

Styreleder Anne Dyb Liaaen:

- ÅSU er sted der vi kan holde oss oppdaterte og engasjerte

Kjære medlemmer i Ålesund Senioruniversitet

Vi lever i ei tid hvor kunnskap og læring er avgjørende for å holde tritt med de stadig skiftende utviklingstrekk



Anne Dyb Liaaen

utviklingstrekk i samfunnet vårt. I formålsparagrafen til Ålesund Senioruniversitet står det at «ÅSU skal være et forum for utveksling av kunnskap i studiegrupper, gjennom foredrag og for menneskelig kontakt i tråd med prinsippene for Universitetet for den 3. alder (U3A)».

aktiviteter tilpasset det enkelte medlem sine interesser. Tilbudene er mange, og vi vil forsøke å presentere de forskjellige gruppene i Medlemsbladet. Samværet i gruppene er sosialt og inkluderende, og mange opplever et godt fellesskap.

For mange av medlemmene i ÅSU er det temamøtene som er det viktigste, og vi forsøker å finne aktuelle tema som kan engasjere flest mulig. Verden rundt oss utvikler seg i et raskt tempo, og det kan av og til være vanskelig å følge med. Gjennom å dele meninger og erfaringer kan vi sammen bedre forstå både hverandre og samfunnet. Dersom noen av medlemmene har forslag til tema som kan ha bred interesse, så tar styret svært gjerne imot forslag og ideer.

I tillegg til de «tradisjonelle» temamøtene vil det i år bli arrangert Kafé-møter hvor ikke bare programmet, men også det sosiale samværet får god plass. En uhytidelig spørreundersøkelse på siste julemøte viste at det er behov for denne typen samvær. Det første Kafé-møtet vil avholdes allerede torsdag 1. juni på Spjelkavik Omsorgsenter, og styret ser frem til denne nye møteformen.

Som medlem av ÅSU har vi et sted hvor vi kan holde oss oppdaterte og engasjerte.

En av de største styrkene til ÅSU er studiegruppene våre. Der har medlemmene mulighet til å delta i varierte

Fortsettelse neste side

I denne utgåva:

- Vi er ikkje alle demente (side 5)
- Her lever dei lengst (side 6)
- Fire litteraturgrupper (side 7)
- «Byen vår» - i 23 år (side 8)



I tillegg til de «tradisjonelle» temamøtene vil det i år bli arrangert Kafé-møter hvor ikke bare programmet, men også det sosiale samværet får god plass. En uhyøytidelig spørreundersøkelse på siste jule møte viste at det er behov for denne typen samvær. Det første Kafé-møtet vil avholdes allerede torsdag 1. juni på Spjelkavik Omsorgs-senter, og styret ser frem til denne nye møteformen.

Styret er glade for å kunne presentere et nytt nummer av medlemsbladet vårt. Det er ei stund siden siste utgave, og årsaken til det er flere. Koronatida var vanskelig for alle foreninger og lag, men den viktigste årsaken har vært at viktige nøkkelpersoner har trukket seg tilbake. Dette er litt av det sårbare ved frivilligheten, men heldigvis så har nye krefter meldt seg. Vi oppfordrer alle våre medlemmer til å bidra med artikler, refleksjoner og opplevelser som kan deles med andre.

ÅSU si hjemmeside er også under arbeid, og styret håper at den vil bli informativ og lett å orientere seg i. Det samme gjelder Facebook sida vår. For meg som leder er det viktig at vi har god kommunikasjon mellom styret og de ca 430 medlemmerne i ÅSU, og at alle får den informasjonen de har behov for.

De populære og innholdsrike turene i gruppa Kultur og Natur, som Sølvi Furnes var initiativtaker til, vil starte opp igjen denne våren. Den første turen går til Kalvøya og vil bli arrangert tirsdag 30. mai. To nye turer vil bli arrangert i løpet av høsten. Jeg vet at det er mange som ser frem til disse interessante, lærerike og hyggelige turene.

Det er mange eldre som møter utfordringer i kommunikasjonen med det offentlige. Dette er et problem som vi ser at både Ålesund Kommune og Biblioteket har tatt tak i og har etablert møteplasser hvor en kan få veiledning. Ålesund Senioruniversitet også har engasjert seg i problemstillinga, og vi er allerede i god kontakt med både kommunen og biblioteket for å diskutere hvordan vi sammen kan bidra. Interessen for samarbeid er stor, og vi håper å kunne skape felles møteplasser med lav terskel for deltakelse og digital læring.

For å møte den digitale utviklinga har ÅSU etablert ei gruppe som har som formål å utarbeide forslag til tiltak og aktiviteter for medlemmene på IKT området. Gruppa skal også følge med på utviklinga og ha ei rolle som ÅSU sitt ekspertorgan. De 6 medlemmene i gruppa er alle medlemmer i ÅSU og har god og bred kompetanse og erfaring fra IKT.

Ålesund Senioruniversitet har et økende antall medlemmer som alle har det til felles at de ønsker å være med i et fellesskap for læring, opplevelser og utvikling – og ikke minst sosialt samvær.

Jeg ønsker dere alle en fortsatt fin mai - og en god og solrik sommer!

