

**Ukraina-prosjektet:  
Vellykket start i strålende vær på Lille Kalvøy**



*Fra turen til Lille Kalvøy den 18. august. Prosjektleder Ragnar Johansen fra ÅSU og tolk Elena B. Otterlei i forgrunnen.*

*Mer om prosjektet side 5*

**Norsk helseteneste er god, men aksepterer vi «god nok»? Side 11**  
**Velferdsteknologi kan gi bedre medisinsk oppfølging, men neppe**  
**særlege innsparingar. Side 14**



**Allsidig høstprogram - side 3**  
**Strandhogg på Ona - side 8**  
**Bilder fra Digital fotogruppe - side 9**  
**Film hver tirsdag - side 10**

**LINDBAK**

## Leders spalte:



Anne Dyb Liaaen



Høstsemesteret i Ålesund Senioruniversitet er godt i gang, og vi gleder oss over ei ny utgave av medlemsbladet vårt. Det er mange som har sett frem til dette. De fleste gruppene har startet opp med sine aktiviteter, og høstens første temamøte er avholdt. Magne Nylenna holdt et engasjert – og engasjerende foredrag om «Dagens helsetjenester og hva vi kan forvente fremover». Auditoriet på NTNU var fullt denne dagen.

Den første turen i gruppa Natur og Kultur gikk til Ona tirsdag 29. august. Sølvi Furnes er leder for denne gruppa, og hun hadde som vanlig gjort et godt forarbeid slik at dette ble en god opplevelse for deltakerne. Den neste turen går til Sandøy tirsdag 19 september. Informasjon om turene med påmelding sendes alle medlemmene separat.

Styret håper at høstens program vil vekke interesse hos medlemmene. Vi er opptatt av at vi må forsøke å følge med i den teknologiske utviklinga, og noen av temaforelesningene vil avspeile dette. Kunstig intelligens hører og leser vi om daglig, og for de fleste av oss er det vanskelig å forstå hvordan dette vil påvirke oss. Det vi vet er at utviklinga skjer raskt. Neste temaforedrag, torsdag 28. september, med Eldar Dybvik som foredragsholder, vil ta opp temaet «Digitalisering av kvardagen vår. Eit tveegga sverd.»

Medlemmene i ÅSU har i en spørreundersøkelse uttrykt ønske om flere «uformelle» møter, og det har vi tatt hensyn til. Det vil bli avholdt to Kafé-møter i løpet av høsten, begge i Spjelka-

vik Seniorsenter. Disse møtene vil ha faglige eller kulturelle innlegg, men vi legger også til rette for den gode praten.

Styret har registrert at det er et stort ønske fra flere av medlemmene våre å lære mer om alle mulighetene som ligger i smart-telefonene og nettbrettet. Vi starter opp et nytt kurs 14. september som bygger på Norsk pensjonistforbund sitt opplæringshefte «Digital kommunikasjon». Mange interesserte deltakere har allerede meldt seg, og vi har tro på at dette blir et nyttig kurs for deltakerne. Tilsvarende kurs vil også bli satt opp senere.

Integreringsprosjektet for ukainske flyktninger over 60 år hadde en fin oppstart med tur til Garaløa på Lille-Kalvøy fredag 18. august. Midlene til dette prosjektet er bevilget av IMDi (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet) og de må brukes i år. Ragnar Johansen er prosjektleder, og det planlegges flere aktiviteter i løpet av høsten. Det vil bli turer i nærområdene våre og besøk til både Ålesunds- og Sunnmøre Museum i Borgundgavlen. På denne måten kan vi fortelle om vår historie og kultur, og forhåpentlig kan det knyttes nye bånd. Styret oppfordrer de av våre medlemmer som har kompetanse og interesse for integrering om å delta i disse samlingene.

I begynnelsen av november vil ÅSU få tilgang til et fast møtelokale på dagtid i det tidligere Moa helsehus. Dette er lokaler som i utgangspunktet tilrettelegges for ungdomsaktiviteter etter skoletid, men som etter avtale med Ålesund Kommune vederlagsfritt stilles til disposisjon for senioruniversitetet. Dette lokalet gir muligheter til nye aktiviteter for medlemmene, og vi gleder oss til å ta dette i bruk.

Høsten er her, og styret håper det vil bli ei fin tid for alle selv om vi går inn i mørketida. Det er ei fin tid til å møtes både ute og inne, og vi håper vi kan møtes på kino, på tur, i grupper, på kurs eller på noen av de mange andre aktivitetene som vi har!



### Styret i Ålesund Senioruniversitet:

<b>Anne Dyb Liaen</b>	Leder
Åshild Støbakk	Nestleder
Arne Ingemar Vik	Kasserer
Grete Ertresvåg	Sekretær
Ragnar Johansen	Studiekoordinator
Toril Krohn Alvestad	
Trygve Haagensen	
Vara:	
Årstein Skiftun	



I gamle dagar

## PLAN FOR FELLESMØTER HØSTEN 2023

31. august var det møte med **Magne Nylenna**, lege og professor i samfunnsmedisin. Tema for møtet: «Dagens helsetjenester og hva vi kan forvente.»

28. september kommer **Eldar Dybvik**, Tidligere skoledirektør og aktiv i pedagogisk debatt. Temaet er kunstig intelligens og IKT: «Digitalisering av kvardagen vår– Eit tveegga sverd?»

26. oktober blir det møte med professor ved NTNU i Ålesund **Jan Emblemsvåg** som presenterer «Kjernekraft for bærekraft».

30. november. Førsteamanuensis **Ragnhild Bang Nes** UiO med tittel: «Glede, trivsel og livsmestring».

12. oktober blir det kafé-møte på Spjelkavik Omsorgssenter. Tema: Økonomisk sikkerhet, fallgruver og svindel. Vi får med en som jobber med slike saker i bankvesenet.

16. november kafe-møte med **Arne Ruset**, forfatter og psykiater, «Om demens: Fagleg og litterært.»

7. desember blir det julemøte på Spjelkavik Omsorgssenter med grøt og underholdning.



Ålesund Senioruniversitet er en frivillig organisasjon med et sosialt og lærende fellesskap, en møteplass for å holde ved like og videreutvikle egne interesser og kompetanse - skapt gjennom et langt samfunns- og yrkesliv.

