

Medlemsblad 60

I denne utgaven:

S. 2: Leder

S. 3+4: Referat fra operaturen

S. 5+6: Referat fra fellesmøtet med Ålesund og Omegn Demensforening

S. 7: «Om dagliglivet»

S. 8: Om å drikke vann + dikt

S. 9: «Personvernrevolusjon» + om Martin Luther

S. 10: Om Facebook, + nytt fra seniorkino + info om julemøtet

S. 11: Gruppekontakter

S. 12: Møteplan 2. halvår 2017 + tillitsvalgte for 2017

Støtt våre sponsorer:

**BRAGES Bilforretning
og
Sparebanken Møre**

Se side 11 !

Org.nr. 987 814 217
Bankkonto 3910 26 50933
Våre nettsider finner du på
www.puiaa.no
E-post: post@puiaa.no

Oktober

Oktober var måned nummer åtte i den romerske kalenderen. I følge primstaven, startet vinteren med denne måneden. Den 14. kalles

vinterdagen. I gamle dager ble det sagt at slik været var denne natta, kom vinterværet til å bli. Den 29. har vi Simonsmesse, til minne om apostelen Simon.



Ett av mange flotte sanseintrykk under årets operatur: **Tåkeskyer i Bjørkedalen.** Foto v/ Sjur Brande
Aines—to skuter—motsatt kurs (foto: Sjur Brande)

Møter, temamøter og turer fremover

26. oktober: Ruth-Wenche Hedenes-Vinje: «Om Herr og fru Luther»

23. november: Jan Standal: «Napoleon fra et medisinsk skråblikk»

07. desember: Julemøtet (for påmelding, se side 10)

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 er betalt til konto 3910 26 50933

(Husk å oppgi eget navn ved innbetaling).

Du må gjerne melde deg inn ved å sende en epost med alle opplysningene til: post@puiaa.no

Hei igjen !

Ja, tiden går, og snart kan vi ønske nok en vinter velkommen. Heldigvis har vi hatt noen utrolig fine høstdager, ikke mange dager med høljeregn når vi har skuttet oss og helst holdt oss innendørs, men vi møringer er jo vant til litt av hvert. Vi tåler det meste. Nå står da vinteren uigjenkallelig for døra, og mange gruer seg nok til den. Selv synes jeg den blir litt verre år for år, og håper på så lite kulde og snemåking som mulig. Her har jeg kanskje mange med meg?

Tankene går tilbake til sommeren som var. Den var jo ikke spesielt fin, men noen lyse og gode sommerdager og-netter ble det på oss. Godt å ha god tid til samvær med familie og venner, uten at noen måtte tenke på arbeid og forpliktelser. Jeg hadde med meg familien til Finnøya og Finnøy Havstuer ei julihelg, og alt var veldig bra – bortsett fra været. Det pøste ned. Men vi oppdaget et fergeleie borte på kaikanten, og derfra gikk ferga til Ona. Den tok vi, og det ble en fantastisk fergetur. Ferga snirklet seg frem i ei slags renner der vi kunne se bunnen på begge sider, en helt utrolig opplevelse. Ona med fyret oppe på høyden, keramikkutsalg og festlokale var et sted det var absolutt verdt å ta turen til. Selv i regnvær. Og jeg fikk en såkalt «aha» opplevelse. Bittelille Ona, en utkant i Sandøy kommune, skal om ikke så altfor lang tid bli en bydel i nye Ålesund kommune, om ikke noe skjer og de blir utskilt fra Sandøy og tilknyttet Molde. Vi får vente og se.

Her hjemme i Ålesund er det nok av diskusjonstema og mange saker som står kø. Jeg er nettopp

kommet hjem etter noen uker i Spania, og leste med iver bunken av Sunnmørsposter som hadde hopet seg opp.

Kommunesammenslåingen er selvsagt viktig, det blir arbeidet hardt på ulike hold i forskjellige fora med saker som strekker seg fra økonomi til gate-navn.

Bruken av Øvre Utstillingsplass vil nok også bli diskutert, og ikke minst innstillingen bl.a. om steriliseringssentral og sentralkjøkken lokalisert til Molde. Av mange forslag vil jeg si at dette går da ikke an! Bare transporten av matporsjoner med ferge og bil over Ørskogfjellet under all slags forhold er helt vanvittig, for å si det mildt. Skal maten deretter varmes opp på Åse? Hva med oppvarmet frokostegg? Dette er forslag som jeg virkelig håper det ikke blir noe av.