Med vennlig hilsen

Anne Dyb Liaaen

Styreleder

OM:

StyreWeb Gnist

Mange har undra seg over kva StyreWeb og Gnist er for noko. Epostar frå ÅSU kjem frå StyreWeb Ålesund Senioruniversitet (men viss du svarar på eposten kjem svaret til den i styret som har sendt).

StyreWeb er eit nettbasert styrekontor som ÅSU abonnerar på og som gir oss tenester for rek-nenskap, innkreving av medlemskontingent, på-melding til arrangement, nettside og meldingar

m.m. **SMS kjem frå spesialnummer, som det ikkje går an å svare på.**

Utover å vite dette, treng du ikkje bry deg meir om det enn om vanleg epost og SMS.

Gnist er ei teneste som vi ikkje hadde tenkt å fase inn endå, men som vi for enkelheits skuld tok i bruk for medlemskort i samband med at det vart sendt ut kontingentkrav på feil blankett; utan medlemskort.

Vi vil etter kvart sjå på korleis vi i ÅSU kan nytte denne tenesta, utover medlemskort, for dei som kan ha bruk for den, i første rekke til hjelp for gruppene.

Om medlemsbladet

Vi er nå nye folk som skal føre vidare arven etter gamlekarane Sjur Brande og Herbert Gartz - hovuddrivkreftene i ÅSU dei siste åra og som også har hatt ansvaret for Medlemsbladet. Vi har etablert ein eigen redaksjon samansett av styremedlemer, men med frie tøyler til å prøve lage ein lesevenleg publikasjon.

Som det går fram av desse innleiande orda, er den «ansvarlege» nynorskmann (på sin hals), men legg opp til at den enkelte skribent får bruke den målforma han ønskjer.

I samråd med styret ønskjer vi lage eit medlemsblad med ei rimeleg blanding av intervju, småartiklar og referat frå aktivitetene rundt om i Senioruniversitetet – frå fellesmøter og i gruppene. Vi vil prøve å unngå for mykje overlapping med Facebook-sida og den ordinære heimesida til ÅSU. Vi oppfordrar også til korte innlegg frå medlemene – meiningar og kommentarar – og til tips om aktuelle tema vi kan/bør ta opp i spaltene. Send til e-postadressa til ein i redaksjonen.

Redaksjon:

Årstein Skiftun - askiftun@online.no - (ansv.)

Grete Ertresvåg - grete@ertresvaag.no

Arne Vik - ar-vik@online.no

Vi legg opp til to nummer i semesteret, men utan fast utgjevsdato og kan derfor berre ta inn førehandsannonsering med noko lang tidshorison.

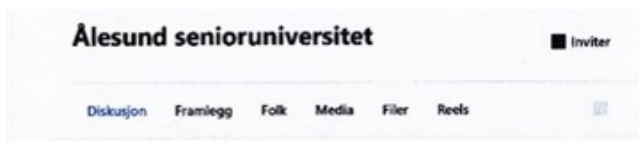
Redaksjonen

God sommar!!

Styret i Ålesund Senioruniversitet:

Anne Dyb Liaaen	Leder
Åshild Støbakk	Nestleder
Arne Vik	Kasserer
Grete Ertresvåg	Sekretær
Ragnar Johansen	Studiekoordinator
Valborg Haugen	
Toril Krohn Alvestad	
Vara:	
Trygve Haagensen	
Årstein Skiftun	

ÅSU si Facebookside



Det er 311 personar som for tida følgjer Senioruniversitetet si heimeside på Facebook. På denne sida blir det lagt ut informasjon om løpande arrangement og omtale av arrangement som har vore. Her kan ein også skrive spørsmål til styret og kome med kommentarar. Ein finn sida med å søkje på «Ålesund senioruniversitet»

Senioruniversitetets virksomhet er danna 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 horison, og gir oss nye kunnskaper. Det sosiale samværet på denne konstruktive måten gir oss tilhørighet, og det fører til at nye vennskap dannes. I Senioruniversitetet 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 Senioruniversitetet 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.

Frå bridge til spansk for vidaregåande:

Myldrande gruppeaktivitet i ÅSU

Dei to hovudpillarane i Senioruniversitetet sitt virke er fellesmøter med foredrag og gruppeaktiviteter.

Våren 2023 er det 19 ulike grupper som er aktive – frå Bridge til spansk for vidarekomande. Det er stadig endring i gruppestrukturen. Nokre grupper har halde saman i over 20 år – som t.d. «Byen vår» – i motsetning til datagrupper, som er i stadig utvikling og endring. Den siste datagruppa er Strategisk IKT, som er nystarta i vår.

I Medlemsbladet vil vi stikke innom ei eller fleire grupper i kvart nummer framover. I dette nummeret har vi vore innom fire litteratur-grupper og gruppa «Byen vår».

Styret har nå fordelt ansvaret med å følgje opp gruppene på tre styremedlemer. På den måten vonar vi å kunne følgje og

støtte gruppene på best muleg måte. Det gjeld å finne ein balanse mellom å halde så godt som muleg på rammer og prosedyrer som fungerer, medan ein på den andre sida må vere opne for nyorientering og utvikling.

