kommer og forteller om forholdet til faren som fikk en demenssykdom da hun var 11 år gammel. Sandra er nr 2 av 3 søsken. Foreldrene ble skilt, og Sandra og en yngre bror bodde en del hos faren. Faren endret adferd og dette gikk veldig ut over Sandra. Hun var også veldig beskyttende ovenfor den yngre broren.

Vi får høre hvordan denne tiden sammen med faren påvirker Sandra og hvor vanskelig forholdet til faren blir, hun tør ikke ta med seg venner hjem til faren i redsel for hva han kan finne på. Hun sier også at dette har påvirket henne senere som voksen.

Så kommer *Alv Orheim*. Han fikk demens da han var 62 år og ennå var yrkesaktiv. Han måtte slutte i jobben, og han forteller om hvordan hverdagen er, på godt og vondt. Han har med seg sin kone som han sier at han ikke har klart seg uten.

Det blir også sendt en innbydelse til ordføreren i Ålesund. Vi håper at hun vil komme og si litt om Ålesund som demensvennlig by, og litt om prosjektet "Aktivitetsvenn" som starter kurs for aktivitetsvenner i Ålesund 12. og 13. September.

Møtet finner som vanlig sted på Høgskolen, i lokallet «Naftadjupet», og starter klokken 18:00 den 29. september 2016. Inngangspenger kr. 50,00

Tar du vare på hjernen din?

Det er mye både samfunnet og hver enkelt av oss kan gjøre for å ta bedre vare på hjernen, sier Are Brean, overlege og leder i Norsk nevrologisk forening.

Menneskets hjerne er den mest komplekse strukturen vi kjenner til i universet. Vår unike posisjon som art på jordkloden skyldes kun ett eneste forhold: Vår massive hjernekapasitet. Som samfunn blir vi stadig mer avhengig av «hjernekapital» i form av kreativitet og innovasjon for å løse miljømessige, teknologiske og økonomiske utfordringer.

Samfunnet bruker store ressurser på å kompensere for sviktende hjerner. Hjernesykdommer er den viktigste årsaken til sykdom i den vestlige verden. Dette går sterkt ut over vår samlede «hjernekapital», i tillegg til at kostnadene til hjernesykdommer overstiger kostnadene til kreft, hjertesykdom og diabetes til sammen i Europa. 30 prosent av befolkningen vil i løpet av livet få skade eller sykdom i hjernen.

- Hjernene veier i overkant av en kilo og består av omlag 100 milliarder celler. Hver av disse kan ha forbindelse med så mange som 60 000 av de andre hjernecellene. Det å styrke og vedlikeholde disse forbindelsene er sannsynligvis det viktigste du kan gjøre for å ta vare på hjernen din. Det gjøres ved å gi hjernen utfordrende aktiviteter både fysisk og mentalt. *Lær deg noe nytt, les bøker, spill sjakk, løs kryssord, svøm, gå, løp, hopp og balanser. Det er også vist at fysisk aktivitet får hjernen til å fungere bedre og beskytter mot hjernesykdommer og aldersdemens,* sier Brean.

(Kilde: Legeforeningen / Nyheter / 2013 / *Tar du vare på hjernen din?*)



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

Gruppe	Gruppekontakt (pr.1. 6. -16)	Telefon	e-post
Koordinator	Noralv Breivik	41440438	noralv.breivik@mimer.no
Byen vår	Egil Mjelva	97709303	emjelv@online.no
Datagruppe A	Herbert Gartz	90048885	herbert@gartz.no
Datagruppe B	Åshild Fallgren	70121046	ashild.fallgren@gmail.com
Datagruppe C	Ole Andreas Devold	92499188	oasty@online.no
Datagruppe D	Per-Arne Vidnes	90722492	pavidnes@frisurf.no
Digital foto	Reidun Haavik	98806011	reidun.haavik@hotmail.com
Engelsk litteratur	Henry R Norton	41362436	hrnorton2@gmail.com
Helse & velvære	Elisabeth Bondevik	92622249	elisabeth.bondevik@mimer.no
Kunst	Astrid Hatløy	70143085	astrid.hatlø@mimer.no
Kunstmaling	Asbjørn Kjell Lade	70155004	alade@online.no
Litteratur 2	Gunnhild Humblen	41208666	gunhild.humblen@gmail.com
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	91557760	liv.barbro.ingebrigtsen@mimer.no
Litteratur 4	Liv Holte	70143132	liv.holte@hotmail.com
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	91107120	sidy@mimer.no
Samfunnsgruppa	Oddny Heen	90574183	oddny.heen@hotmail.com
Spansk v. komne	Anne E Løvold	97988596	loevann@hotmail.com

«Byen Vår» vil gjerne ha flere medlemmer!