Til slutt noen ord om statsbudsjettet som ikke førte til bedring for de fleste av oss pensjonister. Felles for oss alle er at vi vil ha en skikkelig pensjon som ikke blir mindre etter som årene går. Situasjonen i dag er at realinntekten for pensjonister går ned. Denne utviklingen må stoppes! Men hva kan vi gjøre?

Vi i pensjoniststyret vil i alle fall gjøre vårt beste for å skape en hyggelig førjulsvinter. Vi har to interessante temakvelder i vente, og på julemøtet 7. desember vil Aud Farstad kåsere. Vi har mye å glede oss til.

Så vil jeg ønske alle en mild og snefri førjulsvinter og en god helg til dere alle.

God hilsen,

Åshild

Vil du bli medlem i Pensjonistuniversitetet i Ålesund?

Bruk gjerne innmeldingsskjemaet som du finner på vår hjemmeside www.puiaa.no i menyen under «kontakter» - eller send en epost til enten sjur.brande@live.no eller til herbert@gartz.no

Du kan også bruke telefonen, se da side 12 i dette bladet under «tillitsvalgte».

Operaturen til Nordfjordeid, 8.okt. 2017



Denne turen var et hakk mer interessant enn tidligere turer, og det sier mye om alt Nordfjordeid har å by på. Det var flere høydepunkter, og ett lengdepunkt. For å sitere en meget fornøyd deltaker: *Nå kan de ha det så godt, de som ikke ble med.*

Man drar som regel til velkjente operaer, fra 1800+-tallet, som gleder oss med vakre melodier. Da det for noen år siden ble valgt en nyskrevet opera med utgangspunkt i moderne fotball, var interessen fra vår side liten. Derfor valgte vi denne gangen å ta hele turen på én dag. Det gjorde prisen rimeligere, men vi mistet kosen vi vanligvis har med middagen og samværet om kvelden. Vi skal vurdere hva vi satser på i oktober 2018, og i april 2019. Men det har vist seg at de nye operaene er helt på høyde med de gamle. Og hvorfor skulle de ikke minst like gode? Vi har jo langt bedre redskaper enn de store mestrene hadde for 100+ år siden?



Vår eminente sjåfør, Svein Kvalsvik, traff fergene så presist at vi kjørte rett ombord både i Volda, og på Festøy tilbake. Det gjorde at vi fikk god lunsj litt tidligere på Nordfjord hotell, og til svarende bedre tid på Sagastad.

Vi fikk veldig god hjelpe av Pia i resepsjonen under forberedelsen og var spente på hva Sagastad hadde å by på.

Vi valgte å kjøre Bjørkedalen nedover. Naturen er et syn verdt, vi hadde småskyer hengende spektakulært rundt fjellene. Vi vet fra før at det har vært drevet båtbygging i dalen der i mange hundrede år. Neste gang skal vi arrangere et stopp der, og bli oppdatert på årsaken til at det bygges store båter på et sted som ikke har direkte forbindelse med saltvann. Det er jo et paradoks at man frakter båtene med tilhenger på vei, trukket av hester i gamle dager, og traktor i våre dager.

Kunsten å bygge båter i tre er høyt utviklet av folk i Bjørkedalen, og de ble selvfølgelig hentet for å bygge verdens største vikingskip. Dette skipet er i største laget til å bli fraktet langs vei, og må bygges ved sjøen. Skipet ble funnet på Myklebust (Mikla-bostad = Storgarden) i 1874, rett i sjøkanten i Nordfjordeid.



Det er grunn til å tro at det er Kong Audbjørn av Fjordane som ligger gravlagt i Myklebustskipet. Han er omtalt sagaen, og falt i slaget ved Solshjel på Nordmøre i år 876. Det passer godt med dateringa av funna i gravhaugen. Historien om Nordfjordeid forteller at området var et maktsentrum i tiden 600 – 1000 e.Kr. Stårheim, litt lenger ut i fjorden var viktig litt senere, i tidlig middelalder. Vi har vært det en gang tidligere, men burde ta en tur dit på nytt etter det vi nå har lært.

