

*Vi ønsker alle
en God Jul
og et Godt
Nytt År!*

Desember 2015

I denne utgaven:

Leder, side 2

TEMAFOREDRAG OG TURER FREMOVER :

- * Januar 2016, Ellen Alm
«Hekseprosessene i Norge»
- * Februar 2016, Årsmøtet
- * Mars 2016, Arne Tunheim
«Arnungane og Olav den Heilage»

Referat av foredragene 24.
september, se sider 3 + 4

Referat av foredraget 26. no-
vember, se side 5

Studiegruppaa "Byen vår" pre-
senterer «Trafikal Bypass-
Operasjon», se side 6

Omtale av Operaturen 7. okto-
ber, Opera Nordfjord «MASKE-
BALLET» se sidene 7, 8 + 9

*Innkalling til årsmøte i Pen-
sjonistuniversitetet i Åle-
sund, 25. februar 2016
Se informasjon på side 9*

Om bruk av refleks, side 10

Informasjon om kontakt-
adresser til gruppene, til-
litsmenn, om formålspar-
agrafen og avtalte møtetider
for gruppene:

Kontaktadr. til gruppene, s. 11
Tillitsvalgte for 2015, s. 12
Møteplanen vinter 2016, s. 12

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



Morgensol etter første frostnatt, fotograf: Sjur Brande

Møter, temamøter og turer fremover

28. januar 2016: Ellen Alm, «Hekseprosessene i Norge»

25. februar 2016: ÅRSMØTET

31. mars 2016: Arne Tunheim, «Arnungane og Olav den Heilage»

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 Naftad Jupet, 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).

Du må gjerne melde deg inn ved å sende en epost med alle opplysningene til: post@puiaa.no
eventuelt direkte til sjur.brande@live.no eller herbert@gartz.no

HEI IGJEN!

Høsten er kommet, hør stormarna gny, sier en svensk vise. Og det er vel ikke til å diskutere, vi er på veg inn i den mørke årstid. Men vi har hatt en fin høst så langt, et lite plaster på såret for den sommeren vi nesten ikke fikk.

Nå har vi lagt kommunevalget bak oss, og jeg vil gratulere hjertelig til Ålesunds første kvinnelige ordfører, Eva Vinje Aurdal. Jeg vil ønske henne og samarbeidspartiene lykke til med den vanskelige og spennende oppgaven de har foran seg. Nå skal hun og de nye folkevalgte i kommunen gå fra valgløfter til det som vil være praktiske prioriteringer.

Det viktigste er å forsøke å få orden på økonomien, og det blir ingen lett oppgave å få kommunen ut av Robeklisten. Hvilke tiltak det nye bystyret vil gå inn for, kan vi se fram til med spenning. Heldigvis blir det ingen ytterligere økning av eieendomsskatten i denne perioden, de fleste av oss vil vel mene at den er høy nok.

Ellers står oppgavene i kø for de nyvalgte, og i følge Sunnmørsposten er den nye ordføreren klar til å ta fatt på dem med ærefrykt og glede.

Oppgavene kan nevnes i fleng. Bl.a. må eldreomsorgen og skolevesenet styrkes. Her er det nok å nevne sentralkjøkkenet som lager middag til 750 pensjonister under kummerlige forhold, Emblem skole som nærmest «råtner på rot», og Hessa skole som har slitt med store plassproblemer i mange år. For Kolvikbakken skole har heldigvis reparasjonsarbeidet kommet i gang.

En annen viktig oppgave som bystyret har på sitt bord, er bypakken. Dette er et svært viktig arbeid som vil være retningsgivende for utviklingen i byen vår.

Og nå ser det ut til at plassering av bomstasjonene vil være mer i pakt med folkemeningen, både i Ålesund og i nabokommunene.

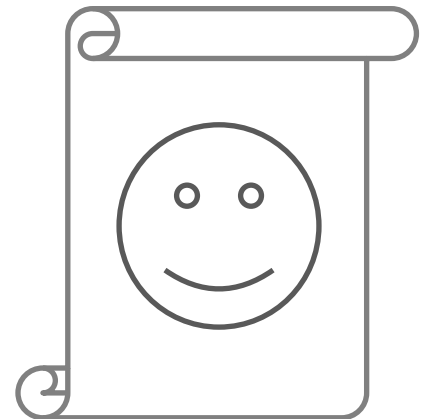
Jeg vil også nevne kommunereformen. Dette er en reform som opptar oss alle, og som vi ennå ikke ser utgangen på. Hvordan blir den nye stor-kommunen, hvor blir det nye kommunesenteret, hvilke oppgaver vil den få, hvordan bevare demokratiet? Disse spørsmålene må vi få besvart i ganske nær framtid, og dette blir også en stor og viktig oppgave for det nyvalgte bystyret.