- Felles månedlige foredrag/kafémøter
- Studiegruppevirksomhet
- Utflukter

I ÅSU bruker vi konseptet «Universitet for den tredje alder» (U3A) som kort forklart har som formål å:

- Vekke lyst til å lære, og derved stimulere til egen aktivitet
- Gi seniorer mulighet til å ta styring over eget liv
- Være med i et sosialt nettverk.

Det er enkelt å bli medlem — 300 kroner pr. år. Her: <https://www.aasu.no/blimedlem2/>



## YMSE :

- ⇒ ÅSU sender ut medlemsbladet i papirform med brevpost (A4 format) til dei som ønskjer det. Det gjeld spesielt dei som ikkje har epostadresse, men også dei som av andre grunnar vil ha det i handa. Meld frå ( gjerne på SMS) til 92203614. Du treng ikkje skrive så mykje, ettersom vi har opplysningane vi treng om rett namn og adresse
- ⇒ **mimer.no** Mange har mimer som epost-adresse. Kvar gong vi sender ut epost får vi mange tilbakemeldingar om at meldinga ikkje kan leverast. Vi oppmodar mimer-abonnentar til å bruke ei meir leveransesikker epostadresse. SMS til 9203614 eller epost ar-vik@online.no

XXXXXXXXXXXX@mimer.no  
Subject: Ålesund Senioruniversitet .....

Remote Server returned:  
'602 Attempted to send the message to the following IPs: 213.184.202.6'

- ⇒ I haust vil ÅSU—i samarbeid med eksterne - utvikle ulike IKT-tilbod: 1) Datahjelp til eldre (Spjelkavik ungdomsskole, 2) Den digitale senior (Ålesund kommune) og 3) Digital Kvardag (ÅSU internt). Påmeldingar via Styreweb.
- ⇒ Valborg Haugen har gått ut av styret og 1. vara Trygve Haagensen har gått inn som nytt fast medlem.



## Meir om Gnist

**Ikkje fortvil om du strevar med Gnist. Du går ikkje glipp av noko!**

*Gnist er ei teneste under StyreWeb som mange lag og foreiningar brukar for å kommunisere med medlemane sine. ÅSU hadde også eit mål om etter kvart å ta i bruk denne tenesta i kommunikasjonen, først og fremst for gruppeleiarane.*

*Gnist hentar «data» frå StyreWeb, men ÅSU har ikkje støtte på Gnist, korkje på installasjon eller bruk. Dette må den einskilde ta hand om sjølv. Vi vil ikkje at medlemmar skal møte vanskar ved å ta i bruk nye dataverktøy/appar, derfor ville vi vere forsiktig med introduksjonen. I*

*samband med ugreia som oppstod ved utsending og innkreving av kontingent i vår, fann vi det likevel enklart å ta Gnist i bruk for det formålet.*

*I Gnist finn du elektronisk medlemskort. Når innkreivingsrunden og purring er ferdig vil vi tilby fysiske medlemskort til dei medlemane som ønskjer det.*

**Utover medlemskort finns det no ikkje noko anna i Gnist enn dei same epostane som vi sender ut til medlemmane gjennom StyreWeb, så du greier deg godt med epost og Medlemsbladet**

*Arne Ingemar Vik, kasserer*

### TUNG TIDS TALE

Det heiter ikkje: *eg* – no lenger.  
Heretter heiter det: *vi*.  
Eig du lykka så er ho ikkje lenger berre di.  
Alt som bror din kan ta imot av lykka di, må du gi.

Alt du kan løfte av børa til bror din, må du ta på deg.  
Det er mange ikring deg som frys, ver du eit bål, strål varme ifrå deg!

Hender finn hender, herd stør herd, barm slår varmt imot barm.  
Det hjelper da litt, nokre få forfrosne, at *du* er varm

Halldis Moren Vesaas, *Tung tids tale*, 1945

## Ukraina-prosjektet:

## Mange arrangement i høst

ÅSU har fått tildelt 80 000 kroner av INDI (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet) til et integreringsprosjekt i forhold til eldre ukrainske flyktninger. Det første arrangementet fant sted på Lille Kalvøy den 18. august, i strålende sommervær. 35 ukrainerne i alderen 57-87 år var med på turen, sammen med et knippe ÅSU-medlemmer.

Ragnar Johansen er prosjektleder på vegne av ÅSU, sammen med en arbeidsgruppe av andre styremedlemmer. Det blir lagt opp til regelmessige arrangementer utover høsten, der ÅSU-medlemmer oppfordres til å delta. Det blir kunngjort påmelding for hvert arrangement.

## Arne Kjellstadli takker av



Onsdag 7. juni holdt Arne Kjellstadli avskjedsselskap for medlemmene av datagruppe B/C og D. Arne har vært veileder for flere datagrupper gjennom ca 10 år, men har nå bestemt seg for å gi seg. Han har vært en meget god veileder som vil bli svært savnet!

## Gruppeaktiviteten – Ny gruppe?

ÅSU har mange studiegrupper og kurs. Noen har plass til flere medlemmer, mens andre ikke har plass til flere. Dette kan skyldes både formatet (litteraturgrupper) og begrensninger når det gjelder ressurser og romsituasjon. Har du lyst å delta i en gruppe; ta kontakt med gruppelederen (se oversikt).

**Vi er også svært interessert i medlemmer som ønsker å starte nye grupper eller kurs.** Vi baserer oss på at gruppene er praktisk og økonomisk autonome. ÅSU kan i noen grad bidra med lokaler (med nett- og skjerm-/prosjektortilgang). Dette vil bli bedre når vi får dele lokalene i Moa helsehus med Ung i Ålesund. ÅSU bidrar i begrenset grad med økonomiske ressurser. Veiledere lønnes ikke (trenger ikke å være medlem av ÅSU), men for aktiviteter som har ukentlige møter kan vi gi en godtgjørelse på 1000 kr. pr semester. Gruppene kan også søke styret om engangstilskudd til foredragsholdere (inntil kr. 1000) eller til materiell.