Stiftelsen Sagastad er et utstrakt samarbeid med alt som teller av kunnskapsinstitusjoner som har med eldre tid å gjøre, og en del nyere tid. Nå er det i ferd med å etableres et viten- og opplevelsessenter i sjøkanten i Nordfjordeid, noen hundrede me-



ter fra funnstedet av et vikingskip som er over 30 meter langt. Dette er større enn andre kjente skip fra vikingtiden. Det vil bli et topp moderne senter, med interaktive attraksjoner, kinosaler med multimedia og alt som hører til. Det ventes å bli besøkt av 90.000 personer hvert år, og budsjettet er på ca. 70 mill. kroner nå.

Vi fikk en ypperlig presentasjon av prosjektet, ved inngangen og slik at vi ikke så innover til å begynne med. Men så tok Tøger Lien oss med innover, og vi fikk hakeslepp. Skipet er så stort at du ikke tror det før du ser det. Vi skal ta oss god tid der neste gang, og du kan bare notere at du skal være med i oktober 2018. Vi kommer tilbake til opplegget i meget god tid, men vi har bestilt en full buss (minst).

Dessuten planlegger vi en tur til sjøsettingen i april 2019. Det er mye interessant som kunne vært tatt med fra presentasjonen vi fikk, men bli med så får du høre selv om DNA-undersøkelsen som forteller ting som du vil ha stor moro av.

Så var det rett til operaen «Sildagapet – ein opera om havets sølv».



Historien er oppdiktet etter en ide fra Kjell Sunde, men inspirert av ekte hendelser som er typisk for tiden rundt 1955 i Måløyområdet. Akkurat det samme opplevde også vi i Ålesund, og derfor kjenner vi igjen det hele. Hør, sa Svein Kvalsvik begeistret da forestillingen begynte med lyden av en båt-motor, *Voldamotor*! Det er også mye moro med i opplegget og en fullsatt sal var helt med.

Kvintetten *Frelses-armeen* var herlig. Så gikk det



over i musikken, skrevet av Helge Sunde. Det var tatt mye utgangspunkt i kjent norsk musikk, med fele, trekkspill og gitar, og så sømløst over i nyskrevne musikk som fenget. I historien fikk vi med flere av tidens store slagere, som passet med dans på lokalet. Librettoen er velskrevet av Jostein Avdem Fretland. Han reiste rundt og snakket med folk som kunne fortelle fra den aktuelle tiden, og spant fortellingen rundt disse.

Den musikalske fremføringen var helt på høyde med det vi kjenner fra før, mye folk fra vår del av landet, og med mange og store forestillinger bak seg. Lang, stående, velfortjent applaus fra fullsatt sal til slutt!



Det som også hører med i opplevelsen fra turen er bildeutstillingen i foajeen på operahuset. Bildene er tatt av amerikaneren Robert A. Robinson i løpet av 13 år. Han spesialiserte seg på bilder av personer og hendelser svært ofte knyttet til livet på

kysten vår. Du får boken ved å bruke www.kyst.museum.no

Kari Pavelich fortalte at en person hadde bønnfalt om å få oversette neste års oppsetning, La Boheme, til nynorsk, og det kunne vi ikke si nei til, sa hun. Så da vet vi litt om hva vi kan se frem til i oktober 2018. Skal vil legge opp til tur på en dag, to eller tre dager?

Med den utrolige kompetanse som Opera Nordfjord har, er det ikke helt naturlig (?) at vi bestiller en ny opera basert på migrasjonen rundt år 200, vikinghistorien, Myklebustskipet, maktsentret, Stårheim i middelalder og frem til opplevelsessenteret Sagastad i våre dager? Arbeidsnavn Miklabostad?



«Selvbetjent ferge»

«Padda» får kos



Bilde fra hjemveien: Utsikt fra Grodås, «SOLNEDGANG»



(Referat v/ Sjur, som også står for fotografiene.)

Referat fra felles møte med Ålesund og Omegn Demensforening, i lokalet «Nafta-djupet» på NTNU, 28. september 2017

ALZHEIMERDAGEN 28. SEPTEMBER 2017



Også i år gikk Ålesund og Omegn Demensforening og Pensjonistuniversitetet i Ålesund sammen om "Alzheimerdagen". Over 80 tilhørere fylte auditoriet. Dr. Audun Myskja informerte om musikk som terapi i behandlingen av sykdommen demens. Dr. Audun Myskja er overlege og spesialist i allmenn-medisin, og har en doktorgrad i bruken av musikk i eldreomsorgen. Han driver "Senter for livshjelp" i Ski og i Totenvika.