Styret har ikkje innverknad på inntak av nye medlemmer i gruppene, men legg ut telefonnummer til dei fleste gruppeleiarane, slik at interesserte kan ta direkte kontakt for å sjekke ut om det er høve til å bli medlem. Det seier seg sjølv at i grupper som har ein «opplæringsplan» (t.d. språk og data-grupper), kan inntak av nye vere knytt til spesielle tidspunkt. Andre grupper kan vere meir opne for nyinntak til ei kvar tid.

Vi har ei heimeside under arbeid, og her vil ein til ei kvar tid finne oppdatert informasjon.

Grupper og gruppeleiarar våren 2023

Bridge	Reidun Breivik	995 42 165
Byen vår	Lars Johan Huse	913 36 746
Data A	Marit Veiberg Eide	994 76 820
Data B	Ole Andreas Devold	924 99 188
Data D	Per-Arne Vindnes	907 22 492
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessén	413 24 227
Engelsk litteratur	Åshild Longva	917 95 759
Kino, Moa	Hilde Bjørlo	977 09 337
Kunst	Jane Eltvik	951 10 247
Kunstmaling	Asbjørn Lade	974 01 117
Litteratur 1	Guri Bjørlo	482 77 328
Litteratur 2	Gunhild Humblen	412 00 866
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	915 57 760
Natur og kultur	Sølvi Furnes	996 39 439
Quo Vadis	Alhild Hagen	454 36 677
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skåbrevik	922 66 295
Spansk videreg.	Åshild Nordhus	971 77 510
Spansk nybegynner		
Strategisk IKT	Arne Vik	922 03 614



**Sunn-
mørske
ord og
uttrykk**

Åløkje	Syft
Orjonast	Barstøk
Lausreipa	Blåstøde
Småmenne	Kapplau
Våbøle	Kaldsnækje
Forflægre	Tobbe
Ovelde	
Tynnjaknute	Attelet
Åfallsrengje	



Dei fleste av oss er ikkje demente!

Det er mykje fokus på demens for tida. Det gjeld både sviktande tenester innan eldreomsorga, glede over demenskoret i NRK og i politiske konspirasjonsutspel t.d. knytt til president Biden. Stakkars Biden skal ikkje snuble i mange ord, før det vert ropt «demens», «demens».

Det er strålende at demensomsorga kjem fram i offentleg lys. Det er på tide. Her er mykje ugjort. På den andre sida må vi passe oss for å ikkje falle ned i grøfta på hi sida. At angst for demens og devaluering ut frå angst for demens tar overhand.

Biden er nemleg ikkje det minste dement. Han er rett nok litt prega av det alle av oss som er blitt opp i åra kjenner på: Vi leitar etter ord og namn på kjenningar og vi hugsar ikkje kvar vi la frå oss brillene eller bilnøklane osb. Dette har hos dei aller fleste av oss ingen ting med demens å gjere. Dette er den vanlege minnesvekinga, som dei fleste av oss kjenner på.

Sjølv har eg i mange år arbeidd som nevropsykolog og har diagnostisert mange med demens og andre kognitive vanskar og også vore med på å normere ein omfattande minnetest til norske tilhøve (WMS-III). Testane viser at det er normalt at evna til å henta fram gamal kunnskap – namn m.v. – blir svekka med åra. Men kunnskapen blir ikkje borte. Får vi eit lite hint, så er den der. Evna til å hugse ny informasjon blir også noko nedsett, men den blir ikkje borte. Vi brukar også gjerne litt meir tid. Men evnetestar viser at tankeevna oftast er uendra.

Demens dreier seg om alvorleg svekking av minne- og tankefunksjonar og ofte tap av minner frå fortida. Dette er tilstandar som kan diagnostiserast. Statistisk reknar vi med at 15 prosent av oss mellom 75-90 år har ei demens-liding. Vi er med andre ord 85 prosent som ikkje har demens!!

Det er ikkje utan grunn at dei eldre blir dyrka som dei vise i mange kulturar. I vårt land måtte dei fram til den sjuande faren i hornet på veggen, for å få det visaste svaret. Eg er ikkje så viss på at han minstest namnet på den første faren i huset. Men alle var samde om at han var visast!

La oss derfor ikkje tyngjast for mykje av demensfrykta. Like lite som alle vondtar er uttrykk for kreft, like lite er alle minne-vanskar uttrykk for demens.

Årstein Skiftun

Fakta om demens

Alle demensformer inneber uttalt svekking av minne- og evnefunksjonar over tid, men dei har ulike forløpsprofilar. Nokre stikkord:

Alzheimers demens. Breispektra svekking – først spesifikke minne-funksjonar, etter kvart også kjenslemessige funksjonar. 60 prosent av demenstilfella er Alzheimer.

Lewi-legeme demens. Denne demensforma er m.a. prega av breispektra hallusinasjonar. Ein opplever t.d. å vere på andre stader enn der ein fysisk er. 10 prosent av demenstilfella er av denne typen.

Frontallapsdemens. Denne demensforma er prega av åtferdsendingar i tidleg fase. Det kan vere ukritisk åtferd, men også apati. 5-10 prosent av dei med demens, har denne typen.

Vaskulær demens. Eit samleomgrep for uttalte kognitive endringar som følgje av sjukdom/skade i blodåresystemet (forkalking, blødning m.v.). Ikkje alltid med progressiv utvikling. 20 prosent av demenstilfella fell inn under denne kategorien

Andre. Fleire typer sjukdomar og stoff/alkoholmisbruk kan føre til demens. Prosentvis er dette få

Blåsone-samfunna:

Nøkkelen til eit langt og godt liv?