Ta kontakt med en av oss i styret <https://www.aasu.no/styreoversikt/>



## Kafe-møte om Nordøyvegen



Jon Invald Slyngstad

Nordøyvegen var temaet for første kafe-møtet i ÅSU. 40-50 medlemmer møtte opp i kafeteriaen på Spjelkavik omsorgssenter den 1. juni, der **Jon Invald Slyngstad** stilte opp med godt gamaldags lysbilette-show (rett nok via PC-en).

Slyngstad har saumfart øyane lang Nordøyvegen langs vegar og gangstiar og kunne presentere både spanande geologiske formasjonar og histo-

riske hendingar. Denne gongen tok han føre seg Lefsøya, Haramsøya og Flemsøy/Skuløy - og lokka med vidare nordøyfart heilt ut til Finnøy, dersom vi skulle ønskje det på eit seinare tidspunkt.

Og etterpå var det kaffi, svele og ein god drøs!

## Tueneset kystfort - 850 mål og 31 bunkarar

- *Due-post via Molde til Trondheim*

Tueneset kystfort var det største tyske forsvarsanlegget mellom Trondheim og Bergen. Det dekte eit område på 850 mål, godt innegjerda og med minefelt på alle kantar. Fleire hundre tyske soldatar hadde dagleglivet sitt her mellom m.a. 31 bunkarar og like mange brakker.

Anlegget vart i stor grad øydelagt etter krigen, men entusiastar har dei siste åra greve fram og restaurert ei rekkje av dei sentrale bunkarane. Nå har fortet blitt eit populært friluftsområde for byen, og skoleklassar og andre interesserte kan få seg organisert interessante synfaringar gjennom området.

ÅSU hadde tur til fortet den 15. juni i år. Rundt 30 medlemmer møtte opp denne dagen, som også vart ein strålende godversdag, og fekk ei engasjerande omvising av dei to entusiastane **Børre K. Thorsen** og **Lars Johan Huse**. Vi fekk god innsikt i dagleglivet i dette lukka samfunnet, og det er ikkje tvil om at dei tyske soldatane hadde eit rimeleg godt liv her oppe i nordvest. Anlegget hadde så mange kanoner og forsvarssystem, at dei heller ikkje vart angrepe av engelske fly eller skip. Dei heldt seg på avstand frå Tueneset, fortalde Børresen.



Børre K. Thorsen ga ei levande innføring om livet i bunkarane

Av spesielle sikringssystem, merka vi oss duepost som siste kommunikasjonssystem, om alle andre skulle bli slått ut. Ein hadde duer som flaug til Molde. Der overtok nye duer til Kristiansund og derifrå nye fuglar til Trondheim! - Stadig nytt å lære om andre verdskrigen, også for oss litt opp i åra!

# Natur og Kultur: *Tur til Store Kalvøy 30. mai 2023*

Lederen for gruppa, Sølvi Furnes, tok oss med til Store Kalvøy. Dette var den 10. turen hun arrangerte for denne gruppa etter en pause på tre år pga pandemien.

Vi reiste med hurtigbåten fra Ålesund og ble tatt imot av Marit Kalvø på kaia. Hun bodde på Store Kalvøya som barn

På kaia er der et flott båthus/venterom, et miljøhus for avfallshåndtering og en opparbeidet helikopterplass. Øya har nå 12-13 fastboende, flere feriehus og noen nybygg. De fikk eget vassverk med god kapasitet i 1983.

Vi spaserte oppover Pampusvegen (navnet kommer av tre-lasthandel med hollenderne) til Nystova og samlet oss rundt koselig dekket bord. Der fikk vi servert nydelig kjøttsuppe laget og servert av de blide og hyggelige kjøkkendamerne Inger Johanne, Marit og Anlaug.

Asbjørn Scheldrup bor på øya og er gift med Oddny Torholm som har vokst opp her.

Asbjørn fortalte mye og viste til **Bind 2 av Bygdebok for Haram**. Her kan en lese at her har vært bosetting siden vikingtida. Øya er første gang omtalt i bøker i år 1477.

I 1845 var det fire bruk på øya og rundt 1900 var her 34 innbyggere, i 1920 45 og i 1960-årene var her rundt 60. Gardbrukerne her var fiskerbønder som levde av jordbruk og fiske. De hadde melkeproduksjon og leverte melka i byen. De hadde utmark på holmene rundt der dyra var på beite. Der var nok torv til brensel og fra rundt 1900 også skog. Til dyrking av jorda brukte de tang og tare til gjødsel. Fisken ble tilvirket, tørket og solgt i byen til midt på 1900-tallet. De tok også med seg poteter og grønnsaker som de solgte.

Egg og dun var også en ressurs som de tjente penger på i tidligere tider. Øya fikk strøm allerede i 1924 og de fikk tidlig telefon.

Før Kalvøya fikk egen skole i 1857 hadde de omgangsskole. Læreren var 14 dager på Bjørnøya og 14 dager på Kalvøya. Etter krigen i 1945 og fram til 1965 gikk barna på Nørvasund skole i Borgund. Etter 1965 gikk barna på Søvik skole.

Fra 1914 og fram til 1969 gikk det rutebåt fra Ålesund til Kalvøya. De fikk etter hvert fergeanløp så lenge ferga gikk til Hamnsundet fram til 1988. Nå har de hurtigbåt fra Ålesund og tilbud om ferge inntil to dager i uka. Det ble vanskelig for mange å bo på øya når kommunikasjonen stadig ble dårligere. Asbjørn Scheldrup har på vegne av innbyggerne kjempet mye med myndighetene om dette

*Marit Tafjord og Anne Røsvik*



Sølvi Furnes, Marit Tafjord, Anne Røsvik og Anne Dyb Liaaen

## **Torholmen (ligger like sørøst for Store Kalvøy)**

Håkon Bjørnøy fortalte fra krigshistoria om Lars Torholm som bodde på Torholmen under krigen og drev illegalt arbeid. Lars Torholm flyttet fra Torholmen i 1955 og ble nabo med Håkon Bjørnøy på Gamlem. Lars var medhjelper når ammunisjonslast ble fraktet fra England til Norge. Han tok imot og gjemte våpen og ammunisjon. I mars 1943 gikk det galt for Leif Larsen (Shetlands-Larsen) da båten «Bergholm» som han var om bord i ble angrepet av tyske fly på Haltenbanken. De var åtte mann om bord og flere ble påført alvorlige skader. De måtte gå i livbåten og rodde i flere dager med frykt for å bli oppdaget av tyskerne. Til slutt kom de til Torholmen og banket på døra der om natta. Da hadde de hadde de mistet en mann. Sju mer eller mindre skadde menn ble tatt inn i huset og gjemt på loftet. Det var store utfordringer med

hensyn til sårstell, matforsyning og ikke minst faren for å bli oppdaget. Etter ei tid ble mennene i skjul frakta til Skorpesundet og derfra kom de til slutt velberget til Shetland. Ei utrolig historie som du kan lese detaljene om i **Årsskrift fra Sogelaget for Hamnsund sokn 1994**.