Musikkbasert miljøbehandling, et verktøy ved demens, var overskriften: hvordan kan vi bruke musikk?

Trening av balanse - det beste middelet til å holde seg frisk. Stikkordene her var «trening» og «fallforebygging»

Livsstilsvalg: vi vet mye om hva vi må gjøre for å motvirke / forsinke utviklingen av demens.



FORTS./.

Hva er så demens?

Et absolutt symptom er at vi mister evnen til mønstergjenkjenning, å kunne «sette inntrykk sammen». Og her er det musikken kommer inn: den er det beste middel til å hjelpe med å sette sammen inntrykk. Samtidig er dette en behandling mot uro, noe som gir klart bedre livskvalitet. Musikkbehandling blir mer og mer styrket i behandlingen, også her i Norge. Vi fikk se noen filmsnutter av oppførsel hos «pasienter» med og uten musikk. Musikken fikk snudd en nedadgående spiral i en mye mer positiv retning.



Et annet stikkord var «Use It—Or Lose It» (bruk det—eller tap det), i den mening at folk må få lov til å fortsette med det de har gjort gjennom livet, Å LEVE MED SINE VERDIER. Det går på å holde seg aktiv, holde seg åndsfrisk og fortsette å lære! Et lite tips til kanskje spesielt den yngre garde som var tilstede på møtet var: skaff det ferdigheter alt i ung alder.

Demensteamet i Haram kommune avløste Dr. Audun Myskja. 2 av i alt 5 personer fra Demensteamet var tilstede, Ann Cathrin Nyhammer og Sølvi Barstad, som arbeider som geriatriske sykepleiere. I tillegg er der ytterligere 3 ressurspersoner ansatt i Demens-teamet i Haram.

De to pleierne informerte salen grundig om demensteamets oppgaver i Haram kommune.

Som **stikkord** ble nevnt:

- Personsentrert omsorg
- Fra fokus på sykdom til fokus på person
- Samtaler med pasienter og pårørende
- Observasjon
- Utfylling av div. skjemaer

- Rettledning / undervisning til pårørende og til helsepersonell
- Hjelpemidler og velferdsteknologi
- Dagsenter til personer med demens
- Knytte kontakt med andre personer med demens + deres pårørende
- «Fra diagnose til oppfølging»
- Aktivitetsvenn
- «Tiltakspakke Demens»

Det finnes mye hjelp, om enn ikke en kur (ennå).

For interesserte skriver teamet om seg selv på hjemmesiden til Haram kommune <https://www.haram.kommune.no/alle-tenester/helse-og-omsorg/demensteam/>

Siste innslag var utdelingen av årets demenspris, som ble foretatt av Sverre Fostervold.

Prisen i år gikk til Sandra Rogne.



Sandra holdt foredrag for oss på Alzheimer-dagen 2016. Fylldig referat finnes i vårt medlemsblad nr. 56, sider 5 og 6, som man finner på Pensjonistuniversitetets hjemmesider, www.puiaa.no i menyen under «Medlemsbladet».



Som vanlig ble kvelden avsluttet med sosialt samvær, kaffe og sveler ..!

Dagliglivet er ikke som det var – og slett ikke som det vil bli

Alle som har PC eller mobiltelefonen som faste holddepunkt i livet erfarer at det er systemer og krefter du ikke har kontroll over som bestemmer hva som kommer opp på skjermensiden. Noen standhaftige få prøver å holde ut uten slik hjelpemidler, selv om det er mer tungvint.

Hvordan kan det ha seg at det kommer opp en reke tilbud om hotell – etter at du for lengst har bestilt?

Hvordan vet systemet at du har bruk for leiebil i en bestemt by på en bestemt dag?

Hvordan vet systemet at du liker en bestemt type litteratur, forfatter eller tema?

Hvordan kan det ha seg at du får tilbud om å bli venn med en person du ikke har hatt kontakt med på 40 år?

Hvorfor får du tilbud fra butikken din på ting som du liker godt, og med tips om bruken?