Livsforlenging, har blitt storindustri. Berre vi et det rette, lar vere å drikke alkohol og mosjonerer nok, skal vi få leve lenge i landet, får vi høyre. Gjerne suplert med nokre pillarar av ulikt slag.

På same tid stagnerer statistikken for livslengde - og sjukehus og legar er overarbeidde.

Er det noko vi ikkje har fått med oss?

Svaret ligg kan hende nærare enn vi har visst. Det finst samfunn rundt oss der folk lever lenger enn andre stader. Dei siste 20 åra har forskarar frå Italia, Belgia og USA funne fem slike samfunn rundt om på kloden og det har blitt utført omfattande forskning på livet i desse. «Blue Zones» kallar dei desse samfunna. (Namnet skriv seg frå at dei den første tida merka plassane med blå tusj på kartet).

Ein som har sett seg godt inn i denne forskinga er Knut K. Sjøstad. Han har doktorgrad i mikrobiologi/ molekylærbiologi og mange kjenner han som både tidlegare fiskeridirektør, rådmann i Ålesund og instiuttleiar på Høgskolen i Ålesund. Den 27. april hadde han forelesing om blåsone-landa i Senioruniversitetet sin regi.

Følgjande byggjer på samtale med Sjøstad:

Dei fem samfunna er: *Okinawa i Japan, Icaria i Hellas, Nuoro provinsen på Sardinia, Italia, Nicoya i Costa Rica og Loka-Linda i California, USA (7. dags adventistar).*

Særpreget for desse samfunna er:

Høgste levealder i verda (over 100 år)

Lavaste stressnivå

Lavaste førekomst av sjukdomar

Mest ikkje demenssjukdomar

Ikkje utanforskap

Materiell rikdom har lav status

Forskarane har ikkje funne noka enkel forklaring på kvifor folk lever lenger og har lite sjukdom i desse samfunna. Det dreier seg t.d. ikkje om genetikk, mosjon og kosthald åleine. Det ser ut til å dreie seg om eit samspel av faktorar. Sjøstad har sjølv studert livet på øya Icaria i

Helles og oppsummerer sine inntrykk såleis:

- *Moderat, regulær fysisk aktivitet*
- *Fornuftige oppgaver i livet*
- *Stressreducerande livsførsel, utset til i morgon det du ikkje rekk i dag*
- *Moderat kaloriinntak (et seg 80 prosent mette!)*
- *Plantebasert diett – men et også kjøtt og sjømat*
- *Moderat inntak av alkohol – eit par glas dagleg*
- *Engasjert i intellektuelle og åndelege aktiviteter*
- *Familien har alltid førsteprioritet*
- *Og deretter det sosiale livet i landbyen eller landsbyane.*



Knut K. Sjøstad

Sjøstad understrekar at det ikkje er konfliktfrie samfunn. Dei har sine feidar, som alle andre. Men dei har utvikla rammer og strategiar som inneber at dei ikkje så lett låser seg fast i stridsgraver. Korleis dei har klart å utvikle slike strategiar er ulikt i dei fem samfunna, men felleskjenneteiknet er oppleving av samkjensle og lavt dagleg stressnivå. Dei opplever ikkje seg sjølve som spesielle og vil helst vere i fred frå innpåsiltne forskarar.

Dersom du vil vite meir om Blåsonelanda, er det berre å leggje inn søkjeordet Blue Zones på nettlesaren, så opnar det seg eit univers av interessante artiklar.

FIRE AKTIVE LITTERATURGRUPPER

NÆRT SAMARBEID MED BIBLIOTEKENE



Gerd Flatmark og Målfrid Mogstad har vært med siden tidlig på 2000-tallet



Litteraturgruppe 3 har møter på Frivilligsentralen.

Fra v.: Inger Rasmussen, Reidun Viddal, Edny Netland, Gerd Flatmark, Målfrid Mogstad, Aase Slagnes, Liv Ingebrigtsen (gruppeleder). Solfrid Selbervik og Liebgard Andersen var ikke

Ålesund Senioruniversitet har i dag 4 litteraturgrupper. I en av gruppene er litteratur og samtaler på engelsk, i de andre tre er alt på norsk.

Det har vært litteraturgrupper i ÅSU helt siden oppstarten i 1991. Flere av dagens medlemmer har deltatt i sin gruppe i mer enn 10 år, noen i 20 år. Alder på medlemmene er fra «noen og 60» til godt over 90 år. Gruppene har vært stabile. Når noen slutter, er det som regel på grunn av sviktende helse og/eller problem med å komme seg til møtene. Det er godt frammøte. Fravær kan skyldes sykdom eller reise.

ÅSU sørger for gratis møterom. To av gruppene holder til på møterom på Spjelkavik Omsorgssenter, én gruppe er på møterom ved biblioteket i sentrum og en på Frivilligsentralen på Aspøya.

Gruppene har fast møteplan med treff hver 14. dag. Medlemmene utformer sammen planer for lesingen og har som oftest en ny bok til hvert møte. Møtene inneholder samtaler med synspunkt på handling, personer, tema og annet som man har på hjertet. En presentasjon av forfatteren og forfatterskapet kan høre med. Det kan

være svært ulike meninger om en bok, og det er med på å gjøre samtalen interessante og lærerike.