Torholmen er også kjent gjennom historia om Erling Rønneberg som fikk bo på det samme loftet hos Lars Torholm med radio og lytteutstyr. Han spionerte på skipstrafikken i skipsleia i hele seks måneder og hadde radioforbindelse med England. Tyskerne var på sporet etter utstyret, men fant ikke ut hvor det var. Sverre Roald og Asbjørn Røsvik var blant dem som samarbeidet med Erling Rønneberg, og de ble til slutt avslørt 20. april 1945. Lars Torholm ble sammen med flere arrestert og måtte gjennom harde avhør uten å røpe noe. Heldigvis var krigen snart slutt og han og de andre slapp fri.



# Ålesund Senioruniversitet gjer strandhogg på Ona



Ein glad gjeng ÅSU-medlemer på Ona-strandhogg

I Ålesund senioruniversitet sin leiten etter meir kunnskap, har senioruniversitetet i sine planer at dei skal innom dei aller fleste stader i Ålesund kommune. Tysdag 29.08, var turen komen til Ona. Haram kulturhistoriske lag fekk, i byte mot å dela lokal kunnskap om liv og lagnad langs ruta, lov til å vera med. Turen vart gjennomført ved bruk av kollektivt, og Fram sine sjåførar gjorde ein flott innsats for å tilleggeretta turen på beste vis. Alt gjekk som

planlagt, med eitt unnatak. Utasundferga »Vengsøy» låg med motorstopp på Ona, og var til inga hjelp. Men kva gjer vel det, når Harøya har Sveinung Huse og Størk Huse, begge med kvar sin båt. Dei skyssa oss trygt fram og tilbake frå Finnøya. Turane vart av medlemmar av senioruniversitetet karakterisert som ein kjempestor bonus.

Sveinung Giske



**Sunnmørske**

**ord og uttrykk**

**Annjast**

**Andøve**

**Attegløyme**

**Bakselukå**

**Bisme**

**Blekkfeiser**

**Brising**

**Bygdabin**

**Deplerid**

**Flodabåkje**

**Flogneme**

**Forbina**

**Issa då**

**Gutina**

**Tyl**

Frå: Per Sandanger:  
«Ordsamlinga frå ei anna  
tid» (2011)





## Sommerbilde fra fotogruppera



*På To Hjul i Blomstereng*  
Foto (C) Inger Aasen  
Digi-Fotogruppera ÅSU

## Natur og kultur – Til Ona 29. august

Når dette Medlemsbladet kjem ut, er turen til Ona gjennomført, men her berre nokre ord til alle, om det som har vore den største utfordringa til desse svært populære turane, nemleg påmeldingslogistikken. Styret har vore klare på at turane ikkje kunne vidareførast utan ei ordning som var meir rettferdig for alle. «Først til mølla»-prinsippet var inga god løysing. Ei enkel digital løysing med full transparens\*, og også opplevd som rettferdig, var målet. Dette synes vi at vi kom i mål med. Eg er lei for alt klusset som eg greidde å stelle i stand undervegs, men eg skal lære av feila mine, og vi kom «ned på beina». Etter den siste utsendinga var det over 20 nye som melde seg. Det tyder på at det var rett å «plage» alle med enno ein omgang. Som dokke alle veit er vi no godt i gang med påmeldinga til neste tur, den 19. september.

*\*) Alle som har meldt seg er med i trekking. Namna eller namnepara vert «lagt i ein hatt» og trekt ut til kvota er full. Så vert resten trekt til ei prioritert venteliste i tilfelle nokon skulle trekkje seg. I kunngjeringa vil alle, også dei som ikkje fekk plass, kome med.*



Digital fotogruppe har lovt oss et utvalgt bilde til hvert nummer av bladet framover en tid. Her er dagens bilde!!

Vi vil også presentere gruppa i et senere nummer.

«Eg har tenk å leve evig,  
og så langt ser det lovande ut»

**Steven Wright**



*Frå dagleglivet på Vigra*





## **Kino-gruppa: Ny film hver tirsdag kl. 12.00**

**På Odeon kino**

**- på Moa!**

**Hvis du er interessert i kino på dagtid, kan dette være noe for deg.**



. Fra venstre i bildet: Reidun Viddal, Hilde Bjørlo, Liv Ingebrigtsen.

Kinogruppa er en av våre populære grupper som får mange godord fra medlemmene. Gruppa holder til på Odeon kino i nybygget på Moa Syd. Hver tirsdag kl. 12 vises det filmer for seniorer.

Vi møter Reidun Viddal og Liv Ingebrigtsen før kinotid tirsdag 5. september. Reidun og Liv vært med helt fra oppstarten i 2017. Vi lurer på hvorfor de har valgt å være medlem av gruppa. De forteller begge at de trives med tilbudet om seniorkino. Det er kjekt å gå på kino om formiddagen. Det er varierte, gode filmer, og gruppeleder Hilde finner fram til filmer som er interessante og spennende. Av og til kan det være filmer man ikke hadde valgt ut selv, men som viser seg å være svært gode. Det er fint at Hilde sender ut fyldig informasjon om filmene på forhånd. Det sosiale er også viktig. På seniorkino treffer man folk, og mange velger å gå på kafé sammen etter forestillingen.

Gruppeleder Hilde sier dette om gruppa og aktiviteten:

Seniorkino på Odeon er et tilbud til alle seniorer, ikke bare for medlemmene i ÅSU's kinogrupper. Gruppa er for de som liker å møtes og se gode filmer. Gruppelederen sender ut epost med filminfo til gruppemedlemmene noen dager i forveien. Det forventes at medlemmene jevnlig går på kino. Gruppa er altså ikke ment for de som bare ønsker å få tilsendt filminfo.