Årsaken er ganske enkelt at du legger igjen elektroniske spor i form av stikkord når du bruker kredittkort, mobiltelefon og PC som hjelpemidler. Når man kombinerer mange av disse elektroniske sporene vil et dataprogram lage en profil på deg. De som da ønsker å markedsføre et produkt kan da skreddersy sin reklame langt mer målrettet, og altså billigere for dem. Når to personer søker opp den samme nettsiden samtidig, vil begge få forskjellig, tilpasset, reklame på skjermensiden. Når de samme to leser samme avis, finner de kanskje ikke noe produktreklame som de er interessert i.

Sett fra forbruksiden er de elektroniske hjelpemidlene helt utrolig gode. Sett fra markedsføringssiden gir det mulighet til å tjene ufattelig mye penger. I fjerde kvartal av 2015 tok Google inn ca. 160 milliarder kroner i reklameinntekt. Det digitale leksikonopplegget Wikipedia derimot, drives av frivillige midler, og ber fra tid til annen om bidrag i størrelsesorden kr. 100 (og det bør vi støtte).

Under den klare forutsetning av at vi vet hva vi søker opp – og ikke minst at vi ikke gir fra oss mer informasjon enn høyst nødvendig – har vi nesten ubegrensede muligheter til å få gjort ting via telefon og PC. Men det er en lang rekke personer som er ute etter ditt fødselsnummer, koder du bruker, personlige data, og lignende. Svar aldri på slike forespørsler, slett uten å åpne! Mange henvendelser og tilbud virker så uskyld-

ige men om du åpner disse vil noen kunne snike inn programmer som leter opp ting på din PC eller telefon som vil kunne brukes mot deg, eller ta penger fra din bankkonto. Hvis noe virker for utrolig til å være sant, så er det nettopp det.

Systemsvakheter finnes også. Kriminelle ligger vanligvis foran når det gjelder å utnytte svakheter. Et annet eksempel på systemfeil er at mange Facebook-brukere fikk tilsendt en sikkerhetssjekk etter bombeangrepet i den pakistanske byen Lahore i mars 2016 – til tross for at de ikke var i området:

«Går det bra med deg? Det ser ut som du er i området som er berørt av eksplosjonen i Gulshan-e Iqbal-parken i Lahore, Pakistan. La vennene dine få vite at du er trygg», står det i meldingen, som nådde mange også i Norge.

Kamerafunksjonen i dagens telefoner er ypperlig, og alltid tilstede. Da kan det kanskje være av interesse å vite at American Psychiatric Association (APA) offisielt har definert overdreven bruk av selfies (bilder av seg selv foran et eller annet interessant) som en *mental disorder* som kalles *selfities*:

Grenselinje selfities er når man daglig tar minst tre bilder av seg selv, men ikke legger det ut til andre;

Akutt selfities er når man daglig legger ut minst tre bilder av seg selv på nett til andre;

Kronisk selfities er en tilsynelatende ukontrollerbar bildetaking av seg selv hele tiden, og at man legger ut disse bildene på sosiale media minst seks ganger i døgnet.

Årsaken sies å være mangelfull selvtilit og ønske om kontakt med andre. Ifølge APA finnes det for tiden ingen kur, men en midlertidig behandling som kalles Cognitive Behavioral Therapy er tilgjengelig. Den dekkes av Obamacare (!)

Kan det være en dekkende behandlingsmåte at man ganske enkelt hele tiden oppfordrer den som lider av *selfities* til heller å fortelle om det som virkelig er interessant i bildene (natur, bygninger, landskap, foss, utsikt)?

(Det ryktes at de store telefonprodusentene vil fjerne frontkameraet på nyere telefoner.)

Akk, ja. I gamle dager sperret man inne personer som gikk alene og snakket ut i luften med andre; i dag er det ansett som normalen.

Hvordan skal dette gå .. ?

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 sakset 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 konsekvens 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 sprekkeete 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 skriver oktober, og november rykker fort nærmere. Her et lite dikt, som en henstilling og oppmuntring i den mørke årstiden.

HOLD SINNET DITT MJUKT

av Hans Børli (1918-1989)

Hold sinnet ditt mjukt,
sier en stemme i vinden.
- La det ikke stivne
av år og alder. Smør det
med dages gule soltalg,
dynk det med dogg fra en blomsterkalk,
garv det i motgangs bitre saltlake.
Hold sinnet ditt vårt og villig
som greina i brisen:
en hvileplass for fugler
med vingen blå av himmelduft.