Jeg håper også at den nye politimesteren blir lokalisert til Ålesund.

Til slutt et sitat fra konferansen om moautbyggingen: Hvordan skal byen vår bli?

Vi håper det beste for framtida.

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!

Referat av foredragene

Alzheimerdagen 24. sep. 2015

Godt over 60 personer møtte opp på Naftadjupe for å lytte til foredragene i forbindelse med Alzheimerdagen.

Torsdagsmøtet var som vanlig i regi av Pensjonistuniversitetet i Ålesund, og leder Åshild Nordhus ønsket alle fremmøtte velkommen.

Kvelden ble åpnet av Inger Storheim, med en kortfattet informasjon om den lokale Demensforeningen, som pr. i dag teller 60 medlemmer.

Demensplan 2020

Det første innlegget var ved parlamentarisk leder for FRP sin stortingsgruppe, vår lokale Harald Tom Nesvik. Med utgangspunkt i en omfattende og detaljert Powerpoint presentasjon tok Nesvik tak i «Demensplan 2020», en plan som nå avslører den tidligere plan 2015.

Det blir flere eldre, og med det følger da også flere med demens. Et viktig stikkord er «verdige demensomsorg». Det er viktig å inkludere, ikke bare pleiere og pårørende, men også de som faktisk lider av demens. Det er viktig å bygge ut dagaktivitetstilbudet for personer med demens, i tillegg til tilpassede sykehjems- og omsorgsplasser. Også her understrekes begrepet brukermedvirkning. Det må tilsiktes en helhetlig tiltakskjede, og det er behov for mer forskning på demens og demensomsorg.

Demensplanen er et dokument for kommunene til å forbedre tjenestetilbudet. Det skal være for personer med demens og deres pårørende. Det er viktig med en større åpenhet om demens. Tjenestetilbudet skal ta utgangspunkt i den enkeltes ønsker, interesser og vaner.

Mestring og Glede

Nesvik informerte så om høringsdokumentet, og la frem de 5 strategiene:

Forebygging – Diagnose til rett tid – Aktivitetsmestring og avlastning – Pasientforløp med syste-

matisk oppfølging og tilpassede tjenestetilbud – Involvering og deltakelse.

I forbindelse med Tiltakspakke 2016-2020 viste Nesvik bl.a. til punktet «Enkeltmennesket i sentrum» som vil si «individtilpasset».

Avslutningsvis ble begrepet «Velferdsteknologi», herunder også det som går under begrepet «Safehouse» teknologi tatt opp, det vil si elektroniske hjelpemidler som en støtte til den vanlige pleien. Og så kan det faktisk gjøres mye for lite - for eksempel gjennom frivillighet, som kan omfatte aktivisering i idrettslag, sjakkklubber, og også mulig fortsatt jobbtilbud for yngre demente - !

Maurtuva – Livsløst på grønn resept

Lærer Kjerstin Heggdal Grimstad og sykepleier (og utdannet agronom) Ida Stene Tangstad leverte en flott presentasjon av Maurtuva Vekstgård i Inderøy kommune. Det som skulle bli Maurtuva Vekstgård startet i 2012 som et dagaktivitetstilbud for demente, under navnet «Trivselstreff». Siden ble dette utvidet til «Pensjonistpensjonatet», i samarbeid med Inderøy kommune, slik at pensjonatet i begynnelsen kunne ta imot 4 deltakere med demens.

Det har vært jobbet målbevisst for å skreddersy aktiviteter for målgruppene, og å bidra til å bygge ned frykt. Målet ble sammenfattet slik: *Vi skal bidra til verdige og anerkjente liv for deltakerne.*

Det er også viktig at de pårørende skal kunne ta fri med god samvittighet.

Maurtuva er et «nedlagt» gårdsbruk og har plass til 8 personer i forbindelse med dagaktiviteter. Det vil si 8 hjemmeboende personer med demens. Man har aktivitetstilbud til disse på 3 tirsdager pr. måned, og tilbudt aktivitet er i forhold til interesse og ønske, dagsform, årstid og vær- og føreforhold. Målet her er å gi «gylne øyeblikk og gode opplevelser som lagres i kroppen».