Det er i alt 140 – 150 medlemmer i kinogruppa. På en «vanlig» kinodag er det 20 - 30 medlemmer som møter opp. Billettprisene varierer etter hvilke filmer det er og i hvilken sal filmen vises. Ordinær pris er nå 110 kr når filmen vises i sal nr. 4 som er det vanlige. Noen filmer lanseres som Spotlight-filmer. Da er prisen 99 kr for Odeon-medlemmer.

Kinogruppa startet opp i januar 2017 på Nordisk Film-kinoen på Moa. Det var få medlemmer i starten, men ettersom tilbudet ble kjent, økte medlemstallet. Mange synes det er kjekt å kunne gå på kino på formiddagstid. Du trenger ikke å ha noen du kan gå sammen med. Her treffer du alltid andre du kan prate med både før og etter filmen. Det er gratis kaffe til de

som ønsker det. Mange tar en tur på kafé etterpå. Kinogruppen er på denne måten også et sosialt tilbud til medlemmene.

Etter at Odeon kino åpnet i november 2018, ble konkurransen for hard for NF-Kino. De valgte å legge ned driften i mars 2019. Gruppelederen tok i forkant kontakt med Odeon Kino og fikk avtalt samarbeid med dem. Helt siden starten har det vært et veldig godt samarbeid med de ulike kinosjefene. Gruppelederen ser gjennom hvilke filmer som kommer fremover, plukker ut de som kan passe for oss og setter opp en ønskeliste med datoer og filmtitler. Vi får oppfylt de fleste ønskene våre, men det er ikke alle filmer som settes opp utenfor de største byene.

Liker du å se film og tenker at dette kan være noe for deg, så ta kontakt.





*Professor Magne Nylenna :*

## **- Norsk helseteneste er god, men aksepterer vi «god nok»?**

Magne Nylenna, ålesundsgut, pensjonert professor i medisin med brei fagleg karriere bak seg, hadde fellesforelesing i ÅSU den 31. august. Temaet var «Dagens helseteneste og kva vi kan forvente» .

Nylenna drog opp soga om norsk helsevesen frå før første verdskrigen til i dag – frå 0.1 prosent av brutto nasjonalprodukt, til 10 prosent i dag. Helsevesenet er i dag landet sin største arbeidsgjevar. Vi har fleire sjukepleiarar pr. innbyggjar enn noko anna land i Europa og er mellom landa med flest legar. Likevel er vi misnøgde. «De stigende forventningers misnøye», var hans ord på stoda i dag. - Vi har utvikla urealistiske forventingar om eit liv utan plager eller problem. Norsk helseteneste er god, men aksepterer vi «god nok»? spurte han retorisk.

Når det gjeld framtida, påpeikte han at alle tidlegare freistnader på å spå utviklinga innan helsevesenet har vidt seg å vere feil. Svært lite har blitt slik vi trudde det skulle bli. Dels er det tilhøve utanfor helsevesenet som krigar, klimaendringar og pandemiar, dels er det den faglege utviklinga innan helsevesenet.



Professor Magne Nylenna

Eitt døme er at på 70 talet – då Nylenna var student – trudde ein at ein skulle kunne utrydde infeksjonssjukdomane. Dette veit vi nå var heilt feil.

Når det gjeld sjukehusbehandling, hadde Nylenna tru på at det vil bli stadig kortare sjukehusopphald, og meir oppfølging i heimen, ved hjelp av ny teknologi. På den andre sida verka han ikkje optimistisk på løysinga av dei politiske stridane om sjukehusplassering. Der er eit tilsynelatande uløyslege dilemma: Dei friske vil ha sjukehusa så nær seg som muleg, medan dei sjuke vil til sjukehusa som har best kompetanse, uansett om ein må reise lange avstander!

---

## **Temamøte 28. september: «Digitalisering av kvardagen vår**

### **— eit tveegga sverd»**

ÅSU arrangerer nytt felles temamøte torsdag 28.september.

Fordragshaldar **Eldar Dybvik**. «Digitalisering av kvardagen vår. Eit tveegga sverd.»

Berre eit par tastetrykk unna, heiter det. Som om den smarte digitale kvardagen er enkelt tilgjengelig. Det er den slett ikkje for alle.

Korleis møter vi forventingane? Kva kan og bør vi meistre og dra nytte av? Og kva kan vi stille spørsmål ved og prøve å påvirke?

Desse store spørsmåla er tema for foredraget til Eldar Dybvik, pedagog, forfatter og foredragsholder.



Eldar Dybvik

**Temamøtet er på NTNU, Campus Ålesund, Naftadjupe 28. september kl 18.00.**

*Karl Johan Skåbrevik:*

## ***Studiegruppene skal vere «seg sjølv nok».***

### ***Vi har nok med å ta vare på kvarandre!***

***Gruppene innan ÅSU har stort sett levd sine eigne liv, og kvar gruppe har si eiga søge. Nokre grupper har levd i opptil fleire tiår. Andre grupper er meir kortlevde. Stort sett har gruppene vore sjølvrekrutterande, gjerne knytt til at enkeltmedlemmer har slutta eller gått bort***

**Karl Johan Skåbrevik** er mellom veteranane i Senioruniversitetet. Han er utdanna pedagog og har bakgrunn både som polititar i Ålesund kommune (Venstre) og som rektor ved Høgskolen i Ålesund. Han var leiar i ÅSU i tre år, frå 2008. På same tid tok han til som leiar i Samfunnsgruppa. Han har såleis vore leiar i gruppa i 15 år. Nå er han blitt 84 år – og er framleis tungt engasjert i mange aktuelle samfunnsutfordringar

Samfunnsgruppa har alltid hatt engasjerte deltakarar. I ein periode var tre av medlemmene medlemmer av Eldrerådet i Ålesund. I denne perioden var gruppemøta nærmast som saksførebuingmøter til Eldrerådet, fortel Skåbrevik.

Elles stod bustadutvikling for eldre sentralt på agendaen i mange år, med Sjur Brande som sentral pådrivar. Gruppa tok initiativ til danninga av Ålesund Seniorbyggekлубb og medlemmer i gruppa stod lenge sentralt i utviklinga av denne gruppa og utvikling av enkelte bustadprosjekt. Dette vil vi kome tilbake til i neste nummer av bladet.