Følgende var forleden dag å lese i Aftenpostens e-avis:

<https://eavis.aftenposten.no/aftenposten/89511/>

Personvernrevolusjonen er på vei

GDPR er en knyttneve, og det vil gjøre vondt når den treffer.

Twitter bjoernstaerk

Den 25. mai 2018 kommer en personvernrevolusjon til Norge og EU. Personvernforordningen GDPR - General Data Protection Regulation - vil gjøre det vanskeligere for myndigheter og næringslivet å lagre informasjon om deg, og gir deg rett til å vite hva de vet, rette det, eller få det slettet.

Kjernen i GDPR er at du bestemmer over informasjon om deg, og at man ikke skal sitte på flere personopplysninger enn de må. Hvis et firma ikke trenger å vite telefonnummeret ditt, så skal de ikke ha telefonnummeret ditt.

Eller de skal be om samtykke, på et klart og forståelig språk, slik at du forstår hva de trenger det til. De skal ikke lagre nummeret lenger enn nødvendig. Kanskje trenger de det en stund, men deretter må det slettes fra systemene deres.

Dessuten har du rett til å vite at de vet telefonnummeret ditt. Du har rett til å korrigere det. Du har rett til å kreve å bli glemt.

Lagring må begrunnes

Dette gjelder all informasjon som kan knyttes til deg som person, ikke bare det åpenbare, som navn og adresse. Hvis et nettsted følger med på hvilke sider du besøker eller hvilke temaer du er interessert i, må du gi samtykke til dette. Du må kunne se og slette disse dataene.

Eller de må lagres på en slik måte at de ikke kan knyttes til deg. For eksempel vil en nettavis ønske å vite hvilke artikler folk leser, men de behøver ikke vite at akkurat du leste akkurat denne artikkelen. Da kan de ikke lagre dette, i det minste ikke uten samtykke.

All lagring og alle unntak fra rettighetene dine må begrunnes, for eksempel med at en annen lov krever det. «Det hadde vært så praktisk» er ikke en god nok begrunnelse.

Artikkelen lister opp mye mer: **LES HELE ARTIKKELEN** under «Litt av hvert» PÅ VÅRE HJEMMESIDER,

www.puiaa.no

Martin Luther

Vi er inne i «Luther-året» og tema for medlemsmøtet denne måneden er—nettopp— Martin Luther, og faktisk også fru Luther. Kveldens kåsør vil være Ruth-Wenche Hedenes-Vinje, tema:

«Om Herr og fru Luther»

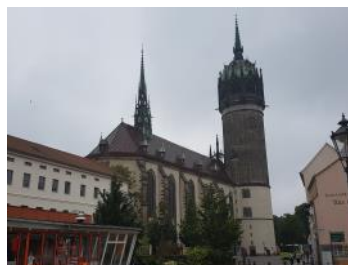
Her en ørliten historisk oppsummering:

Martin Luther (født 10 november 1483 i Eisleben, død 18 februar 1546, i sin fødeby Eisleben) var reformasjonens teologiske grunnlegger.

Som (katolsk) teologiprofessor i augustiner-eremittenes orden fant han i Det nye testamente Guds løfte om nåde, og orientert seg heretter utelukkende om Jesus Kristus som "Inkarnasjonen av Guds Ord."

Med dette ønsket han å overvinne det han så som sin tids feilutvikling av kristendommens historie og av selve kirken.

Hans fokus på en nådig Gud, hans prekener og skrifter og hans oversettelse av Bibelen, «Lutherbibelen», førte til en varig endring av dominansen som den romersk-katolske kirke hadde over datidens samfunn. Tvert imot Luthers intensjon, førte det til en splittelse av kirken, til dannelsen av evangeliske-lutherske kirker, og forskjellige andre protestantiske kirkesamfunn.



Øverst til venstre: Kirkedøra

Over: Slottskirka fra innsiden

Til venstre: Slottskirka i Wittenberg,, med det karakteristiske kirketårnet.

(foto v/ Herbert)

VI MINNER OM FACEBOOK

Pensjonistuniversitetet er på Facebook!