Det legges opp til en meningsfylt og nyttig aktivitet både ute og inne, og det er for eksempel dyr på gården. Det blir lagt vekt på god mat og måltider, som er viktig i en helhetlig «behandling». Stikkord her er: jobbe sammen, vennskap – «gamle vennskap» og å skape nye. Fysisk aktivitet og naturglede gjennom turer i nærområdet, sang, musikk og litteratur. «Å gjøre det man kan – og trives med!»

Maurtuva er et privat foretak og samarbeider med Inderøy demensforening, Nasjonalforeningen for folkehelse og Inderøy kommune. Blant suksesskriterier er en solid forankring i kommunen, nettverksbygging og tålmodighet til å benytte seg av ordninger og støtte. Det er viktig med en tett dialog med pårørende, samarbeid med frivillige, og ikke å glemme, en positiv omdømmebygging gjennom media.

Ønsker du mer informasjon, se gjerne Maurtuvas hjemmeside:

<http://maurtuva.org/>

Maurtuva Vekstgård ble tildelt Demensprisen 2015 i Nord-Trøndelag!



Demenspris Møre og Romsdal

Helt til slutt, og som en rosin i pølsa, kom Rolv Sverre Fostervoll fram på podiet for å dele ut Demensprisen for Møre og Romsdal. Prisen er opprettet av Nasjonalforeningen, den deles ut av fylkeslagene og den blir gitt for demensomsorg på høyt nivå. Prisen kan tilkjennes enkeltpersoner eller offentlig virksomhet og er en honnør til innsats utenom det vanlige.

De verdige kandidatene var:

- * *Kvamsøy Helselag (dagtilbud)*
- * *Råkhaugen Dagsenter i Molde*
- * *Aktivisering og velferdstjenester i Ålesund (i samarbeid med Sunnmøre Museum og Dyreklubben)*

Til stor applaus og glede ble prisen denne gang tilkjent *Aktivisering og velferdstjenester i Ålesund* for sin innsats. Virksomhetens målsetting er å



bidra til at eldre mennesker skal gis mulighet til å være hjemmeboende lengst mulig.



Studiegrupper - en viktig del av Pensjonistuniversitetets aktiviteter.

I året 2015 har det i alt vært 14 studiegrupper i aktivitet, og i alt 170 medlemmer er registrerte som gruppedeltagere. Noen har også vært med i flere grupper. Møteplan med oversikt over gruppeledere finnes i medlemsbladet. Gruppelederne vil kunne gi mer informasjon om hvordan gruppene arbeider. Interesserte som ønsker å bli med i en gruppe kan kontakte studiekoordinator, evt. gruppeleder. En forutsetning er at en er medlem i Pensjonistuniversitet. Flere grupper er så fulle at de ikke kan ta med flere, men nye grupper kan evt. startes.

Det er snart tid for rapporteringer og innsending av høstens frammøtelister. Jeg vil takke gruppelederne, og ikke minst veilederne, som bidrar til at gruppene fungerer. I bladet finnes oversikt over gruppelederne for våren, men forandringer kan komme. I bladet finnes også utkast til møteplan for våren 2016. Et hovedprinsipp har vært å holde på liketallsuker for dem som har slik plan, og uliketallsuker for de andre. Omkring påske, og i mai måned, kan det derfor bli lengre mellomrom for noen grupper. Ellers avgjør jo gruppene selv suverent hvor lenge de vil holde på i juni måned. Lykke til med nytt semester.

Studiegruppa «Byen vår», ønsker noen å bli medlemmer?

Studiegruppa Byen vår er blant de populære større gruppene knyttet til Pensjonistuniversitetet.

Arne Ibenhard Edvardsen har i mange år vært en aktiv engasjert gruppeleder. Fra nyttår overtar Egil Mjelva (emjelv@frisurf.no tlf. 97709303) gruppelederopp-gaven.

Gruppa har i flere år vært svært homogen og har hatt gode og meget aktive medlemmer. I 2015 har gruppa hatt 17 medlemmer. Etter hvert har flere av medlemmene fått sviktende helse og dermed ikke kunnet delta jevnlig på møtene. Det vil derfor være mulig for noen få nye interesserte å bli med i gruppa. Interesserte kan kontakte Egil Mjelva eller studiekoordinator. Gruppeleder vil så ta dette opp i gruppa, men vanligvis vil det bli etter "først til mølla"-prinsippet.