Alle er glade i å lese, og all slags litteratur leses, fra klassikerne til moderne skjønn- og saklitteratur. Mange emner blir belyst, og lesing gir innsikt i samfunnsforhold og menneskeskjebner som vi ellers ikke har så god kunnskap om. Det er mye læring i utveksling av synspunkt - å få del i andres holdninger og meninger og få komme med eget bidrag i samtalen.

Gruppene har et svært godt samarbeid med bibliotekene på Moa og i sentrum. De lager lister over bøker som medlemmene ønsker å lese, og så bestiller biblioteket inn rett antall bøker.

Møtene varer 1,5 t, så det er ikke mye tid til annet enn samtale om boka. Men kaffepause hører med. Noen av gruppene tar med selv, mens andre tar gjerne en kaffe sammen på kafé etter møtene. Det sosiale er viktig. Alle skal bli sett og hørt. Gruppemedlemmene viser omsorg for hverandre og tar gjerne en telefon hvis noen ikke har det så bra.

«Kultur og natur» startar opp att:

Tur til Store Kalvøy 30. mai

Etter ein pause på 3 år, er turgruppa **KULTUR OG NATUR** er no gang igjen.

Turen til **STORE KALVØY** som vart kansellert våren 2020 er den førte turen. **Tysdag 30 mai** inviterer Velforeininga på øya våre medlemmar til ein dag på øya.

Invitasjon vert sendt medlemene frå StyreWeb.

«Byen vår» - 23 år og vitalt oppegående



«Byen vår»-gruppa si samling 2. mai i år. Lars Johan Huse er leiar for gruppa

«Byen vår» -gruppa vart etablert i år 2000, er såleis blitt 23 år og er vitalt oppegående som aldri før. Gruppa har i heile si levetid engasjert seg aktivt i byutviklingstema og var i si tid også høringsinstans for kommunen. Utbygginga på sørsida av byen stod ein periode tungt på dagsordenen.

- Hadde kommunen høyrte på oss, ville denne prosessen gått både raskare og med færre konflikter, hevdar gruppa!!

For tida er gruppa opptekne av eldreomsorg og helsetenester – både innan kommunen og på sjukehuset. Gruppa har m.a. hatt møte med eldreombudet og hatt vitjing av «Sykehuset vårt», ei gruppe som samlar inn midlar til utstyr sjukehuset sjølv ikkje maktar finansiere. Saker knytta til samferdsel er også eit sentralt tema for gruppa.

IKT: Ny gruppe i sving

IKT er ei forkorting for Informasjons- og kommunikasjonsteknologi – også omtalt som informasjonsteknologi (IT). Dette ifølgje Wikipedia.

For dei i ÅSU som måtte vere interesserte i dette feltet, er det nå oppretta ei ny studiegruppe, under leiing av Arne Vik. Gruppa vart annonsert over nettet, og det melde seg spontant nok deltakarar til at den alt er komen i gong.

«Byen vår» møtest kvar 3. veke på Frivilligsentralen i Kirkegata. Arbeidsutvalet på tre personar sørgjer for ledig lokale, kaffi og kaker – noko dei betalar for frå eiga kasse. Tema for møta vert fastsette i fellesskap og ofte inviterer ein aktuelle personar utanfrå, eller heile gruppa drar på eksekursjon. Dei har både hatt lokale byvandringar og til og med ei reise utanfor kommunen (!) – til Langevågen, der dei hadde omvising med foredrag på tekstilmuseet.

For tida har gruppa 19 medlemmer og dei opplever eit naturleg tilsig av nye

Ivar Aasen røkte TIEDEMANN'S når han arbeidde

TIEDEMANN'S TOBÅK ER DOG DEN BESTE

Sterke sponsorar bak nynorsken

Årsberetning for Ålesund Senioruniversitet 2022

Årsmøtet for 2021 ble avholdt 24. februar 2022, NTNU (Naftadjupe). 29 stemmeberettigede medlemmer deltok.

Styret, enstemmig valgt for 2022:

Leder:

Roy Asle Andreassen 1 år

Styremedlemmer:

Valborg Haugen 2 år - ny
Åshild Støbakk 2 år – ny
Arne Vik 2 år – ny
Anne Dyb Liaaen 1 år, ikke på valg
Ragnar Johansen (Folkeuniversitetet)

Varamedlemmer:

Sjur Brande 1 år
Marit Kalvø 1 år

Revisor: Kari Westre 1 år

Valgkomite:

Marit Veiberg Eide 1 år
Reidun Viddal 2 år – ny
Reidun Haavik 2 år – ny

Varamedlem: ars Arve Emblem 2 år – ny

Styrets arbeid:

Styret konstituerte seg slik:

Arne Vik, kasserer
Ragnar Johansen, studiekoordinator
Anne Dyb Liaaen, sekretær
Åshild Støbakk, styremedlem
Valborg Haugen, styremedlem
Marit Kalvø, varamedlem
Sjur Brande, varamedlem

Sjur Brande meldte senere at han ønsket å gå ut av styret. Valgkomiteens leder ble kontaktet, og Inger Otterlei ble valgt som nytt varamedlem i styremøte 28.04.22. I samme styremøte ble Anne Dyb Liaaen valgt som nestleder.