Fra og med august 2017 har PU vært å finne på Facebook (@pu-aalesund). Er du bruker av Facebook, så finner du oss ved å søke på pensjonistuniversitetet i ålesund eller pu-aalesund.

Vi gjør dette i et forsøk på å forenkle utsending av for eksempel nyheter og informasjon til våre medlemmer. Facebook ønskes utviklet til et alltid oppdatert medium for viktige meldinger og nyheter.

Finn pu-aalesund på Facebook, gi oss «*liker*»-klikk og merk av for å bli «følger» av denne siden – slik at du «automatisk» får et varsel om ting som blir lagt ut.

Vi håper virkelig at alle som benytter Facebook vil følge pu-aalesund!

(redaksjonen v/Herbert)

Seniorkino høsten 2017

Kinotilbudet er åpent for alle, inviter gjerne med venner. Men skal du være registrert på listen for kinogruppen, må du være medlem i Pensjonistuniversitetet. Du må gjerne oppfordre venner og kjente til å melde seg inn i PU.

Pass på å bli registrert på listen før du går inn i kinosalen. Medlemmene i kinogruppen får tilsendt mail fra meg med informasjon om filmene.

Kinosjefen opplyser at det har vært en markert økning i kinobesøket våren 2017 sammenlignet med samme periode i 2016. Det skyldes nok oss i PU! Vi har et godt samarbeid med kinosjefen. Jeg får tilsendt liste over filmer som har premiere de neste månedene. Etter å ha sett gjennom trailere og info om filmene, kan vi komme med forslag til filmer vi ønsker å se. Kom gjerne med forslag til meg.

Min mailadresse er: hbjorlo@online.no
mobilnr. 977 09 337

I sommer har det vært satt opp fire filmer for oss. Vår gruppe har vært opp til 13 stykker på noen av filmene.

Disse filmene skal vi se i ukene som kommer:

Onsdag 25.10. Hva vil folk si?

Onsdag 08.11. Victoria and Abdul

Det kommer mange gode filmer også utover høsten/vinteren. Gå gjerne inn på nettsiden til Nordisk Film Ålesund

<http://www.nfkino.no/alesund/>

og se trailere til filmene.

(Hilde Bjørlo)

Påmelding til

JULEMØTET 7. DESEMBER 2017

Julemøtet i år er satt til 7. desember.

Vi treffes —som vanlig— på Spjelkavik omsorgssenter til hyggelig samvær og litt god mat.

Tradisjonen tro blir det servert rømmegrøt med «tilbehør».

I år er det Aud Farstad som kommer og kåserer.

Påmelding til Guri Bjørlo, pr. e-post til

g-margr@online.no eller pr. tlf/sms til nr. 482 77 328.

Vi ber om påmelding i god tid og

innen 1. desember.

VEL MØTT !!



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

Gruppe	Gruppekontakt	Telefon	e-post
Bridge	Kirsten Berild	947 41 086	kirstenberild@hotmail.com
Byen vår	Inge-Arne Olsbø	905 04 501	iolsboe@online.no
Datagruppe A	Herbert Gartz	900 48 885	herbert@gartz.no
Datagruppe B	Åshild Fallgren	701 21 046	ashild.fallgren@gmail.com
Datagruppe C	Ole Andreas Devold	924 99 188	oasty@online.no
Datagruppe D	Per-Arne Vidnes	907 22 492	pavidnes@frisurf.no
Digital foto	Reidun Haavik	988 06 011	reidun.haavik@hotmail.com
Engelsk litteratur	Henry R Norton	413 62 436	hrnorton2@gmail.com
Kino, Moa	Hilde Bjørlo	977 09 337	hbjorlo@online.no
Koordinator	Noralv Breivik	414 40 438	noralv.breivik@mimer.no
Kunst	Mari Johansen Huse	959 32 626	mjhuse@online.no
Kunstmaling	Asbjørn Kjell Lade	701 55 004	alade@online.no
Litteratur 1	Liv Holte	701 43 132	liv.holte@hotmail.com
Litteratur 2	Gunnhild Humblen	412 08 666	gunhild.humblen@gmail.com
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	915 57 760	liv.barbro.ingebrigtsen@mimer.no
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	911 07 120	sidy@mimer.no
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skårbrevik	922 66 295	kar-skaa@online.no
Spansk 1	Anne E Løvold	979 88 596	loevann@hotmail.com
Spansk 2	Liv Nakken	952 29 788	liv.nakken@mimer.no