Ny datagruppe?

Av og til blir jeg kontaktet av personer som ønsker å bli med i datagruppe. Vi er nå heldige og har fått en veileder som kan ta på seg å veilede en ny datagruppe. Det vil i så fall bli samlinger onsdager i uliketallsuker, kl 10:00-11:45. Interesserte kan melde seg til meg.

Skulle 2-3 medlemmer ønske å starte ny gruppe innenfor et eller annet område, så ta gjerne kontakt med studiekoordinator Noralv Breivik noralv.breivik@mimer.no tel 41440438. Nå satser vi på et like aktivt år 2016.



Nytt kommunekart for Sunnmøre?

Professor Terje P. Hagen fra Institutt for helseledelse og helseøkonomi ved Universitet i Oslo, holdt



26. november foredrag om kommunereformen.

Han har vært med i ekspertutvalg som utarbeidet rapport om hvordan man kan endre kommunestrukturen for å oppnå et sterkt lokaldemokrati og hvor alle kommuner best mulig vil være i stand til å ivareta sine lovpålagte oppgaver (generalist-

kommuneprinsippet). Utvalget

skulle også se på om det kunne være ny oppgaver kommunene kunne overta dersom kommunene blir større og mer robuste. Prof. Hagen er fra Haramsøya og kjenner Sunnmøre svært godt, selv om han har bodd i Oslo i lang tid. I foredraget hadde han derfor fokus på forholdene i vårt distrikt, og behovet for endringer.

Utvalgets anbefaling er at kommunene bør ha minst 15.000-20.000 innbyggere for å kunne ha den nødvendige faglige og administrative kapasitet og kompetanse for å kunne yte kvalitetsmessig gode tjenester overfor innbyggerne. På Sunnmøre, med Sandøy, har 8 kommuner under 5.000 innbyggere. Små kommuner kan ikke alene organisere gode nok tjenester innenfor områder som legevakt, barnevern, pedagogisk-psykologiske tjenester (PPT).

Fødselstallet i mange kommuner går ned. I Sande og Vanylven vil en i 2020 ha nok elever til en passe stor førsteklasse i hele kommunen, men med bare 5 elever i Stordal kommer en kanskje tilbake til min barndoms 3-delte skole?

En annen anbefaling fra utvalget var at kommunestrukturen i større grad bør nærme seg funksjonelle samfunnsutviklingsområder. Utviklingen i bykommuner og nabokommuner er så gjensidig avhengige av hverandre at de med fordel bør slås sammen. Ålesunds utvikling avhenger av nabo-kommunene, og nabokommunene avhenger av Ålesund, slik endring i fødselstall indikerer. Økonomien vil nok alltid være viktig argument i kommunedebatten. Administrasjonskostnaden per innbygger er klart lavere i store enn i mindre kommuner.

Hvordan skal Sunnmøre se ut? Prof. Hagens svar var: En minimumsløsning vil være sammenslåing av Volda og Vanylven, Herøy og Sande, Haram og Sandøy (i alle fall med Nordøyvegen), Norddal og Stordal (og kanskje Ørskog.) Skal en gå litt lenger kan en slå sammen Stranda og Sykkylven, Hareid og Ulstein, Ørsta og Volda. Han tvilte likevel på om det vil være mulig å få folk med på å slå sammen de to siste.

Som løsning på byproblemene foreslo han som minimumsløsning sammenslåing av Ålesund, Sula, Giske og Skodje (og kanskje Ørskog).

Avslutningsvis redegjorde han for erfaringene fra større kommunesammenslåinger i Danmark. Konklusjonen var klar bedring når det gjaldt økonomisk styring og administrative kostnader, med omkring 10 % innsparing. Disse effektene så en først etter 3-4 år. Valgdeltagelsen var uforandret. For en del "mykere" vanskeligere målbare faktorer var det registrert små negative effekter, som på forståelse av politiske saker, responsivitet, tilfredshet med personbaserte tjenester.

Denne torsdagen var været elendig, med regn og vind, så bare 25 hadde trosset været og møtt fram. De som var til stede fikk en god gjennomgang med mye fakta og synspunkter som flere burde kjenne til når reformprosessen nå fortsetter. Uvanlig mange spørsmål og kommentarer viste at forsamlingen var engasjert. Vi vet hva vi har og føler oss ofte usikre når det skjer endringer, men prof. Hagens konklusjon var klar: En kommunereform er nødvendig.



