

Eldre og data — eit satsingsområde for ÅSU



Les meir på side 9



Sjur Brande — 20 år som ÅSU-entusiast

«Spin off»: Snart 220 eldreleiligheter på

Moa

side 5



- *Atomkrafta kjem innan 10 år .. Side 8*
- *Data-lureri over alt Side 7*
- *Spansk for vidarekomne ... Side 10*
- *Bilete frå fotogruppa..... Side 12*

LINDBAK

Leders spalte:



Anne Dyb Liaaen



Høsten her i nordvest har vært utrolig fin i år, naturen har vist seg fra sin vakreste side, til og med nordlyset har vist seg frem i all sin prakt! Jeg tror de fleste av oss setter pris på at isholke og dårlig føre lar vente på seg og at mulighetene til uteaktiviteter har vært gode.

Det er mye som skjer i Ålesund, et blick i Kulturkalenderen viser at vi kan velge i et bredt utvalg av arrangement hver eneste uke. Høstens ÅSU program har vist seg å være interessant for mange. I september hadde vi besøk av Eldar Dybvik, med foredraget «Digitalisering av kvardagen vår – eit tveegga sverd». Et aktuelt tema som vi helt sikkert kommer til å møte igjen.

Sesongens siste tur i gruppa Natur og Kultur gikk til Sandøy 19. september. Det var ledige plasser på denne turen, og styret vil se på hvordan vi kan gjøre påmeldingen enklere og rettferdig. Vi gleder oss til nye turer når våren kommer!

Temaforedraget i oktober var ved Jan Emblemsvåg, og det var et fullsatt auditorium som gjerne ville høre om «Kjernekraft for bærekraft». Diskusjonen i etterkant viste at dette var et tema som interesserte og engasjerte.

Kafémøtet i oktober var godt besøkt, og Merete Wiig snakket om «Sikker bruk av bankkort og digitale banktjenester». Vi leser daglig om folk som er blitt lurt og svindlet, og det er

stadig nye metoder som blir tatt i bruk. Det er viktig med en påminning om å utvise stor forsiktighet.

Høstens andre kafémøte blir torsdag 16. november. Etter planen var det Arne Ruset som skulle komme denne dagen, men pga sykdom er dette endret. Vi får besøk av Målfrid Krohn Sletten med foredraget «Juletradisjonane våre».

Årets siste temamøte blir torsdag 30. november. Ragnhild Bang Nes, UiO, vil snakke om temaet «Glede, trivsel og livsmestring». Det tradisjonelle julemøtet blir torsdag 7. desember.

Dessverre så har vi ikke fått tilgang til «nytt» fast møtelokale i Moa Helsehus enda. Vi hadde et håp om å få benytte dette lokalet på dagtid for noen av høstens aktiviteter. Bakgrunnen for utsettelsen er formaliteter i avtalen mellom Ålesund Kommune og Ung i Ålesund (som vi skal samarbeide med). Vi håper avtalen kan komme i orden raskt slik at vi kan få tilgang til lokalene.

Det har vært flere aktiviteter i integreringsprosjektet for ukrainske flyktninger over 60 år. Både Middaldermuseum og Ålesund Museum har hatt besøk av interesserte deltakere, og ikke minst så har fisketurene vært populære. Målet med aktivitetene er å skape møteplasser og å gi deltakerne kunnskap om vår kultur og historie. Styret vil oppfordre medlemmene i ÅSU om å delta i fremtidige arrangement.

Det er stor aktivitet i regi av ÅSU, og styret håper at mange har funnet læring og godt fellesskap i gruppene.

Vi går snart inn i advent og med en urolig og svært vanskelig verden rundt oss, er det ekstra viktig at vi tar vare på oss selv og andre. Denne utgaven av medlemsbladet er den siste i år, og styret ønsker alle våre medlemmer ei god og fin adventstid.



Styret i Ålesund Senioruniversitet:

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



Ei påminning! Det nærmar seg julekort-tid

Program for høsten/vinteren

16. november: Kafemøte med filolog Målfred Krohn Sletten - «Juletradisjonene våre»

7. desember: Julemøte på Spjelkavik omsorgssenter. Konservator for samfunn og landbruk i stiftinga Viti Cecilie Rørstad vil snakke om «Jula før og no». Og så blir det rømmegrøt.

25. januar: Medlemsmøte med tema «Kunstig intelligens ved strålebehandling» v/ Ove Fremsæter og Christoffer Lervåg frå Kreftavdelinga ved Ålesund sjukehus.

29. februar: Tema: «Totalforsvar». Presentasjon ved Bjørn Inge Ruset, kommunedirektør i Fjord kommune med bred erfaring fra ulike stillinger i forsvaret.

Mars: Årsmøte



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 lysten 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/>

Litt mimring frå gamle dagar

ÅSU er 32 år – bladet 19 år

Frå 2004:

Formannen har ordet

Mennesket er ikke skapt til lediggang, men til å skape noe, ta utfordringer. Og så passe på å variere tempoet. Men så kommer pensjonssalderen, og vi ikke lenger har den daglige rutinen i arbeidet. Da skal det bli deilig å ikke gjøre noe, og så slappe av etterpå. Ulempen med det å ikke gjøre noe, er dog at man ikke vet når man er ferdig.



Når man endelig er fri til å gjøre det man helst vil, da er det ikke alltid så lett å få det til alene. Man må liksom ha noen sammen med seg for at det skal bli gøy. Hvem setter seg til å lære nye språk alene, f.eks? Imorgo, imorgo – men inkje i dag. Men du verden så givende det er å finne sammen med folk som har samme interessene. Da pugger og leser man lekser som man ikke har gjort på minst 40 år, og vel så det.