Roy Asle Andreassen meddelte styret og valgkomiteens leder i e-post 30.10.22 at han trakk seg fra vervet som leder, samt annet styrearbeid, med virkning fra 1.11.22. Anne Dyb Liaaen tiltrådte som fungerende styreleder frem til årsmøte i mars 2023.

Det nye styret har avholdt 12 styremøter. Til disse møtene har også varamedlemmene blitt innkalt.

Styret har fulgt opp årsmøtets anmodning om å opprette en komite for gjennomgang og

utarbeidelse av oppdaterte vedtekter for Ålesund Senioruniversitet. Komiteen har bestått av Anne Dyb Liaaen, Helene Birkeland og Ragnar Johansen. Forslag til oppdaterte vedtekter blir behandlet av årsmøtet 9. mars 2023.

Styret har arbeidet med å finne gode og effektive løsninger for støtte til regnskapsfunksjonene og nettside. Det har vært viktig å finne løsninger som flere kan betjene og som kan bidra til kontinuitet. Et viktig kriterium var også at kommunikasjon mot medlemmene skal være enkel. I slutten av mai inngikk Ålesund Senioruniversitet avtale med StyreWeb for levering av tjenester.

Styret har hatt fokus på hvordan kommunikasjonen til og fra medlemmene kan forbedres. Det er opprettet ny hjemmeside, og ÅSU er også synlig på Facebook. Hjemmesiden er enkelt tilgjengelig (aasu.no eller asu.no). Medlemsbladet er viktig for mange, og vil fortsatt bli sendt medlemmene.

På julemøtet ble det foretatt en undersøkelse blant de fremmøtte om ønsker om innhold og prioriteringer for ÅSU sine medlemsmøter. Den viste et klart ønske fra medlemmene om flere møter i «kafé-format» med foredrag/underholdning. Utlodning og underholdningsmusikk var ikke ønsket.

Samarbeid:

Ålesund Senioruniversitet har inntil utgangen av 2022 vært en del av Folkeuniversitetet i Midt-Norge. Dette medførte at vi har vært under Lov om Voksenopplæring, som bl.a. gir rett til gratis undervisningslokaler og støtte til studiearbeid. Vi har et svært godt samarbeid med NTNU Ålesund og Spjelkavik omsorgssenter og Frivilligsentralen. Dette er vi svært takknemlige for.

Styret har hatt kontakt med biblioteket på Moa for å diskutere måter å samarbeide på. Styret ser på biblioteket som en naturlig samarbeidspartner for Ålesund Senioruniversitet.

ÅSU ble i september invitert til å delta i Pensjonistforbundets undervisningsopplegg for kursholdere i digital opplæring av eldre. ÅSU var representert med fire deltakere.

Støtte:

ÅSU fikk i 2022 tildelt kr 40.000,- fra Ålesund kommune for å gi tilbud til innvandrere. Melding

om tildelingen ble gjort kjent for styret så sent på høsten at det ikke var mulig å komme i gang med nytt prosjekt. Avviklingen av Folkeuniversitetets studiesenter gjorde at prosjektet ikke hadde et fysisk samlingssted, og den økonomiske rammen for prosjektet ga ikke grunnlag for å inngå en leieavtale om et annet lokale for prosjektet.

Økonomi:

Etter gjennomgang av det forrige regnskapet og etablering av korrekt åpningsbalanse, er regnskapet ført gjennom StyreWeb sitt IT-baserte regnskapssystem. Dette gir god og løpende oversikt. Antall bankkontoer er minimert, men balansekontoer er, for ordens skyld, stort sett beholdt. Merking av poster (prosjekt) gir mulighet for å samle utgifter og inntekter på tvers av balansekontoer. Bruk av KID gjør kontingentinnkrevingen sikrere og enklere.

Økonomien er god, med en likvid kapital på knapt 300.000 kr. Det gir styret godt grunnlag for videre utvikling og drift av ÅSU. Neste års budsjetterte inntekter og utgifter er balansert mot hverandre.

Anerkjennelse:

ÅSU fikk i oktober tildelt Voksenopplæringsprisen for 2022 under konferansen "Læring gjennom heile livet". Juryen var sammensatt av Voksenopplæringsforbundet (VOFO) og Møre og Romsdal fylkeskommune. Ålesund senioruniversitet fikk prisen for sitt engasjement for læringsaktiviteter å ha medvirket til å gi mennesker i voksen alder læringsframgang gjennom deltagelse, opplevelser, refleksjon og bruk av egne erfaringer i læringsmiljøet.

«Å gi prisen til Ålesund senioruniversitet er et signal om hvor viktig det er at samfunnet vektlegger læringsaktiviteter og læringsmiljø for voksne i høg alder. Juryen håper derfor at denne prisen også kan være en stimulans til andre senioruniversitet eller tilsvarende organisasjoner i vårt fylke», heter det i pressemeldinga frå VOFO ved Fylkesutvalet i Møre og Romsdal. Prisen bestod av diplom og en sjekk på 10.000 kroner.