Studiegruppa «Byen Vår» foreslår en «Trafikal BYPASS-OPERASJON»

Da Ålesund sentrum skulle bygges opp igjen etter brannen i 1904 forlangte de lokale styresmakter at det først skulle lages reguleringsplaner. Det tok 7 måneder før gjenreisningen kunne starte. Dette var lang tid for utålmodige husløse å vente..

Byen bør stå i takknemlighetsgjeld til styresmaktene fra den gang som så nødvendigheten av, og gjennomførte, det som i dag kalles INFRASTRUKTUR!

Det er fantastisk å tenke på at den regulering som ble vedtatt etter bybrannen i 1904, er med små unntak den samme som brukes i dag—110 år etter!

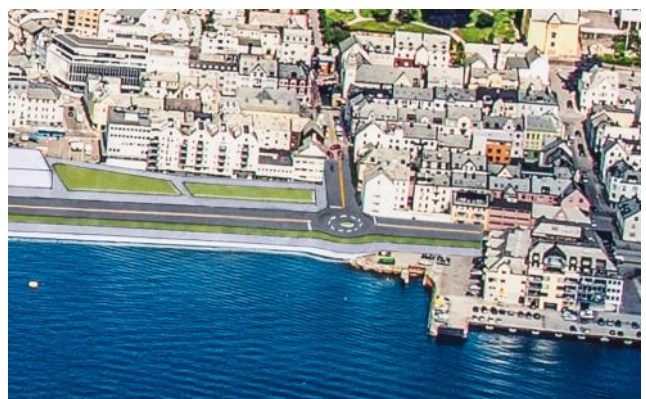
Hvordan ta vare på jugendstilen og samtidig legge til rette for utvikling av Ålesund?

Studiegruppa «Byen Vår» foreslår bygging av en ny veg mellom Meierikaia og Prestebrygga, noe som kan gi en rask løsning på dagens trafikkproblemer i Ålesund.

Det bør bygges en ny veg fra Meierikaia til Prestebrygga, og den kan bygges etter samme prinsipp som cruisekaia. Dette vil sørge for at trafikken går utenom sentrumsgatene. Dermed blir også problemene i Posthuskrysset løst. Gjennom en tunnel, eventuelt en kulvert, med start fra «Waterfront» kan så trafikken fortsette ut til Skutvika.

Taket på tunnelen vil bli på nivå med Prestebrygga, og blir en flott strandpromenade langs hele sørsiden. Forslaget til «Byen Vår» innebærer også at det kan fylles ut på innsiden av den nye vegen. Når Keiser Wilhelmsgata blir stengt mellom Korsegata

og Lorkenesgata, vil dette frigi et stort areal sør for rådhuset og Arbeideren, som da kan brukes til kulturformål og gi byen en stor festplass.



Gruppa «Byen Vår» håper å få gehør hos byens politikere for sin alternative sørsideplan. «Folk flest» som er blitt vist den alternative planen synes dette er en god plan, men så langt har gruppa ikke fått særlig gjennomslag, hverken hos kommunale planleggere eller politikere.



Se hele planen, flere detaljer og illustrasjoner på våre hjemmesider: www.puiaa.no

Tur til operaen Maskeballet i Nordfjord 7-8.okt. 2015



Det var så mye interessant som skjedde de to dagene at man nesten fikk følelsen av å ha vært borte en hel uke.

Sigurd Dybvik ledet det hele med rutinert hånd, og Svein Kvalsvik hadde full kontroll over kjøringen.



La oss gi honnør til alle våre ildsjeler som har latt oss få del i turene vi har hatt gjennom mange år! Det er ikke bare forestillingene på operaen som gjør at vi trofast reiser, men det gode samværet vi opplever. Og ikke minst godt stell på hotellet.

I år var det et større innslag av solister fra operaen i Oslo, dette fordi de hadde laget en turné av Maskeballet av Verdi. Men man tar av seg hatten for den innsatsen som befolkningen i Nordfjord yter. Nordfjord operakor og balletten er lokalt forankret og lagt inn i forestillingen her, likeså orkester og en hærs-kare med «håndverkere» som får det hele til å bli imponerende godt. Neppe noen gang i Nordfjord-operaens 18-årige historie har det vært samlet ti så dyktige solister som i år. Under en av de vanskelige

partiene hadde en av solistene en så perfekt samklang med det ene instrumentet i orkesteret at det gikk ilinger oppetter ryggen på undertegnede. Sannsynligvis noe lignende fra flere, for det ble bukket og takket lenge fra begge sider av sceneteppet da det hele var slutt.