Pensjonistuniversitetet er Midt i Blinken for alle som har lyst til å gjøre noe med og for seg selv. Vi har tre tanker i vår egen grunnlov:

Først og fremst å vekke **lysten til å lære**; dernest å gi pensjonister mulighet til å **ta kontroll over eget liv**; og ikke minst å være en **sosial funksjon** gjennom det å være med i et sosialt nettverk.

Forhåpentligvis har du hatt en god sommer, og er klar for en tid med kortere dager. Til gjengjeld blir det anledning til å sysle med noen av de aktivitetene som ser av denne første avisen vår. Pensjonistuniversitetet er åpent for alle over 60 år og pensjonister uansett alder; det kreves ingen forutsetninger utenom lysten til å være med, og det avlegges ingen eksamen.

"Hvis sjelen har næring til å studere og lære, er det ikke noe herligere enn alderdom med fritid. Fritid består i alle de ærbare aktivitetene som gjør at mennesket vokser moralsk, intellektuelt og åndelig. Det er det som gjør livet verdt å leve", sa Cicero for 2.000 år siden. Det er Midt i Blinken, fremdeles.

Vil du være med, så heng på!

Sjur Brande

Det strøymer på med nye medlemmer i ÅSU, og mange av oss spør oss kva slags organisasjon det er vi egentleg har kome inn i. Vi vil derfor bruke litt plass til å sjå oss tilbake - i dette og komande nummer av medlemsbladet. I førre nummer hadde vi intervju med Karl Johan Skåbrevik, ein av veteranane innan ÅSU. I dette nummeret følgjer vi opp med ein annan veteran, Sjur Brande. Vi legg også inn nokre utklipp frå nr. 1 av medlemsbladet.

ÅSU vart skipa i i bórjinga av 1991 – med utgangspunkt i Folkeuniversitetet, inspirert av U3A-rørsla (University of the Third Age). I mange år heitte det Pensjonistuniversitetet og var ein del av Folkeuniversitetet fram til 2022. Nå er det ein frittstående organisasjon.

Medlemsbladet kom ut med sitt første nummer i 2004 – med Egil Mjelva som redaktør. På denne tida var Sjur Brande formann.



Medlemsavis fra Pensjonistuniversitetet - Nr. 1 - 1. årgang - 2004

Hva kan gjøre pensjonisttilværelsen mere meningsfylt?

Les inne i avisa hva som skjer!

I DAG GRATULERER VI OSS SELV!!

Pensjonistuniversitetet i Ålesund utgir sin egen avis

Dette blir vår tumleplass 4 ganger i året.

Vil du bidra med innspill så er du hjertelig velkommen!

HVA SKAL AVISA BRUKES TIL?
Informasjon om felles aktiviteter.
Rapporter fra f.t. 9 studiegrupper.
Aktuelle temaer.
Pensjonistsaker.
Forhåndsomtaler og referater fra forelesere.
Aktuell lederartikkel.
Dagens dikt.
Bare fantasien begrenser mulighetene.

Les videre inne i avisa

På Peer Gynt-stemne til Gåla

I år arrangerte Ålesund Pensjonistuniversitetet en busstur til Gåla for å oppleve forestillingen Peer Gynt på fritluftscenen ved Gålavatnet, og de 45 som ble med fikk en teater og naturopplevelse som sent vil glemmes.

På bildet ser vi reiseleder Erna Mare og sjåfør Oskar Frekøy.

SE SIDE 2



Som pensjonist har vi endelig tid til å dyrke våre egne interesser.

Se hva: Litteraturredaksjonen, "Byen vår" og Datagruppen driver med

Side 3

Hvorfor ikke? Bli medlem du også. Hvordan? Se siste side

Sammen i Pensjonistuniversitetet blir det meste mulig!!

Førstesida av første nummeret av medlemsbladet

«Spin-off» fra Samfunnsgruppa

Moatunet snart klart med 220 leiligheter for eldre



Sjur Brande nærmer seg nå 85 år. Han gikk av med pensjon i 2002 og gikk da rett inn som leder i det som den gang het Pensjonistuniversitetet. Har var leder i 9-10 år og etter det styremedlem i like lang tid. Han er utdannet sivilingeniør i elektro og har hatt et yrkesliv både som sivilingeniør og som lektor i videregående skole.

Alle som kjenner Sjur Brande, vet at han har et brennende engasjement i sakene han går inn for og en pågangskraft av de sjeldne. I denne omgang vil vi avgrense oss til ett av hans gjennomgående engasjement - bygging av boliger for eldre.

Gjennom bl.a. Eldrerådet har han stått på for å utvikle boligtilbud i Ålesund i det offentliges regi – både sykehjemsplasser og omsorgsboliger, på samme tid som han i sitt engasjement i Samfunnsgruppa i ÅSU har arbeidet for at de private boligutbyggere i større grad må satse på tilpassa boliger for eldre. Det er denne siden vi vil sette fokus på.

Diskusjonene i Samfunnsgruppa endte med at de etablerte «Seniorbyggeklubben» i Ålesund. Den første tiden bare med medlemmer fra Samfunnsgruppa, etter hvert med mange interesserte medlemmer.

- Vi var så fornuftige at vi registrerte boligklubben i Brønnøysundregistrene, sier Sjur - og dermed hadde vi et greitt formelt utgangspunkt for å sende søknader til aktuelle instanser.

I Brønnøysundregistrene finner vi Seniorboligklubben registrert den 3. november 2015, med følgende formål: «Skal samle eldre som ønsker å ta ansvar for eget liv i hensiktsmessige bofellesskap».

Den første tiden konsentrerte de seg om å søke utbygging på aktuelle kommunale områder. Først på Borgundveien 199,

senere på en tomt ved tunnelliniområdet på Hatlane og så på tomt ved Helsehuset på Moa. Klubben fikk blankt avslag fra kommunen på alle disse søknadene.

