Ålesund Senioruniversitet

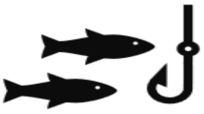
Medlemsblad nr. 77 — mars 2024 — 20. årg.

Med Digital foto-gruppe på safari i Gavelen - side 6

Herbert Gartz i aksjon

Leiar Hallgrim Holen i NAV Hjelpemiddelsentral:

Neppe nye hjelpemiddel som vil endre eldreomsorga - side 10



Digital kvardag ein suksess … side 4

Godt humør i Bridge-gruppa …. side 5

Økonomien opp—lukka ned ….. side 7

Kunstig intelligens vinn fram … side 8

Årsmøtedokument ……………. side 12

LINDBAK

Leders spalte:

Anne Dyb Liaaen

Et foreningsår går mot slutten, og det er tid for noen refleksjoner. Det har vært stor aktivitet i ÅSU

det siste året, og det har ikke vært helt uten utfordringer. En stor skuffelse for styret har vært at vi ikke har kunnet ta i bruk lokalet i Moa Helsehus slik som vi var forespeilet. Dette lokalet hadde gitt oss mulighet til å utvide gruppeaktivitetene på dagtid, og ikke minst, så hadde det vært en god og etterlengtet uformell møteplass. Et optimistisk ønske er at lokalet vil bli stilt til vår disposisjon i løpet av høsten.

Som kjent, så har IKT vært et satsingsområde for ÅSU det siste året. Målet har vært å gi et tilbud til de som har behov for å lære mer om mulighetene som ligger i telefoner, nettbrett og pc. Det har vært avholdt et kurs basert på Pensjonistuniversitetets undervisnsingsopplegg. Dette kurset er nå avsluttet, men ÅSU følger opp med en data-kafé i Spjelkavik omsorgssenter annenhver uke våren 2024. De som har behov for litt hjelp kan møte opp uten påmelding, og det vil være noen tilstede som kan hjelpe. Her kan alle spørsmål om temaet stilles.

Temaforedragene i ÅSU er viktige, og de bør være aktuelle. De to foredragene vi har hatt hittil i år har vært av stor interesse. Foredraget om «Kunstig intelligens ved strålebehandling» v/ Ove Fremsæter og Christoffer Lervåg fra Kreftavdelinga ved Ålesund Sykehus var svært interessant. Det samme var foredraget om «Norge sitt totalberedskap» v/ Bjørn Inge Ruset. Dette er temaer som vi helt sikkert vil møte igjen.

Det kan være en utfordring å få tak i interessante og aktuelle foredragsholdere, men vi er heldige som har mye kompetanse i vårt nærområde. Det er ei målsetting å finne tema som engasjerer flest mulig. Jeg minner om at styret/programkomiteen gjerne tar imot forslag fra medlemmene.

Mange har sett frem til oppstart av nye turer i Natur og Kultur gruppa. Giske kommune har vært målet for nye turer i vår. Disse turene blir av helsemessige årsaker utsatt til høsten, og vi er mange som gleder oss.

ÅSU er en frivillig organisasjon og det er gledelig å se at medlemstallet øker og at vi blir «sett».

Både FB og medlemsbladet er viktige for å formidle informasjon til medlemmene. Redaksjonskomiteen for medlemsbladet har gjort et godt arbeid med å balansere innholdet i bladet. Dessverre så takker «sjefsredaktør» Årstein Skiftun for seg ved kommende valg, og foreløpig er det ingen som står klar til å overta hans rolle.

Vi nærmer oss tida for årsmøte i Ålesund Senioruniversitet, og det betyr ikke bare at våren nærmer seg, men også at det blir forandringer i styresammensetningen i ÅSU. Jeg takker for meg som leder, og det er med blandede følelser. Det har vært interessant og lærrerikt, og ikke minst så har jeg hatt en god anledning til å bli kjent med mange av medlemmene. Min honnør går til de enkelte medlemmene av styret i ÅSU og jeg takker for det svært gode samarbeidet vi har hatt!

Jeg ønsker det nye styret lykke til!