Eit tema som Skåbrevik engasjerte seg sterkt i, var muleg etablering av eit maritimt vitensenter ved i sentrum av Ålesund – t.d. på Skansekaia. Gruppa laga eit omfattande notat om innhaldet i eit slikt senter – som kunne presentere breidda i Ålesund si maritime fortid og nåtid. Dei var i kontakt med ei rekkje mulege investorar, men fekk ikkje gjennomslag. Han er den dag i dag overtydd om at eit slikt senter, med dagens cruise-båt-tilstrøyming, ville vore ei gullgruve for byen.

Gruppa har også vore engasjert i velferdsteknologi. I 2011 stod gruppa bak ein eigen konferanse om dette temaet. Invitasjon gjekk til kommuner og utdanningsinstitusjonar, men det var berre produsentar og medlemmer i ÅSU som møtte opp (!)

Gruppa har også kome med skriftlege innspel til både eldreombodet (om digitalisering) og til Ålesund kommune, i ulike samanhengar.



*Karl Johan Skåbrevik*

Samfunnsgruppa har aldri vore stor. Gjennomsnittleg har det vore rundt åtte medlemmer. Skåbrevik tykkjer dette er ein høveleg storleik. Elles misser ein lett den spontane dialogen, som alltid har prega møta. - Skulle ein få auka tilgang, må ein heller lage nye grupper.

- Eg har eg hatt ein filosofi om at Senioruniversitetet og studiegruppene skulle vere «seg sjølv nok», seier han. Vi må ikkje la oss presse av at «eldre skal vere ein ressurs» for samfunnet. Vi skal ta vare på oss sjølve, og kvarandre. Då har vi nok å gjere. Grupper av eldre for eldre, og ikke noko frivillighetsarbeid ut over dette!

- Men som det går fram hadde vi ein del initiativ, og filosofien min der var at vi skulle freiste å «smugle idear inn i hodedet til folk som var i posisjon». Eg forsøkte nok å få dei andre i gruppa med på dette, men er usikker på om eg nådde fram til alle, avsluttar Skåbrevik.



# Velferdsteknologi: - Ei ny «IKT-felle», eller eit nyttig omgrep for nye typer hjelpemiddel?

Omgrepet «Velferdsteknologi» blir ikkje nytta i mange land. I Norden er det Danmark og Norge som nyttar uttrykket. Sverige og Finland har t.d. mykje breiare uttrykk for omsorgshjelpemiddel. Ein skil også klarare mellom t.d. helseretta hjelpemiddel og dagleglivshjelpemiddel. Det spesielle med «velferdsteknologi-hjelpemiddel» er at det utelukkande er knytt til data-teknologi.

Omgrepet tykkjest vorte lansert av departementelle arbeidsgrupper rundt 2010 og det har vore departementelle arbeidsgrupper rundt temaet frå 2014. Omgrepet er også inne i Hurdalsplattformen til nåverande regjering.

Det verkar som omgrepet gradvis er blitt innsnevra til rein helserelatert oppfølging. Definisjonane er innfløkte (jf. nedanfor). Omgrepet «digital heimeoppfølging» blir nå også ofte brukt, i same andedrett som «velferdsteknologi».

På kommunalt nivå finn vi mange heimesider og vakre brosjyrer om dei goder som «velferdsteknologien» gir oss – og vil gi oss. Politikarar nemner også ofte velferds-

teknologi» som eit sentralt element i framtidige omsorgstilbod for eldre. Ikkje minst skal det gjere omsorgstenestene rimelegare.

Når vi kjem ned på den konkrete sida, dreier det seg oftast om sensorar som skal overvake oss, medisinsutdelingsautomatar og GPS-sporing av demente.

Sensorteknologien er ennå i utprøvningsstadiet og vi ser ennå ikkje konsekvensane av den. — t.d. kostnadene ved fjernovervaking og organisering av uttrykkings-system. Medisinsutdelingsautomatar fungerer dårleg for menneske med kognitive utfordringar. GPS-sporing har støytt på personvernanskar.

Det seg ut til å vere grunn til å spørje om ikkje dette er «keisarens nye kler», når ein etter 10 års utgreiingar ikkje er komne lenger. Er vi – ennå ein gong – lokka inn i ei IKT-felle? Er «velferdsteknologi» blitt eit for snevert og avgrensande omgrep?

Vi har ikkje svar på desse spørsmåla, men vi vil stille dei til ulike aktørar i komande utgåver av bladet. I denne utgåva har vi intervju med kommunalsjef for helse og meistring Kjetil Fylling i Sula kommune.

Ås

## Litt fra offentlige utredninger:

### Nasjonalt Velferdsteknologiprogram

har pågått siden 2014. Det har sitt utspring i Meld. St. 29 Morgendagens omsorg (2012-2013), og skulle opprinnelig vare ut 2020. Det er nå blitt forlenget ut 2024.

I utprøvingen av digital hjemmeoppfølging, i regi av Nasjonalt velferdsteknologiprogram, er det tatt utgangspunkt i følgende definisjon:

**Avstandsoppfølging omfatter de aktiviteter/handlinger som muliggjør at pasienten, utenfor de tradisjonelle arenaer hvor pasienter møter helsepersonell, kan tilegne seg, registrere og dele klinisk relevant informasjon om sin helsetilstand elektronisk, med formål om å gi informasjon eller veiledning til pasientens egenmestring, og/eller gi**

### beslutningsstøtte til diagnostisering, behandling eller oppfølging for helsepersonell.

I 2021 ble det i **Oppdragsdokumentet til RHF-ene** gitt følgende oppdrag: De regionale helseforetakene skal, under ledelse av Helse Nord RHF, utarbeide forslag til definisjoner og mulige nasjonale måltall for digital hjemmeoppfølging samt redegjøre for arbeidet med tilrettelegging for digital hjemmeoppfølging. Helsedirektoratet skal involveres i arbeidet. En rapport om arbeidet skal leveres innen 15. oktober 2021. I omtalt rapport ble følgende definisjon foreslått:

**Digital hjemmeoppfølging innebærer at hele eller deler av et behandlingstilbud foregår uten fysisk kontakt, der dialog og deling av data mellom pasient/bruker og behandler(e) skjer digitalt.**

## - Velferdsteknologi kan gi betre medisinsk oppfølging , men neppe særlege innsparringar

I vår freistnad på å trengje inn i velferdsteknologi-omgrepet, har vi hatt ein samtale med **kommunalsjef for helse og mestring Kjetil Fylling i Sula kommune**. Han er av utdanning sjukepleiar og har m.a. vore over-sjukepleiar ved avd. for fysikalsk medisin og rehabilitering ved Ålesund sjukehus.