Har du lyst til å være med, og diskutere interessante temaer?

Vi søker etter 5-6 personer, damer og herrer, til å bli medlem i «Byen Vår».

Møtene er annenhver tirsdag klokken 10:00—12:00 i Pensjonistens lokaler på Aspøya.

Ta kontakt med
(leder) Egil Mjelva tlf. 97 70 93 03,
Arne Edvardsen tlf. 91 72 91 76
eller Kjersti Torben tlf. 99 10 76 41



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/ Herbert Gartz
Larsgårdsalleen 48
6009 Ålesund

B



Tillitsvalgte 2015:

Leder Åshild Nordhus, Store-Nørve 13 d, 6009 Ålesund, tlf 97177510, aanordhu@online.no
Styremedlem (nestleder) Herbert Gartz, Larsgårdsalleen 48, 6009 Ålesund, tlf 90048885, herbert@gartz.no
Styremedlem (studiekoordinator) Noralv Breivik, Urabakken 7, 6017 Ålesund, tlf 41440438, noralv.breivik@mimer.no
Styremedlem (kasserer) Sjur Brande, PB 4019 Moa, 6048 Ålesund, tlf 9220 3697, sjur.brande@live.no
Styremedlem Liv A. Welle, Johanmarka 2, 6017 Ålesund, tlf. 99711254, liv.welle@hotmail.com
Varamedlem Helene Birkeland, Klokkersundvn. 11, 6015 Ålesund, tlf. 90921130, helbirke@online.no
Varamedlem Asbjørn Lade, Moa Park 2, 6018 Ålesund, tlf. 974 01 117, alade@online.no

Redaksjonskomiteen består av:

Herbert Gartz, tlf.90048885, herbert@gartz.no; Lars Olausen, tlf. 91531312, lars.olaussen@gmail.com;
Sjur Brande, tlf 92203697, sjur.brande@live.no; Åshild Nordhus, tlf 97177510, aanordhu@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 lusten 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 så vel 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.

Høst 2016

Utkast		Pensjonistuniversitetet i Ålesund. Møteplan høsten 2016.																												Servere
30.05.2016																														serv/rydde
Gruppe	Gruppekontakt	Dag	Kl.	Måned	August			September				Oktober					November				Desember		Temamøte							
				↓ Sted Uke →	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50								
Byen vår	Egil Mjelva	Tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen		23		6		20		4		18		1		15		29										
Data A	Herbert Gartz	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		24		7		21		5		19		2		16		30										
Data B	Åshild Fallgren	Fredag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		26		9		23		7		21		4		18		2										
Data c	Ole Andreas Devold	Fredag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			2		16		30		14		28		11		25		9									
Data D	Per-Arne Vidnes	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			31		14		28		12		26		9		23		7									
Digital foto	Reidun Haavik	Mandag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			29		12		26		10		24		7		21		5									
Engelsk litteratur	Henry Norton	Mandag	1000-1200	Sp.vik omsorgs.			29		12		26		10		24		7		21		5								25.aug	
Helse & velvære	Elisabeth Bondevik	Torsdag	Etter avtale	Etter avtale																									29.sep	
Kunst	Astrid Hatløy	Torsdag	1200-1345	Etter avtale			1		15		29		13		27		10		24		1									
Kunstmaling	Asbjørn Lade	Tirsdag	1200-1430	Sp.vik omsorgs.			30		13		27		11		25		8		22		5								27.okt	
Litteratur 2	Gunhild Humblen	Tirsdag	1215-1400	Ål. Bibliotek		23		6		20		4		18		1		15		29									24.nov	
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	Mandag	1200-1345	Frivilligsentral			29		12		26		10		24		7		21		5								des.	
Litteratur 4	Liv Holte	Onsdag	1200-1345	Sp.vik omsorgs.		24		7		21		5		19		2		16		30										
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	Tirsdag	1200-1345	San.hjemmet Bogneset	16				13				11				8									13				
Samfunnsgruppa	Oddny Heen	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			31		14		28		12		26		9		23		7									
Spansk	Anne Løvold	Tirsdag	1330-1530	Sp.vik omsorgs.		23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6									

Studiekoordinator: Noralv Breivik, Urabakken 7, 6017 Ålesund Telefon 70141876 Mobil: 41 44 04 38

E-post: noralv.breivik@mimer.no

Studiegruppene må være oppmerksomme på når de skal hjelpe til med servering og rydding på temamøtene. Det kan bli endring i uke 39 (Seniorfestivalen?)