Operasjefen i Nordfjord, Kari Standal Pavelich, forteller at de nå har hatt 224 enkeltforestillinger, og publikumstall over 75.000 gjennom 18 år.

Neste år er det *Rosenkavaleren* og masse flott musikk som står på programmet, og en nyskrevet opera året deretter. Så, folkens, det er bare å sette av to dager i

første del av oktober de neste årene.

Verdi skrev denne operaen i 1859, i en tid hvor vitenskap og samfunn hadde en kraftig utviklingsperiode. Mens vi i dag er vant til at alt begynner med ugjerningen, at CSI og lignende så arbeider seg frem til *muligheten*, så *midlene* og tilslutt *motivet* i handlingen - så var det i *Maskeballet* omvendt. Alle vi som så på visste at Kongen ville bli drept (inklusive kongen), det var dobbelt motiv (noen hadde planlagt å drepe ham, og så kom et



kjærlighetsforhold inn i bildet), midlene var bestemt, og muligheten var opplagt. Vi mente vi visste hvem morderen var, så da var det bare å slappe helt av og nyte spillet.

Det arbeides tydeligvis på lang sikt i Nordfjord. Helt til venstre er det en ung kar (i blå uniform), Kristoffer Nes Larsen, som sikkert blir med videre. I midten av balletten er det en ung dame som allerede har sin karrierevei staket ut, Tuva Nyhammer-Taklo. De lokale var alle dyktige og vi gleder oss til å følge dem videre.



Under den vanlige forhåndsorienteringen sa Eli at det var kommet en ny bakeributikk, som hadde stor suksess. Snitter og hvitvin serveres fast kl. 17, og Eli gir oss bakgrunnen for selve handlingen. Og ikke minst forteller hun om hvordan bygda står for en dugnadsånd som er bærende for den gode utviklingen som stedet står for. Gågata i sentrum består av en lang rekke interessante butikker og spisesteder. Før vi kunne forlate Nordfjord for denne gang kjørte Svein bussen ned til nærmeste parkeringsplass, og så gikk man i en stor flokk opp til Minibakeriet. Butikken er ca. 2x3 meter, og køen var lang. Bakerst i køen



kommer en lokal kunde, mannen bak disken ser det, og tar et brød som han vet at hun vil ha, legger det til side, og ber henne komme igjen senere. Surdeigsbrødet undertegnede kjøpte er ypperlig!

Hjemturen gikk over Grodås, Hellesylt og Stordal. Vi stoppet for middag på et bortgjemt sted, du finner ikke Blåtind uten at du vet om stedet. Det var med stor forsiktighet Svein Kvalsvik greide å få bussen inn til dette praktstedet. Vi ble møtt på trappen med et godt håndtrykk, og vist rundt på stedet. For å si det enkelt: Det var stilig! Konseptet de driver sted med er smart. De leier kun ut til én leier av gangen, enten det nå er et styre med 5 med-lemmer, eller storselskap med 60 personer. Da har de huset for seg selv. Soverommene var utsøkt lekre, og det var store fellesrom hvor man kunne arbeide i fellesskap. På den måten visste vertskapet på forhånd hvor

mange som skulle ha mat og det hele, og la opp bemanningen deretter. Det gjorde at romprisen var fordelaktig for leietaker, og de holdt utgiftene på et kontrollert nivå.



To meget vellykkede dager var til endes – nok en gang.

Sjur

(Trappebildet er tatt av Astrid Lid, de øvrige av Sigurd Dybvik og Sjur Brande)



Peder Stavdal Vikenes var en ypperlig underholder, og vi hadde STOR moro av det han bidro med. Måltidet var fremragende, og etter desserten fremførte far og sønn Knut sanger i all enkelthet. Det var stemningsfullt. Før vi forlot stedet måtte vi inn i Vikinghallen. Her er det plass til 22 personer, og veldig fristende for en passende anledning.