Fylling understrekar at kommunen har stor nytte av ei rekkje tiltak som kjem under velferdsteknologiparaplyen. Spesielt framhevar han medisinutdelarar, som lettar mykje arbeidspress på heimesjukepleien og trygjer og aukar fridomen til godtfungerande brukarar. Også GPS-sporing av personar med börjande demens, har dei nytte av. - Dei fleste set pris på å få dette tilbodet, seier han, og understrekar at vi må vere opne for alle nye teknologiske framsteg og at det er viktig å kome i dialog tidleg med brukar/pårørande om dette tema. Det er viktig å få kartlagt og dokumentert «brukars ønskjer» for framtida»

*Men er denne velferdsteknologien så langt utvikla i dag at den utgjør noka vesentleg innsparing i kostnadane for eldreomsorga i kommunen?*

Nei, der er vi nok ikkje enno, seier Fylling. - Men potensialet er stort, både for betre kvalitet og auka fridom og for reduserte kostnader. Fylling påpeikar også at mykje av den teknologien som i dag er aktuell, enno er i utprøvingfase og kan vere ustabil. Dette gjeld både sensorteknologien og oppfølgingssystema. Vi veit også lite om kor mykje personell desse systema vil krevje og kostnadane dette inneber. Ein må både ha gode overvakingssystem og folk som kan rykkje ut – på både ekte og falske alarmer. Teknologien må vegast opp mot kva rolle god menneskeleg oppfølging inneber. Og då er det ikkje så sikkert at det er teknologien som går av med sigeren. Målet må vere å finne fram til rett tiltak



*Kjetil Fylling*

og kartlagt behov og ønsker. Velferdsteknologi må vere eit naturleg val i verktykkassa på linje med andre tiltak. Det vil oftast kunne bety både og, og ikkje anten eller. Fylling trur det er i høve til oppfølging av kroniske sjukdomar vi kan ha mest å hente– og då ikkje i første rekke økonomisk, men som betra medisinsk oppfølging og auka fridom og sterkare medverknad i eiga behandling for brukarane. Fornuftige behandlingssopplegg sydd saman gjennom samarbeid mellom pasient, fastlege og spesialist der både eigenmålingar og e-konsultasjonar inngår, vil fremje meistring, kvalitet og vere effektivt. I sentrale styresmakter si oppfølging av feltet, etterlyser han tydeligare styring og meir standardisering.

-Godt samarbeid med IT-bransjen utan å bli fanga av deira luftige visjonar er viktig, avsluttar Fylling.



## For spesielt interesserte:

# Ulike minnefunksjonar

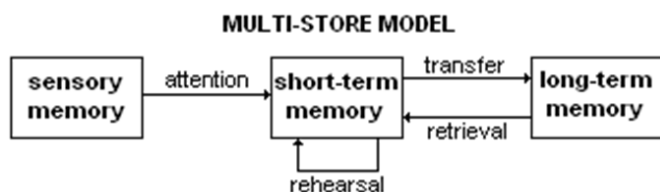
Etter essayet mitt om demens i førre nummer, har fleire bede meg skrive litt meir om ulike minnefunksjonar - frå ein nevropsykologisk synsvinkel. Minnevanskar er ein del av dagleglivet til dei fleste av oss som er litt oppe i åra og vi har ei naturlig interesse av å forstå dei betre. Eg skal freiste teikne eit grovt kart, slik fagfeltet i dag ser det.

Hjernen er svært samansett og det dukkar stadig opp ny innsikt om korleis ulike områder i hjernen fungerer og om samansette biokjemiske prosesser. Når vi skal freiste kartlegge hjerneaktivitet i høve til daglegliva våre, er det likevel nokre grunnleggjande omgrep som har vist seg å halde over tid. Dei er sjølvstygte og forenklande, men dei gir eit kart ein kan manøvrere innan. Eg skal kort gå gjennom nokre av desse.

Dei «gamle» omgrepa frå nevrologien er **anterograd og retrograd amnesi**. Anterograd går på evna til å danne nye minner. Retrograd går på tap av minner frå fortida.

Dei vanlege minneproblema er av typen antegograd. Retrograd amnesi er dramatisk. Då forsvinn bitar av fortida. Vi ser det klart i seinfase av progredierande demenssjukdomar. Ein misser først nær fortid og så blir meir og meir borte. Dette er svært dramatisk for den det gjeld, ein misser gradvis identiteten sin, noko som oftast fører til sterke kjenslemessige reaksjonar. Pårørande opplever at tida ein har hatt saman blir borte.

Ved anterograd amnesi er det evna til å minnst/lære ny kunnskap/informasjon som er svekka. Ein vil då kunne finne at minna frå det tidspunktet svekkinga sette inn, blir meir eller mindre svekka. Men fortida, før svekkinga sette inn, vil vere der.



Modell for minnefunksjonar

Informasjonen går gjennom sansane våre og inn til ein «oppsamlingsbuffer» der dei blir integrerte med kvarande (syns-intrykk, høyrseinntrykk m.v.). Kapasiteten til denne bufferen avgjer kor mykje informasjon vi er i stand til å ta imot til ei kvar tid. Denne bufferen kallar vi i fagspråket for «korttidsminne» (eller «arbeidsminne») og er sterkt knytt til eit område i hjernen som blir kalla hippocampus. Bufferen er sårbar og vi trur at minnesvekkingane vi opplever ved depre-

sjon, nedsett energi i kroppen osv., dreier seg om ei svekking av denne kapasiteten/evna til å bearbeide informasjonen frå dei ulike sansane våre. Når depresjonen er over, kreftene komne tilbake, er også minnefunksjonane betra.