Etter hvert kom de i kontakt med flere utbyggere og endte opp i et samarbeid med utbyggeren Mostein, Steinar Lausund, i 2019. Dette samarbeidet har ført fram til at det nå er det meste klart for prosjektet «Moatunet Ålesund». Går alt om planlagt, vil spaden kunne settes i jorda om vel ett år, sier Sjur. «Moatunet Ålesund» er planlagt med syv blokker med til sammen 220 leiligheter. Det blir lagt inn gjesteleiligheter, med tanke på at beboerne ikke trenger å ha egne gjesterom, og med fellesrom. Det er også planlagt utestue, rom for felles aktiviteter og en plass for å møtes for en matbit.

Det blir nå arbeidet med formelle rammer rundt dette nye boligkomplekset. En legger opp til at boligene skal forvaltes av «Moatunet Ålesund borettslag». Detaljene rundt dette er under arbeid.

«Seniorboligklubben» står sentralt i dette planarbeidet, sammen med utbyggeren Steinar Lausund. Klubben har nå sluttet seg til DES – «De eldres boligspareklubb Norge» - en landsomfattende organisasjon som er etablert i 25 kommuner.

Vi håper dette prosjektet vil gi «spin off»-effekt til flere prosjekter, andre utbyggere og til andre kommuner, avslutter Sjur.

Universitetet for den 3. alder (U3A)

Den franske U3A-modellen kom som følge av en lovendring i 1968 som påbød universitetene å sørge også for mer samfunnsmessig bred utdanning. Først var U3A derfor gjerne knyttet til høyere lære-anstarter. Rundt 1975 begynte U3A-ideen virkelig å spre seg av seg selv, og ble da selvfølgelig mer differensiert og løsere knyttet til det tradisjonelle universitetet.

Den britiske modellen ble rundt 1981 mer en selvaktiv-organisasjon uten spesiell tilknytning til institusjoner. Deltagerne var både lærere og elever. Det gjorde at utgiftene ble lave, og hele virksomheten ble fleksibel. Man laget kurs og virksomhet alt etter interesse og kompetanse i medlemsstokken og lokalt. Ei heller var det noe byråkrati og overordnet styring, man gjorde som det passet seg. Dette mønsteret finner man igjen i atskillige PU'er i Norge, mens andre igjen er mer knyttet opp mot lære-anstaltene i sitt område. Dette kan forklare hvorfor det er en smule forskjellig syn på måten å samarbeide på.

U3A-konseptet kom til Norge i 1982 gjennom Folkeuniversitetet, og har spredd seg over hele landet. Langsomt begynte andre å ta opp ideen, og noen valgte å arbeide mer selvstendig, eller med kommuner, bibliotek og undervisningsorganisasjoner. Selv om visjonen fra U3A er den samme for alle, er arbeidsmåten forskjellig. Dette skyldes personers engasjement, og miljøet på stedet. Følgelig var det unaturlig med en fast organisasjon med lønnet personell. All U3A-aktivitet er i utgangspunktet en selvstendig virksomhet, men med en felles visjon.

(Sjur Brande i Medlemsbladet 2011)

Å høyre til

Vondt er av alle andre
bli trakka på og trengd.

Men vondare å veta
at du er utestengd

Det er så mangt i livet
du ventar deg og vil.

Men meir enn det å vera,
er det å høyre til.

Jan-Magnus Bruheim

Sunnmørske ord og uttrykk

- **Omføttes**
- **Omvølsle**
- **Plenti**
- **Røytegale**
- **Skjagle**
- **Snerke**
- **Forvorpen**
- **Gamle-rasmus**

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

«... gjev du ein Sunnmøring eit skjær, som flodi ikkje gjeng yver, so greider han å føde både seg og huslyden.»

- Bernhard Færøyvik (1886–1950)

Kafemøte 16. november

Tid: Kl 18.00

Stad: Kafeen i Spjelkavik omsorgssenter



Målfrid Krohn Sletten

Filolog Målfrid Krohn Sletten vil halde føredrag om «Juletradisjonane våre». Krohn Sletten har arbeidd med formidling og guideopplæring i Bergen og har Bergens byhistorie og daglegliv på Vestlandet som hovudinteresse.

Det blir som vanleg servering av svele og kaffi-

Pris: kr. 100.

De som køyrer må hugse å registrere bilkøyring i automaten ved inngangen.

Nye tider i IKT-verda:

Dei yngre må avlære seg – vi eldre må stadig lære nytt

På temamøtet den 28. september var det nok ein utflytta sunnmøring som kom seg ein tur tilbake til barndomstraktene for å åtvare mot farane i nytida. Denne gongen var det **Eldar Dybvik** – pedagog, forfattar og foredragshaldar – som kåserte over temaet «Digitaliseringa av kvardagen vår. Eit tveegga sverd». Dybvik har brei røynsle frå skoleverket i Vestfold og var direktør i Grunnskolerådet 1990-92.

Dybvik viste til dei – etter kvart - godt kjende tala som viser at 20 prosent av innbyggjarane i Norge opplever seg digitalt utanfor og til ei undersøking som viser at berre 53 prosent av oss har tillit til at dei offentlege digitale løysingane ivaretek rettane våre.

Likevel lukkar etat for etat for direkte-kontakt.

Sjølv opplevde Dybvik dette nyleg då han ville drøfte skattesituasjonen sin med Skatteetaten. For å nå inn til ein sakshandsamar, måtte han vere utlending med spesielle problem. Han ga opp.

Dybvik tok for seg område etter område – m.a. bankar, billetttinging, velferdsteknologi, appar i søkk og kav, svindlarar av alle arter og nå det siste – kunstig intelligens.