Som vinner av den regionale prisen ble ÅSU også nominert som kandidat til den nasjonale voksenopplæringsprisen. Utdelingen av denne fant sted i Oslo under den nasjonale Læringskonferansen. Selv om ÅSU ikke ble

vinner av den nasjonale prisen, så medførte kandidatrollen at ÅSU ble presentert på det nasjonale nivået, både for juryen og de 150 deltakerne på konferansen.

Medlemmer:

Tjenestene for medlemsadministrasjon fra StyreWeb fungerer godt, med effektiv håndtering av kontingentinnbetaling, god statusoversikt og enkel innmeldingsfunksjon.

Ved utgangen av 2022:

- 420 aktive medlemskap, derav 50 utenfor gamle Ålesund kommune.
- 50 passive medlemskap – medlemmer som ikke har respondert etter tre purringer.

Fra 2023 vil medlemmer som heller ikke har respondert foregående år bli slettet.

- Gjennomsnittsalder 77 år.

Temamøter:

- 24. februar Årsmøte
- 24. mars Synnøve Karlsen, Statsforvalteren i Møre og Romsdal, «Fremtidsfullmakt»
- 25. april Bente Kalsnes: «Falske nyheter – løgn, desinformasjon og propaganda i den digitale offentligheten»
- 26. 2. juni Tueneset Kystfort, Krigshistorisk vandring med forelesning underveis.
- 29. september Anne Standal «Henrik Ibsen og hans Kvinner»
- 20. oktober Jan Inge Sørbø «Hva truer ytringsfriheten»
- 24. november Ålesund Museum, «Hvordan ta vare på kulturarven». Foredrag ved Ole Ellefsen og Arne Tunheim.
- 1. desember Julemøte, Spjelkavik Seniorsenter, Ivar Volsdal «Volsdalen i gamle dager». Musikk og underholdning ved Ivar Volsdal og Einar Longva

Møtene har vært åpne for alle.

Studiegruppene:

Det har vært avholdt flere møter med studiegruppene og oppfølging av gruppekontakter og veiledere. Styret har ønsket å gjøre gruppene tilgjengelige for flere, og dette er et kontinuerlig arbeid. Det er mange som sliter med de digitale utfordringene i hverdagen, og dette er en utfordring som datagruppene ønsker å ta tak i.

Styret har stor respekt for det arbeidet som gruppeledere, veiledere og kontakter utfører. Samtidig er det et faktum at knapt halvparten av medlemmene deltar i en gruppeaktivitet. Styret og studiekoordinatoren har derfor iverksatt arbeid med å tilrettelegge for at det kan etableres flere grupper og på flere steder enn i dag. Tilgang på ledige lokaler på dagtid er en vesentlig utfordring som må løses i dette arbeidet.

Medlemmenes læringsrolle:

Den viktigste innsatsen for ÅSU er det de enkelte medlemmene som står for gjennom sitt arbeid i studiegruppene og gjennom aktivt engasjement i aktuelle samfunnsspørsmål. Ved å delta i møter og samlinger bidrar den enkelte til felles læringsutbytte. Når vi deler egne erfaringer med andre, formidler egen kunnskap til andre, eller deltar i analyse og samtale om felles løsninger, skaper vi læring i godt voksen alder. Vi realiserer prinsippene og målene i begrepet livslang læring.

Veilederne i studiegruppene har en nøkkelrolle, og styret vil benytte anledningen til å takke dem for innsatsen. Uten deres engasjement ville ikke senioruniversitetet kunne fungere på den gode måten det gjør i dag.

Ressurser og sårbarhet:

Styret vurderer ressursgrunnlaget for dagens virksomhet som bra. Alle ressurser jobber frivillig og gratis. Slik har det vært de siste 10 årene, etter at koblingen til det lokale Folkeuniversitetet gradvis har blitt svakere. Frem til 2011 var det ansatte ved FU-kontoret som hadde rollen som kontaktledd og administrativ støtte som en del av sin stilling.

Dagens styre mener at styrene de senere årene har gjort en beundringsverdig innsats som har resultert i et aktivt og jevnt voksende senioruniversitet, men vil bemerke at den måten ÅSU er organisert på gjør foreningen sårbar. Ledelse av ÅSU krever både god helse, nok tid og en forsvarlig kompetanse til å løse de løpende oppgavene i samsvar med dagens og fremtidens behov og ulike faglige krav. Styret stiller spørsmål om dagens måte å administrere og lede organisasjonen på er forsvarlig over lang tid.

Styret innser også at ÅSU må være en forening som fungerer godt også i «den digitale tidsalder». Styret legger derfor fram forslag på årsmøtet som styret mener vil kunne bedre

ressursgrunnlaget for en forsvarlig ledelse og administrasjon av virksomheten.