Innkalling til årsmøte i Pensjonistuniversitetet i Ålesund, 25. februar 2016 («Naftadjupet» kl. 18:00)

1. Årsmøtet settes av styreleder
Godkjenning av innkalling og dagsorden
2. Valg av møteleder
3. Valg av referent og protokollvitner
4. Styrets årsberetning
5. Årsregnskap
6. Revisors beretning
7. Fastsetting av kontingent for 2016
8. Styrets forslag til budsjett
9. Innkomne forslag fra medlemmene

Må være levert til styret ved leder innen 28. januar

10. Valg av styre
 - a. styrets leder
 - b. Øvrige styremedlemmer på valg
 - c. Vararepresentanter
 - d. Revisor
11. Valg av valgkomite
12. Møteleder meddeler ansvarsfrihet
13. Årsmøtet avsluttes

Alle dokumenter vil bli trykket i medlemsbladet for januar 2016, og legges ut på nettsidene www.puiaa.no

Våre hjemmesider: www.puiaa.no

Ikke alle er klar over, eller tenker på, at pensjonistuniversitetet har sine egne HJEMMESIDER. Følg med på puiaa.no, så får du informasjon og nyheter mye hurtigere enn om du må vente på neste PUbld !

BRUK REFLEKS I VINTERMØRKET

Den nasjonale Refleksdagen ble på torsdag 15. oktober arrangert for 10. gang. Målet med dagen er å øke bruken av reflekser, og på den måten redusere antall trafikkulykker.

Hvorfor bruke reflekser?

Mange fotgjengere tror at bilisten ser dem når de selv ser bilisten, men slik er det dessverre ikke alltid. Uten refleks er du synlig på inntil 30 meter, mens med refleks øker synligheten helt opp til 140 meter. Bruker du refleks reduseres sjansen for å bli påkjørt med hele 85% og du gir bilisten dyrbare ekstra sekunder på å unngå en ulykke som kan utgjøre forskjellen på liv og død.

Når skal du bruke reflekser?

Refleks bør brukes så fort det blir antydning til kveld, dvs. fra skumringstimene og til det blir lyst igjen. Husk at du behøver refleks selv om du går i belyste gater. Bilister har nemlig mye annet å ta hensyn til enn fotgjengere, som f.eks. andre biler, lys, trafikkskilt, i tillegg til at været kan gi dårlig sikt. Flest fotgjengerulykker skjer faktisk i byene.

Flere barn bruker reflekser—men hva med oss godt voksne?

Barn er mye flinkere til å bruke refleks enn voksne, men barn er også de som ferdes minst langs veien i mørket i forhold til oss voksne. Voksne er dårligst på å bruke refleks og ifølge Trygg Trafikk bruker kun to av ti voksne refleks. Refleks gjør deg ikke bare tryggere, men du setter også et godt eksempel for barna.

Refleks i ulike former

En refleks er ikke lenger kun den tradisjonelle plastikkstaken vi forbinder med refleks. Nå finnes det reflekser i all slags former og fasonger. Velg

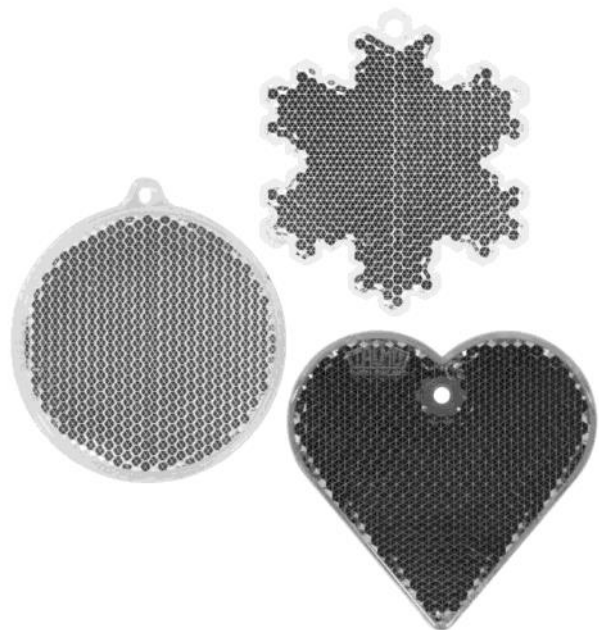
mellom hele klesplagg som fungerer som refleks, som bl.a. vester, jakker og dresser for barn; eller reflekser til dekorasjon på klærne, vesken og nøkkelknippet. Strykemerker, bånd, og morsomme klistremerker er også populært. Det er bare kreativiteten som setter grenser for hvordan du kan bruke reflekser.