Han slo fast det paradoksale i dagens situasjon. Barna våre må nå avlære seg brettbruk og lære seg å lese bøker og bruke penn og blyant, medan vi som er oppe i åra stadig må lære oss nye system og forhalde oss til stadig nye dupedittar.

Dybvik hadde ikkje noko svar på dei utfordringane vi eldre står over for, utover at det er viktig for oss å halde oss rimeleg oppdaterte og kritiske, men også å organisere oss slik at vi kan få gitt gode nok tilbakemeldinga til storsamfunnet om kor grensene våre går.



Eldar Dybvik

Datasvindel over alt

- Men framleis muleg med brevgiro!

Kafemøtet den 12. oktober sette på ny fokus på kvardagsutfordringane vi møter i data-verda. Denne kvelden var det banksjef **Merete Wiig** i Sparebanken Møre som ga gode råd om bank-kort og alle svindlarane som prøver lure pengane frå oss.

Berre i Sparebanken Møre har dei nå ei stor avdeling som utelukkande arbeider med svindelsaker. Og svindlarane blir meir og meir utspekulerte. Dei kan til med med ringe frå politiet sine egne telefonnummer for å åtvare mot svindel – rett nok mot ein ein sjølv oppgir digital identitet. Oppgir ein informasjon som kan leie inn til ein bankkonto, kan ein risikere at alt ein har i denne banken forsvinn. Banken vil rett nok dekkje det meste, men ein vurderer alltid kor ufor-siktig kunden har vore.



Merete Wiig

Det tryggaste er å sperre kontoen straks ein ser at ein har kome inn på ein svindel-link. Sperring er kurant og alle bankar har opne liner for kort-sperring døgnet rundt, forsikra Marete Wiig.

For dei som vegrar seg for å gå inn i dataverda, forsikra banksjefen at brev-giroen framleis eksisterer og at ein framleis er sikra individuell personleg service. I alle fall i hennar bank!!



“Try to relax.”

Professor Jan Emblemsvåg:

Energikrisa i verda kan ikkje løysast utan atomkraft

Professor Jan Emblemsvåg tok torsdag 26. oktober turen over frå naboauditoriet til eit bortmot fullsett Naftadjud-auditorium for å førelese om «Kjernekraft for bærekraft». Emblemsvåg er ein av landet sine fremste ekspertar på kjernekraft/atomkraft og har stått fram i ei rekkje media dei siste åra.

- Skal vi kunne løyse verda sine energibehov i åra framover, kjem vi ikkje unna kjernekraftløyser, hevda han, og dokumenterte med enkle tal at utbygging av vind- og solbasert energi berre vil dekkje brøkdeler av energibehovet i verda i åra framover og blir i tillegg enormt mykje dyrare enn ei satsing på kjernekraft.

Når det gjeld strålingsfare knytta til avfall, er desse – etter Emblemsvågs vurdering – svært overdrevne i media og frå politikarar. Ein kan alt i dag redusere avfallet til svært små einingar og har utvikla gode lagringssystem. I tillegg vil den mest intense strålinga vere vesentleg redusert etter 40-60 år.

- Vi lever i den villfaringa at vi normalt ikkje er utsett for stråling, sa Emblemsvåg, og la til at vi har vedtatt grenseverdier som er heilt urealistiske. Ut frå vedtekte grenseverdier burde t.d. T-banestasjonen ved Nasjonalteateret vore stengt. Vi blir heile tida utsett for stråling både frå jorda og havet – og – til dømes – gjennom røntgen-undersøkingar på sjukehus.

Det blir nå arbeidd med utvikling av 4-generasjons reaktorar over heile verda. Dei første er alt tekne i bruk. Ein liten reaktor vil kunne produsere meir straum enn eit utal vindturbinar over hav og fjellstrøk.

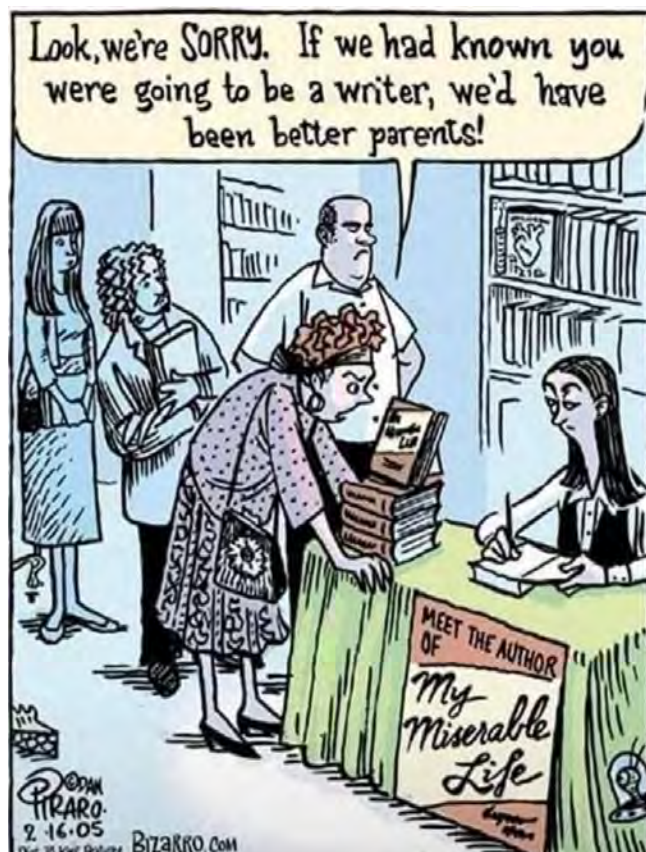
I førelesinga viste Emblemsvåg bilete av ulike reaktortyper som er under utvikling og som vil kunne vere klare til vanleg sivil bruk i løpet av komande tiår.