Vennlig hilsen

Anne

Minne-ord

Han var ein av desse

verbitne gubbane som

sprang rundt på dei

forblåste knausane og sa

djupe ting om vêret og om

mennekets lodd.

Ragnar Hovland

Redaksjon: Årstein Skiftun (ansv.) *askiftun@online.no* **Grete Ertresvåg** *grete@ertresvåg.no* **Arne Vik** *ar-vi@online.no*

Styret i Ålesund Senioruniversitet:

Anne Dyb Liaaen Leder

Åshild Støbakk Nestleder

Arne Ingemar Vik Kasserer

Grete Ertresvåg Sekretær

Ragnar Johansen Studiekoordinator

Toril Krohn Alvestad

Trygve Haagensen

Vara: Årstein Skiftun

Under

Å vakne til ein ny dag

du eigentleg ikkje skulle ha fått

Å sjå inn i ansikt

du eigentleg aldri meir skulle få sjå

Å la seg overrisle av timar og minutt,

som først melde avbod,

men som likevel kom i gåvmild overflod

Å legge vekk strevet med å skulle forstå alt.

Å halde ope hus

for gleda over lyset,

som jagar skuggane rundt deg unna.

Arne Ruset (2024)

Vil du har medlemsbladet tilsendt i papir-format?

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

Meldingar frå StyreWeb er ikkje søppelpost

!!! Alle e-postar frå Ålesund Senioruniversitet kjem frå StyreWeb !!!

Ålesund Senioruniversitet

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/

Digital kvardag – ein suksess!

Vi kan glede oss over stor oppslutning og svært fornøgde deltakarar på Digital kvardag; eit kurs før og eit etter nyttår. Mange gode hjelparar har vore med, og deltakarane har vore samla rundt bord med same type telefonsystem (Iphone eller Android).
Det finns likevel ei stor utfordring – den kjem eg tilbake til.

No etter nyttår har vi fått avtale med Spjelkavik omsorgs-senter om å bruke kafé Rematun torsdag frå 1000-1130, førebels annakvar torsdag, så på siste kurset har vi halde til der. Vi sluttar seinast 1130, slik at dei som vil, kan rekke *Fole kjekt å vere sosial og digital* på biblioteket når det kjem dit. Tilmeldinga har vore svært stor, 39 påmelde på første kurset, som vi fortalde om i forrige Medlemsblad, og 40 på dette siste. No hadde vi god nok plass og trenge ikkje å avvise nokon.

Trass i 40 påmelde, viste det seg at berre om lag 20 møtte opp kvar gong, og det er ikkje berre dei same. Kvifor møter så mange av dei som har meldt seg på kurs, ikkje opp? At vér, sjukdom og liknande skapar forhindringar, må ein rekne med, men ikkje for så mange som 50%. Dette er ei undring som er endå større viss vi ser på Ålesund kommune si satsing *Fole kjekt å vers sosial og digital.* Bortsett frå på Moa bibliotek har det ikkje vore nokon stor pågang, for å seie det forsiktig, trass i god marknadsføring og omfattande annonsekampanjar.
Det kan verke som at heile satsinga for å forebygge det digitale utanforskapet er eit ovanfrå og ned tiltak utan tanke på korleis ein skal kome i kontakt med målgruppa.

Slik eg ser det, er det her den store utfordringa ligg, og derfor ber vi alle gjere kjent:
På datakaféen annakvar torsdag 1000-1130 (oddetalsveker) gir vi starthjelp og hjelper elles alle som har spørsmål om mobiltelefon, nettbrett og PC.