Når sansintrykka har blitt integrerte i «korttidsminnet», blir dei sende til lagring ulike stader i hjernen. Vi veit lite om denne lagringa, men når vi testar minnefunksjonar, finn vi at ein eller fleire funksjonar kan vere svekka, som t.d.: Auditivt/språkleg minne, Visuelt minne, Smak/lukt-minne, Minne for musikk og Motorisk minne (ferdighets-minne).

Minnefunksjonane går to vegar. Det er danninga av minnene og lagringa av dei, og det er tilbakehenting av lagra minne. Når vi blir eldre svekkest lagringsevna, men det vi oftast kjenner mest på er at tilbakehentingsevna blir svekka. Vi hugsar ikkje namn osv. Når vi får høyre svara, så kjenner vi dei umiddelbart igjen. Dei har ikkje blitt borte.

Lukt/smak er minnefunksjonar som tykkjest vere lagra i djupe strukturar i hjernen og svekkest seint. Det same tykkjest vere tilfelle med rytme/musikk.

Motorisk minne har eigne lagringsprosesser og dei sit fastare i oss enn t.d. språkleg minne. Vi gløymer ikkje lett å symje, sykle osv., eller eit handverk vi har lært.

Årstein Skiftun

### Kva kan ein gjere?

Åtti prosent av demens-lidingane skriv seg frå aggressiv sjukdom som går til åtak på hjernen. Her må vi vente medisinske framsteg. Blåsone-landa viser t.d. at det også tykkjest vere ein livsstilskomponent inne i biletet. Ved vaskulære lidingar, veit vi at livsstilskomponentar er viktige i førebygging.

Ut frå den kunnskap vi har i dag, kan ikkje tapte minnefunksjonar trenast opp att når ein permanent «skade» først har skjedd. Det er gjort mange forsøk med spesifikke opptreningsprogram, men det har vist seg at ein berre blir betre på den spesifikke oppgava – ikkje generelt. Heller ikkje ulike «minnetablettar» reparerer tapte funksjonar. Det gjeld å bruke kompensierende teknikkar og hjelpemiddel (huskedagbok m.v.) og dei minnefunksjonane som er att.

Generelt får hjernen nok stimulans ved at ein er aktiv i dagleglivet – snakkar med folk, les, går turar m.v. Spesifikke teknikkar for «hjernegymnastikk» kan vere grei tidtrøyte, men gir lite effekt dersom ein er oppegående og aktiv. På den andre sida er ytterpunktet der ein ligg stille i ei seng og ser på ein kvit vegg dag etter dag degenererande for både kropp og hjerne.

Returadresse::

Store-Nørve 3, 6009 Ålesund

Møteplan ÅSU høsten 2023		Oppdatert: 13.09.2023 12:52		Sted/Måned		August			September			Oktober			November			Desember																	
		Gruppekontakt	Ansvar	Dag	Kl.	Uke	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51						
Bridge	Reidun Breivik 995 42 165	Ragnar	mandag	1400-1700	Spi. seniorsenter					28	4	11	18	25	2	9	16	23	30			6	13	20	27			4	11	18					
Byen vår	Lars Johan Huse 913 36 746	Ragnar	tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen				22			12			3		24						14					5							
Digital kommunikasjon	Arne Vik 922 03 614	Arne	torsdag	1000-1200	Vibes							14		28	12	26						9?													
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessen 413 24 22	Arne	torsdag	1030-1200	Vibes				24		7		21			5																			
Engelsk litteratur	Ashild Longva 917 95 759	Grete	onsdag	1200-1345	Spjelkavik seniorsenter				23		6		20		4	18				1			15		22										
Kino, Moa	Hilde Bjørlo 977 09 337	Ragnar	tirsdag	1200-	Odeon Kino	1	8	15	23	30	5	12	19	23	3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19							
Kunst	Randi Paulsen 986 39 693	Ragnar	torsdag	1200-1345	Etter avtale						7		28			19						9			30										
Kunstmaling	Asbjørn Lade 974 01 117	Ragnar	onsdag	0900-1030	Ny gruppe?																														
Litteratur 1	Guri Bjørlo 482 77 328	Grete	torsdag	1230-1400	Spjelkavik seniorsenter				24		7		21		5	19				2			16		30			5							
Litteratur 2	Gunhild Humblen 412 08 666	Grete	onsdag	1100-1300	Møterom Hovedbiblioteket				23		6		20		4	18				1			15		29										
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen 915 57 760	Grete	mandag	1200-1345	Frivilligsentralen				21		4		18		2	16				30			13		27			4							
Natur og kultur-	Sølvi Furnes 996 39 439	Arne	tirsdag	turer	Uljike besøkssteder					29			19																						
Quo Vadis	Alfhild Hagen 454 36 677	Ragnar	tirsdag		Saniteishjemmet						5				3										5										
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skårbrevik 922 66 295	Ragnar	tirsdag	1000-1130	Spjelkavik seniorsenter					29		12		26		10		24					7		21			5							
Spansk videreg.	Ashild Nordhus 971 77 510	Grete	onsdag	1330-1500	Spjelkavik seniorsenter					30		6	13	20	27	4	11	18	25				8	15	22	29		6							
Spansk nybegynner		Grete	onsdag	1400-1530	Ny gruppe?																														
Strategisk IKT	Arne Vik 922 03 614	Arne	onsdag	1400-1600	Etter avtale																														
Medlemsbladet publisering												15																							
Medlemsbladet publisering																																			
Studieutvalg	Ragnar Johansen 92 60 86 84			1200					24		5					10																			
Medlemsmøtene			torsdag	1800-2000	Naftadjupe m.fl.					31				28		12		26							16		30	7							
Styremøter	Anne Dyb Liaaen			1000-1200	Spi. seniorsenter				23				20			17									21										
Gruppeledermøte	Ragnar Johansen,				Egen innkalling								20												21										
Studiekoordinator:	Borgundfordvegen 64C, 6017 Ålesund. Epost: ragnar.johansen4@gmail.com. Tlf. 92 60 86 84												20												21										

Møteplanen er tilgjengelig på nett på ÅSUs hjemmeside aasu.no (STUDIEGRUPPER-> MØTEPLAN): <https://www.aasu.no/studiegrupper/moteplan/>