På spørsmål frå salen om hans vurdering av haldningane i Norge, ga han uttrykk for pessimisme med omsyn til politikarane sine haldningar. – Dei ser ikkje lenger fram enn fire år – til neste val. På dette området må ein evne å kunne tenkje i minst 20 år! Likevel var han rimeleg viss på at det vil kome ei vesentleg endring i haldningane i løpet av komande tiår. – Ein blir nøydd til å ta realitetane i verda innover seg!

Førelesinga var så metta med statistikkar og tekniske skisser, at det vil føre for langt å prøve å attgi dei her. Men det var ikkje tvil om at han fenga tilhøyrarane. Spørsmåla var mange og avtakkingsapplausen var intens.



Professor Jan Emblemsvåg



Luksusproblem for Digital Kvardag

39 påmelde



Vi vart glade, men også litt overvelda, då det melde seg 39 medlemar til det nye kurset Digital kvardag. Vi hadde sett for oss ei gruppe på maksimum 20, og hadde såleis eit «luksusproblem».

Heldigvis var det berre 23 av dei 39 som møtte, og det må vi nok skulde oss sjølve for; at vi ikkje hadde sendt ut ei påminning i forkant.

Synnøve Opsahl Melseth, prosjektleiar i Ålesund kommune, kom og heldt først ei god og grundig innføring i tilbodet «Fole kjekt å vere sosial og digital» som vert arrangert på bibliotek og innbyggartorg i kommunen.

Alle fekk utdelt kursheftet og eigen peike/trykkepenn til å bruke på skjerm, men samlinga vart ikkje så bra som vi hadde planlagt. Herbert gjorde sitt beste, men projektoren var øydelelagd, folk hørde ikkje kva som blei sagt, nettilgangen var ikkje god nok, og det var altfor få hjelparar til dei som trengde hjelp!

Til dei følgjande tre samlingane var betre forberedt:

Vi sende først ut ei oppmoding, om det var nokon av dei påmelde som kunne å tenkje seg å vente til same kurset vert sett opp etter jul. Nok melde seg til at vi fekk redusert deltakartalet til 20 på neste kursdag. Då sende vi samstundes ut SMS kurspåminning to dagar i førevegen.

Projektoren vart reparert og biletserien var bygd på heftet som deltakarane hadde fått utdelt. Kommunen hadde skaffa oss enklare tilgang til nettet med eigen tilgang og passord for kurset. Vi hadde ordna med mikrofon og høgtalar bak i rommet slik at alle hørde godt. Det var nok hjelparar. Dei som hadde spørsmål tilkalla hjelparane ved å rekke opp handa og slapp såleis å avbryte Herbert. Viss det var noko som alle kunne ha nytte av, formidla hjelparen det vidare. Vi var etter kvart heldige og fekk knyte til oss til saman 10 hjelparar slik at vi kvar kursdag kunne ha 3-4 til stades, nokre med Iphone kjennskap og nokre med Android kjennskap. Hos deltakarane var det vel halvdel som hadde Iphone eller Ipad, resten Androoid/Samsung.

Til siste kursdag hadde fleirtalet av deltakarane meldt inn i på eit digitalt spørjeskjema kva appar dei brukte. Det var stor spreing heilt frå nybegynnarar (5) til meir erfarne brukarar (39!). Oppsummeringa vart delt ut og delvis gått igjennom, og alle fekk hjelp til dei appane dei trong hjelp med.

Alt i alt var deltakarane svært nøgde med kurset og lysta til å fortsette syntes stor, men det var ein klar føresetnad at dette skulle vere eit avgrensa kurs. Det vart uttrykt ønskje om ein femte kursdag, men frå vår side synes vi det allmenne behovet blei dekt med fire samlingar og sjølvstudium i kursheftet. Behova er svært ulike, og vi vil prøve å utvikle andre IKT tilbod. Her er oppgåve for gruppa ÅSU Strategisk IKT.

Kurset vert gjenteke etter jul, der dei som melde seg av dette kurset vil ha førsteretten

Arne Vik

Spansk for viderekomne

siden 2008



Fra venstre: Oddrun Flø, Åshild Nordhus (gruppeleder), Sigrid Eidsvik, Åse Sagen, Anne Løvold. Ikke til stede i dag: Stein Stadsnes, Kåre Flem og Elin Jensen.

Hver onsdag kl. 13.30 møtes engasjerte seniorer på Spjelkavik Omsorgssenter til 1,5 t med spansk. Denne onsdagen møter vi 5 av gruppemedlemmene som forteller ivrig og gjerne om hvordan de arbeider sammen i studiegruppa «Spansk for viderekomne».

Det fortelles at de prøver å snakke mye på spansk når de samles. Målet er å skjønne og gjøre seg forstått på reiser til spansk-talende land, noe som er viktig for alle i gruppa. I løpet av en samling leses, oversettes og diskuteres det. De setter seg inn i aktuelle saker fra spanske aviser og blad og snakker sammen på spansk om det de leser. Tidligere har de også brukt bøker med små, enkle historier.

Det er totalt 8 medlemmer i gruppa. Åshild Nordhus er gruppeleder. Det blir litt diskusjon når vi spør hvor lenge de har vært med. Det er tydelig at alle har vært med lenge: 9 år, 10 år og 15 år nevnes.

De forteller at studiegruppa «Spansk for viderekomne» startet opp i 2008 eller 2009. Den første tiden brukte de en spansk lærebok som passet for voksne. Det var et fast mønster med dialog, spørs-

mål og gloser. Og så hadde de lekser. Det fungerte fint så lenge de brukte verket «Por Favor», men senere har det ikke vært lett å finne ny lærebok som egner seg for voksne. De aller fleste bøkene i spansk er rettet mot ungdom, og de er ikke så interessante å bruke for seniorer.