Ålesund, 8. februar 2023

Anne Dyb Liaaen Arne Vik
Ragnar Johansen Åshild Støbakk
Valborg Haugen

Resultat og balanse 2022-2021

Inntekter

Konto	2 022	2 021
3126 Mottatteksternstøtte	40 000	28 000
3200 Medlemskontingent	104 100	-
3240 Kontingent	600	27 450
3250 Inntektegnearrangement	24 698	1 396
3990 Andreinntekter	10 001	-
Sum inntekter	179 399	56 846

Kostnader

Konto	2 022	2 021
6235 Oppmerksomheter	1 820	530
6520 Andremøteutgifter	3 709	-
6550Driftsmaterialer	40	2 337
6580 Data/EDBkostnad	25 828	12 780
6620 Vedlikeholdutstyr	-	18 363
6700 Honorarregnskapogrevisjon	-	-
6720 Honorarforedrag	9 000	1 027
6820 Trykksaker	-	-
6830 Serveringmedlemsmøter	3 663	1 751
6840 Annonseringmøter	-	-
6860 Studiegruppevirksomhet	28 000	7 000
6890 Administrasjon	-	10 786
6940 Porto,frakt	-	2 620
7140 Reisekostnadforedrag	3 437	-
7145 Reisekostnadegnearr.	-	-
7310 Markedsføring	-	2 500
7770 Bankogkortgebyr	4 536	2 003
7790 Andrekostnader	840	-
8050 Renter	-	-
Sumkostnader	80 872	61 697

Årsresultat

Konto	2 022	2 021
Årets overskudd	98 528	- 4 851

Eiendeler

Konto	2 022	2 021
1510 Kundefordringer	- 900	-
1900 Kontanter	-	300
1920 DNB(VIPPS)1503.88.10712	- 341	26 598
1921 ProsjektSBM3910.36.05532	40 000	44 429
1925 DriftSBM3910.26.50933	261 089	18 680
1930 PASSIVSBM3910.44.88560	-	111 613
Sum eiendeler	299 849	201 620

Protokoll

Årsmøte 2023 Ålesund Senioruniversitet, torsdag 9. mars kl 18.00

Sted: Naftadjuvet Auditorium, NTNU

26 stemmeberettigede medlemmer var tilstede.

Årsmøtet ble åpnet av konstituert styreleder.

Sakliste:

1. Godkjenning av innkalling og sakliste

Sakspapirene var utsendt i henhold til fristene i Ålesund Senioruniversitets vedtekter.

Innkalling og sakliste ble **godkjent**.

Valg av møteleder, referent og to protokollvitner

Anne Dyb Liaaen ble **valgt** som møteleder.

Valborg Haugen ble **valgt** som referent.

Som protokollvitner ble **valgt** Liv Nakken og Henrik Wang.

3. Styrets årsberetning

Styrets årsberetning for 2022 ble vist på storskjerm og gjennomgått av møteleder.

Det fremkom ingen kommentarer til årsberetningen, og denne ble **godkjent**.

4. Regnskap

Regnskapet for 2022 ble vist på storskjerm og gjennomgått av kasserer Arne Vik. Regnskapet ble **godkjent**.

Revisjonsrapporten fra revisor Kari Westre ble opplest av kasserer.

Revisjonsrapporten ble **godkjent**.

5. Styrets forslag til budsjett for 2023

Styrets forslag til budsjett for 2023 ble vist på storskjerm og gjennomgått av kasserer Arne Vik. Forslaget til budsjett for 2023 ble **godkjent**.

6. Fastsettelse av kontingent

Møteleder gjorde rede for at styret ikke hadde funnet grunnlag for å endre medlemskontingenten.

Medlemskontingenten for 2023 er uendret, kr 300.

7. Innkomne forslag fra medlemmene

Møteleder informerte om at det ikke var kommet inn forslag fra medlemmene.

8. Forslag fra styret om endring av Vedtektenes §4 Styret

Årsmøtet 2022 anmodet styret i Ålesund Senioruniversitet om å foreta en gjennomgang av vedtektene. Det ble nedsatt en komite bestående av Helene Birkeland, Ragnar Johansen og Anne Dyb Liaaen for dette arbeidet.

Møteleder redegjorde for de foreslåtte endringene av Vedtektenes §4 Styret.

Det nye forslaget med begrunnelse var utsendt medlemmene i forkant.

Endringene ble **godkjent**. De nye vedtektene følger som vedlegg til protokollen.

9. Valg v/valgkomiteen

Leder av valgkomiteen, Marit Veiberg Eide, redegjorde for valgkomiteens innstilling:

Styreleder: Anne Dyb Liaaen 1 år

Styremedlemmer: Arne Vik 1 år

(ikke på valg)

Åshild Støbakk 1 år (ikke på valg)

Valborg Haugen 1 år (ikke på valg)

Ragnar Johansen 2 år

(ny Tidl. repr. Folkeuniversitetet)

Toril Krohn Alvestad 2 år (ny)

Grete Ertresvåg 2 år (ny)

Varamedlemmer: Trygve Haagensen 1 år (ny)

Årstein Skiftun 1 år (ny)

Valg av revisor: Kari Westre 1 år – gjenvalg

Valgkomiteens forslag til styre og revisor ble **godkjent**.

10. Valg av valgkomite

Valgkomiteens leder la frem følgende forslag til ny valgkomite:

Medlem: Reidun Haavik 1 år

Reidun Viddal 1 år

Asbjørg S. Langeland 2 år (ny)

Varamedlem: Lars A Emblem 1 år

Valgkomiteens forslag til ny valgkomite ble **godkjent**.

11. Årsmøtet avsluttes

Tidligere styreleder Roy Asle Andreassen, varamedlem Inger Otterlei og varamedlem Marit Kalvø ble takket for sin innsats i Ålesund Senioruniversitet. De to første var ikke tilstede og får tilsendt en oppmerksomhet. Marit Kalvø ble overrakt blomster. Møtet hevet kl 19.05.