Til Refleksdagen designes det hvert år unike reflekser av kjente designere. Tidligere har designere som bl.a. Pushwagner og Magne Furuholmen laget motiver til Refleksdagen.

Reflektips

- Fest refleks slik at den henger i knehøyde.
- Bruk to reflekser slik at du er synlig fra alle kanter.
- Sjekk at refleks er ripefri da riper reduserer refleksjonen.

Test refleksjonen ved å lyse med en lommelykt på refleks i et mørkt rom.



Refleks finnes i et utall former, figurer og farger.

Det viktigste er likevel at du har den på deg !

God tur i vintermørket



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	Leder	Telefon	Epost
Koordinator	Noralv Breivik	41440438	noralv.breivik@mimer.no
Litteratur 2	Gunhild Humblen	41208666	gunhild.humblen@gmail.com
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	91557760	liv.barbro.ingebriquetsen@mimer.no
Litteratur 4	Liv Holte	70143132	liv.holte@hotmail.com
Byen vår	Egil Mjelva	97709303	emjelva@frisurf.no
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	91107120	sidy@mimer.no
Kunst	Astrid Hatløy	70143085	astrid.hatlo@mimer.no
Helse & velvære	Elisabeth Bondevik	92622249	elisabeth.bondevik@mimer.no
Digital foto	Reidun Haavik	98806011	reidun.haavik@hotmail.com
Engelsk litteratur	Henry Norton	41362436	hrnorton2@gmail.com
Samfunnsgruppa	Oddny Heen	90574183	oddny.heen@hotmail.com
Kunstmaling	Asbjørn Kjell Lade	70155004	alade@online.no
Spansk (viderekomne)	Anne Løvold	97988596	loevann@hotmail.com
Data A	Frøydis Flem	91158341	frooflem@online.no
Data B	Åshild Fallgren	70121046	aafall@online.no
Data C	Ole Andreas Devold	92499188	oasty@online.no

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

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

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

Eller om du vil starte en ny gruppe?

Ta gjerne en titt på våre hjemmesider:

www.puiaa.no



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.olausen@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 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.

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

Våren 2016

Gruppe	Leder	Dag	Kl.	Måned ↓Sted Uke→	Pensjonistuniversitetet i Ålesund. Møteplan våren 2016																								Servere og rydde temamøte
					Januar				Februar				Mars				April				Mai				Juni				
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Byen vår	Egill Mjelva	Tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen		12	26		9	25		8					5	19		3			31		28.1				
Data A	Frøydis Flem	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		13	27		10	24		9				6	20		4		18		1						
Data B	Åshild Fallgren	Fredag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		15	29		12	26		11				8	22				20		3		17				
Data C	Ole Andreas Devold	Fredag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		8	22		5	19		4				15	29		13		27		10						
Digital foto	Reidun Haavik	Mandag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		11	25		8	22		7				4	18		2			30		13					
Engelsk litteratur	Henry Norton	Mandag	1000-1200	Sp.vik omsorgs.		11	25		8	22		7				4	18		2			30		13					
Helse & velvære	Elisabeth Bondevik	Torsdag	Etter avtale	Etter avtale																					28.4				
Samfunnsgruppa	Oddny Heen	Onsdag	1000-1145	Sp.vik omsorgs.		13	27		10	24		9				6	20		4		18		1						
Kunst	Astrid Hatlø	Torsdag	1200-1345	Etter avtale		14	28		11	25		10				7	21				19		2		16 31.3				
Kunstmaling	Asbjørn Lade	Tirsdag	1200-1430	Sp.vik omsorgs.		12	26		9	23		8				5	19		3			31		14					
Litteratur 2	Gunhild Humblen	Tirsdag	1215-1400	Ål. Bibliotek		12	26		9	23		8		22?		5	19		3			31							
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen	Mandag	1200-1345	Frivilligsentral		11	25		8	22		7				4	18		2			30		13					
Litteratur 4	Liv Holte	Onsdag	1200-1345	Sp.vik omsorgs.		13	27		10	24		9				6	20		4		18		1		15				
Quo Vadis	Sigurd Dybvik	Tirsdag	1200-1345	San.hjemmet Bogneset			20			17				15			12				10			7	25.2				
Spansk	Anne Løvold	Tirsdag	1330-1530	Sp.vik omsorgs.		12	19	26	2	9	16	23	1	8	15		5	12	19	26	3	10	24	31	7				

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.

Gruppene avgjør selv om de vil ha møter i uke 24