På spørsmål om grammatikk har noen plass i arbeidet med språket, blir det litt ulike svar.

Det var mer grammatikk før, men vi som har vært lærere, vet at grammatikk er nødvendig, og vi prøver å tenke på det.

Språket kommer mer av seg selv når man bruker det, og jeg tenker ikke så mye på verb-former og oppbygging av setninger og slikt.

Vi spør hva de mener er det beste med studiegruppa, og det er det stor enighet om.

Det er samholdet, at vi har det kjekt i lag.

Og så er det lærerikt og holder hjernen i sving.

De møtes til jule- og sommeravslutninger, og noen av dem har vært på språkkurs sammen i Spania. Spansk-kunnskapene er nyttige når de er ute og reiser, og det gjør de mye. Gruppa er sjelden fulltallig.

Medlemmene er åpne for å ta inn nye i gruppa, men understreker at man må ha en viss bakgrunn i språket. De er fornøyde med lokalene på Spjelkavik Omsorgssenter, men rommet setter grenser for hvor mange de kan være.

Det var tydelig å se at dette er gruppemedlemmer som trives og lærer godt sammen. Møtene i studiegruppa blir på den måten en viktig del av hverdagen, for spanskgruppa som for de andre studiegruppene våre.

Det har vært noen spørsmål etter begynner-gruppe i spansk. Det vil Studieutvalget prøve å få til når det er tilgjengelige lokaler. Vi håper det kan bli når ombyggingen på Moa Helsehus er fullført, kanskje en gang til våren.

Grete Ertresvåg

Ukrainarar på fisketur



Foto: Ragnhild Herje Johannessen

Som ein del av ÅSU sitt «ukraina-prosjekt», fekk gruppa av ukrainske pensjonistar tilbod om fisketurar i godveret i november. Det vart tre turar, og litt fisk vart det også.

Det har også vore buss-tur til Tafjord og omvisingar ved Ålesund museum - og fleire tiltak er i kjømda.

Ei utfordring har vist seg vere at få av ukrainarane snakkar engelsk. Det er såleis vore vanskeleg å få til gode samtalar på tvers av nasjonalitetsgrensene. Dei ukrainske pensjonistane gir også uttrykk for at dei kjem frå ulike deler av Ukraina og har seg imellom også så vidt ulike bakgrunnar at dei også treng tid til å verte kjende med kvarandre. Samankomstane i ÅSU-regi har såleis ein integreande funksjon innover i gruppa.

ÅSU må i løpet av hausten ta stilling til om ein vil søkje om midlar for neste halvår.

Data i 2004



Etter, slik jeg har forstått, flere tidligere mislykkede forsøk, er nå gruppen i full aktivitet. Vi startet med 11 deltakere den 6. mai i år, og hadde 4 samlinger (hver 2. uke) før vi tok sommerferie i begynnelsen av juni mnd.

I høst hadde vi vår første samling 2. september, og etter ønske fra deltakerne har vi nå ukentlige samlinger framover høsten. Hver torsdag fra kl. 1500 - 1700 samles vi i Folkeuniversitetets lokaler i Kanalveien. Vi disponerer der et topp moderne datarom med plass til mange flere deltakere.

Deltakerne som har vært og er med i gruppen, hadde nok noe variert databakgrunn. Men selv de mest drevne av dem er fortsatt med og lærer stadig noe nytt. Fra 11 deltakere i starten, noen få har av forskjellige grunner falt fra, har vi nå en stabil og meget engasjert gruppe på 7 - 8 deltakere. (konf. bildet som dessverre blir noe sjenerert av alle strøm- og nettkabler fra taket)

Alle er jo interessert i å lære Internett, og det er vel og bra. Men som gammel datamann og instruktør, ville jeg gjerne ta det hele fra grunnen av. Derfor har vi ennå ikke vært innom Internett i det hele tatt. Vi begynte med Windows operativsystem, hvor hovedvekten ble lagt på å lære en god organisering av harddisk og andre lagringsmedier. Etter hvert har vi tatt i bruk Microsoft Word, et svært omfattende og fint tekstbehandlingsprogram. Dette virker så engasjerende at jeg ennå ikke har fått spørsmål om Internett.

Men, når vi føler oss trygge på Windows og Word, blir neste stapp en grundig innføring i bruken av Internett og E-mail.

Vi har et svært trivelig miljø og tar gjerne i mot flere deltakere. Som instruktør vil jeg takke mine "elever" for et behagelig samarbeide.

Jan Traugstad



God oppstart på datakafé på Rematun

Torsdag 9. november var det 10-12 som møtte til den første kafésamlinga på Omsorgssenteret. Alle fekk hjelp med sine spørsmål, og vi oppmoda dei som var til stades om å gjere tilbodet kjent blant ÅSU sine medlemar.

Vi held fram annankvartorsdag framover, i ulike veketal (45, 47..) frå kl 1000-1200. Ingen undervisning, berre hjelp til kvar einiskild.

Er det noko du lurar på og ønskjer svar på når det gjeld mobiltelefon, nettbrett eller PC? Eller kanskje du/dokke berre vil stikke innom av rein nysgjerrigheit og for sosialt samvær? – Velkomen!

Tur til Sandøy 19. september



Grappa «Natur og kultur» med Sølvi Furnes som leiar, arrangerte den 19. september ein tur til den vesle øya Sandøy ut i havgabet i nørste delen av Ålesund kommune.

13 ÅSU-medlemer var med på turen og dei fekk ein hjarteleg velkomst av dei få innbyggjarane som er att på øya.