BRAGES[®]
BILFORRETNING

service@brages.no
www.brages.no
telefon 7017 8200

vi lever av din tillit

Adresselapp settes her

Returadresse ved feil adresse:

Pensjonistuniversitetet i Ålesund
v/ Herbert Gartz
Larsgårdsalleen 48
6009 Ålesund

B



Tillitsvalgte 2017:

Leder Åshild Nordhus, Store-Nørve 13 d, 6009 Ålesund, tlf 971 77 510, aanordhu@online.no
Styremedlem (nestleder) Helene Birkeland, Klokkesundvn. 11, 6015 Ålesund, tlf. 909 21 130, helbirke@online.no
Styremedlem Guri Bjørlo (sekretær), Høgvollvegen 24, 6018 Ålesund, tlf. 482 77 328, g-margr@online.no
Styremedlem (studiekoordinator) Noralv Breivik, Urabakken 7, 6017 Ålesund, tlf 414 40 438, noralv.breivik@mimer.no
Styremedlem (kasserer) Sjur Brande, PB 4019 Moa, 6048 Ålesund, tlf 922 03 697, sjur.brande@live.no

Varamedlem Liv A. Welle, Johanmarka 2, 6017 Ålesund, tlf. 997 11 254, liv.welle@hotmail.com

Varamedlem Mari J. Huse, Ringgt. 23, 6005 Ålesund, tlf. 959 32 626, mjhuse@online.no

Redaksjonskomiteen består av:

Herbert Gartz, tlf.900 48 885, herbert@gartz.no; Sjur Brande, tlf 922 036 97, sjur.brande@live.no;

Åshild Nordhus, tlf 971 77 510, 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 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 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.

rev. 08.08.2017	Studiegrupper Pensjonistuniversitetet i Ålesund. Møteplan høsten 2017.																							servere og rydde v/
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	51	
Byen vår	Inge Arne Olsbø	Tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen				5		19		3		17		31		14		28		12		30.nov
Data A	Herbert Gartz	Fredag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		25		8		22		6		20		3		17		1		15		
Data B	Åshild Fallgren	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		23		6		20		4		18		1		15		29		13		28.sep
Data C	Ole Andreas Devold	Fredag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			1		15		29		13		27		10		24		8			31.aug
Data D	Per-Arne Vidnes	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			30		13		27		11		25		8		22		6			
Digital foto	Reidun Haavik	Mandag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			28		11		25		9		23		6		20		4			
Engelsk litt.	Henry Norton	Mandag	1000-1130	Sp.vik omsorgs.			28		11		25		9		23		6		20		4			
Kino, Moa	Hilde Bjørlo	Onsdag	1200- Moa kino		16	30		13		27		11		25		8		22		6		20?		
Kunst	Mari Johansen Huse	Torsdag	1200-1345	Etter avtale			31		14		28		12		26		9		23		7			
Kunstmaling	Asbjørn Lade	Tirsdag	1200-1430	Sp.vik omsorgs.			29		12		26		10		24		7		23		8			
Litteratur 1	Liv Holte	Onsdag	1200-1345	Sp.vik omsorgs.		23		6		20		4		18		1		15				6	20	26.okt.
Litteratur 2	Gunhild Humblen	Tirsdag	1115-1245	Al. Bibliotek		22		5		19		3		17		31		14		28		12		
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	Mandag	1200-1345	Frivilligsentralen		21		4		18		2		16		30		13		27		11		
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	Tirsdag	1200-1345	San.senteret Bogneset	15				12				10				7				5			Julemøte
Samfunnsgrp.	Karl J Skårbrevik	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.			30		13		27		11		25		8		22		6			
Spansk 1	Anne Løvold	Tirsdag	1330-1530	Sp.vik omsorgs.		22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12		
Spansk 2	Liv Nakken	Onsdag	1415-1545	Sp.vik. omsorgs.		23	30	6	13	20	27	4					15	22	29	6	13			
Bridge	Kirsten Berild	Mandag	1230-1430	Sp.vik.omsorgss.			28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4			

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.

Vi oppfordrer alle til å følge med på våre **hjemmesider**, der informasjonen og mulige endringer kunngjøres fortløpende!