På grunn av sjukdom, har vi ikkje nokon detaljert omtale av turen, men markerer den med nokre bilete tekne av Anne Dyb Ljåen.

Det nederste biletet viser det oppdekkte gjestebordet som møtte deltakarane. Det øvste biletet er av altertavla i den vesle kyrkja på Sandøy. Det er den kjende kyrkjekunstnaren Tavle-Jakob som har laga altertavla og den er frå 1818



Haust-bilete frå Digital fotogruppe



(c) Reidun Haavik

Pigghå - ei undervurdert delikatesse



Ukrainarar med pigghå-fangst!

(Foto: Ragnhild Herje J Johannesssen)



Pigghå-filetar.

(Fiska, filetert, fotografert og (delvis) oppeten av Årstein Skiftun)

For ukrainarane var det nærast ei sjokkoppleving å få levande hai på fiskekroken.

Det dei fekk, var det vi kallar pigghå. Dette er det mest talrike hai-arten langs kysten vår, og vart freda i 2011 grunna overfiske. Nå er det lovleg å fiske den frå båt under 15 meter med «direkte-fiske».

Det norske pigghåfiske gjekk i hovudsak ut frå Måløy, og all fisk vart eksportert til England, Frankrike og Portugal — der den vart sett på som ei delikatesse. Her i landet har den stort sett blitt vurdert som ufisk og kasta ut att, eller gått til dyrefor. Grunnen til det dårlege ryktet er først og fremst lukta. Den luktar amoniakk — og riv i nasen.

For tida går det ganske mykje pigghå i sjøen utafor. For å unngå/redusere lukta, er eit gammalt råd å kutte halen straks du har fått han om bord. Då blør han av seg mykje av amoniakk-lukta. Det er også viktig å sløye/filetere fisken straks ein er komen i land. Er det litt lukt att, forsvinn den under matlaginga.

Pigghåen er utan bein — berre bruske — og smakar svært godt. Gourmetkokkar vurderer den som matfisk på line med breiflabb og kveite. Steikt og surra i ein god fløytesaus har du ein ugløymeleg fiskerett.

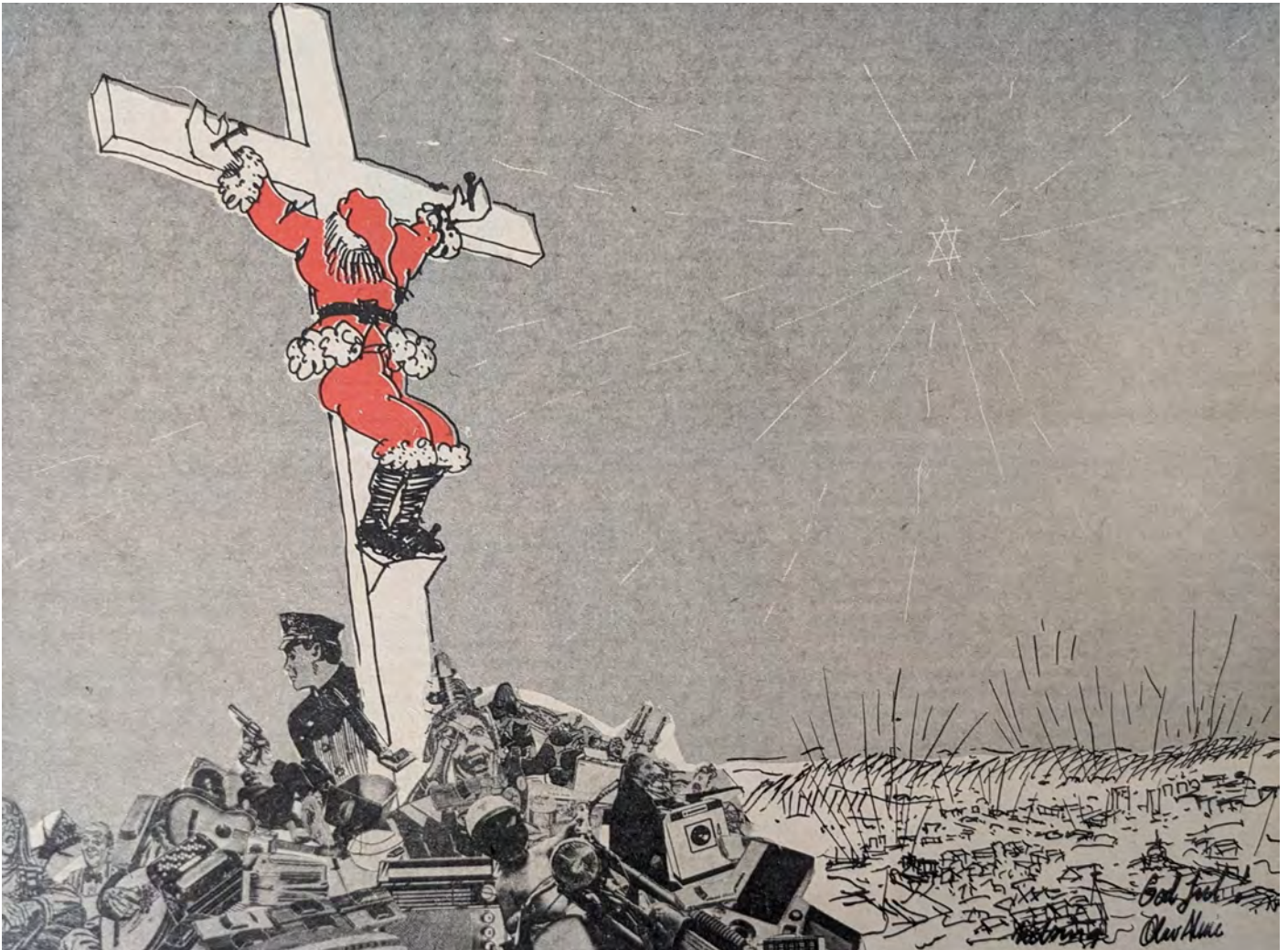
ås



Saude-haud er tradisjonsmat på skjeldesøndag synnja i Breisundet. Haudet skal vere utan skinn, salta og tørka. Må ikkje forvekslast med «smalahovud» frå Vossa-tradisjonen. Det er røykt med skinnet på.

Islendingane kallar det svið. Dette med tilvising til at haudet er svidd i grua. (Smali tyder forresten „gjetar“ på islandsk. Spør derfor ikkje etter smalahovud om du skulle vere innom sagaøya!)

Frå 1969:



Dette er siste nummeret av medlemsbladet før jul, og då må ein sjølv sagt ha med ei tradisjonell julehelsing. Eg vel å sjå tilbake til 1969. Då var eg redaktør av studentavisa Universitas i Oslo — med ein rimeleg radikalredaksjon. Til førstesida før jul valde vi eit bilete som eg fekk kompis og arkitektstudent Olav Alme til å lage. Biletet har sterkt symbolikk — med den korsfesta julenissen over velferdsstatens søppelhaug, med Betlehem og davidstjerna i det fjerne. Det står seg i 2023.

Olav fylte 79 år i august og er framleis «still going» - etter eit langt liv i det ålesundske kulturlivet. Nokre hus har det også blitt.

Årstein Skiftun

Ymse

- Det har nå kome ein bom inn til parkeringsplassen ved NTNU. ÅSU har avtale om at bommen skal vere open føre fellesmøta i ÅSU. Det er såleis berre å køyre inn. Bommen opnar seg automatisk når du skal ut. Ein treng ikkje bry seg om parkerings forbode skilta.
- Arne Ruset har meldt sjukdomsforfall til kafemøtet 16. november. Filolog Målfrid Krohn Sletten kjem inn i staden med føredraget «Juletradisjonane våre»

Vil du har medlemsbladet tilsendt i papirformat?

Då er det berre å sende ein SMS med namnet ditt til 92203614 — så vert dette raskt ordna!!

Returadresse::

Store-Nørve 3, 6009 Ålesund

Møteplan ASU høsten 2023		Oppdater til: 13.11.2023 21:44	Sted/Måned	August	September	Oktober	November	Desember																				
Gruppe	Grupperkontakt	Ansvar	Dag	Kl.	Uke --	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		
Bridge	Resdun Enevik 995 42 165	Ragnar	mandag	1400-1700	Spl. seniorcenter				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	torsdag	1000-1200	Frivilligsentralen			22			12			3		24					14				5			
Digital kvardag* Dalskafé (fra uke 45)	Anne Vik 922 03 614	Anne	lørdag	1000-1200	Vibes/ Kalfé Remalun					24	14	28			12	26					9	23			7			
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessen 413 24 22	Anne	lørdag	1030-1200	Vibes						7	21		5	19						2	16		30				
Engelsk litteratur	Ashild Longva 917 95 759	Grette	onsdag	1200-1330	Spjelkavik seniorcenter			23			6	20		4	18						1	15		29		13		
Kino, Moa	Hilids Bjerto 977 09 337	Ragnar	torsdag	1200-	Odeon Kino			15	23	30	5	12	19	23	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19
Kunst	Jane Ellvik 951 10 247	Ragnar	lørdag	1200-1345	Eller avtale						7		28		19						9		30					
Kunstmaling	Asbjørn Lade 974 01 117	Ragnar	onsdag	0900-1030	Ny gruppe?																							
Litteratur 1	Åse Merkeset 995 88 903	Grette	lørdag	1230-1400	Spjelkavik seniorcenter			24			7	21		5	19						2	16		30		5		
Litteratur 2	Gunhild Humblen 412 08 666	Grette	onsdag	1130-1300	Meterom Hovedbiblieket			23			6	20		4	18						1	15		29		13		
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen 915 57 760	Grette	mandag	1200-1345	Frivilligsentralen			21			4	18		2	16		30					13		27		4		
Natur og kultur-	Sølvi Fumes 996 39 439	Anne	torsdag	turner	Ulike besøkssteder							19																
Duo Vadis	Alfhild Hagen 454 36 677	Ragnar	lørdag		Sanitetsstasjon						5			3							7					5		
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skarrevik 922 66 295	Ragnar	lørdag	1000-1130	Spjelkavik seniorcenter				29			12	26		10	24					7	21				5		
Spansk videreg.	Ashild Nordhus 971 77 510	Grette	onsdag	1330-1500	Spjelkavik seniorcenter				30		6	13	20	27	4	11	18	25			1	8	15	22	29		6	
Spansk nybegynner	Anne Vik 922 03 614	Grette	onsdag	1400-1600	Ny gruppe?																							
Strategisk IKT	Ragnar Johansen 92 60 86 84	Anne	onsdag	1200	Eller avtale							15																
Medlemsbladet publiseringssjef																												
Studieutvalg								24			5				10													
Medlemsmøtene	Anne Dyb Lissen Ragnar Johansen		lørdag	1800-2000	Naftadjupet m.fl.				31					28	12	26							16	30		7		
Styremøter					Spj. seniorcenter				23				20			17							22					
Gruppetidermøte					Egen innkalling							20											21					

Studiekoordinator: Borgundfordvegen 64C, 6017 Ålesund. Epost: ragnar.johansen@gmail.com. Tlf. 92 60 86 84 Litteratur og språk: Grette Ertesvåg 41622956 Data: Anne Vik 92203614

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