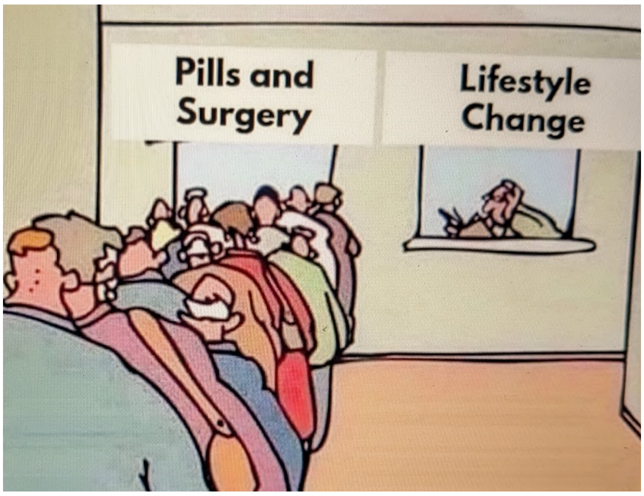
Elles vert det mange spennande innslag utover våren. Bl.a. kjem Kjell Myklebust frå NRK Møre og Romsdal og lærer oss om NRK-radio appen, radio direkte frå mobilen eller «podkast (Program On Demand) – når du vil».

Arne Vik

Om Velferdsteknologi

«Denne relasjonelle ontologien danner også utgangspunktet for vårt syn på teknologien, i det vi mener at mennesker og ting står i et produktivt utviklingsforhold til hverandre»

Helseminister Ingvild Kjerkhol



Aldri dårlig stemning i Bridge-gruppa

«Vi må tenke og planlegge, og spillet er med på å utvikle oss og holde oss skjerpet»

Det er mandag. Klokka er 14, og vi er på møterommet «vårt» på Spjelkavik Omsorgssenter. Her møter vi 4 medlemmer fra bridge-gruppa, klare for en ukentlig runde med hobbyen sin. Bridgegruppa møtes hver mandag fra kl. 14 til 16.

Praten går lett mens de starter oppmed å stokke og fordele kort i mapper merket nord, sør, øst og vest. I dag er det Reidun Haavik, Ivar Krohn, Jan Tore Sønderland og Gunnar Søreide som møtes. Reidun Breivik er også medlem av gruppa (og gruppeleder), men er hindret i å møte i dag. De må alltid være 4 for å kunne spille. Dersom det blir nødvendig, er det et par reserver som kan spørres.

Her er gode system for utdeling av kort og for å melde stikk. Dette er erfarne spillere. Snart er runden i gang. Det sies ikke så mye. Alle vet hva det gjelder.

Det var interessant å sitte på sidelinja og observere spillet, men ikke alltid lett å skjønne gangen i spillet for en som ikke har erfaring med bridge. De er tydelige på at det ikke er nødvendig å ha mye erfaring med bridge for å bli medlem av gruppa. Du blir tatt inn i spillet og får lære etter hvert.

Stemningen er hele tiden god når de spiller. «Her er det ingen som kjefter på andre uansett hvordan spillet går», understrekes det. Det kommenteres ikke mye underveis, men de har en liten samtale om meldinger og om spillet når runden er over. De opplever det som lærerikt å snakke sammen om spillet. På den måten utvikler de seg som spillere.

Interessen for bridge har de hatt i mange år, og alle har flere år bak seg i bridge-gruppa. Noen av dem spiller også bridge på nettet. «Det gjør at vi andre må skjerpe oss for å holde oppe nivået», sier Reidun med et smil.

De skulle gjerne vært flere i gruppa. Alle med interesse for spillet er velkommen. Det eneste problemet er lokaler

Reidun Haavik, Ivar Krohn, Jan Tore Sønderland og Gunnar

Gruppa må ha større rom med plass til flere bord. I dag fungerer det fint med det lille møterommet de får bruke, men det er sterkt ønskelig med et større rom med plass til flere medlemmer.

Til sist spør vi om hva de vil si til medlemmer i ÅSU som kanskje kan tenke seg å være med i bridge-gruppa? Hva er det som motiverer dem til å møtes hver mandag?

«Det er sosialt. Vi har det hyggelig sammen. Her blir det aldri dårlig stemning uansett hvordan spillet går. Dessuten er det sunt å skjerpe seg litt og bruke hodet. Vi må tenke og planlegge, og spillet er med på å utvikle oss og holde oss skjerpet.»

Hvis dette kan være noe for deg, kan du ta kontakt med gruppeleder Reidun Breivik (e-post: reidunf.breivik@gmail.com eller tlf. 995 42 165).

Grete Ertresvåg

På safari i Borgundgavelen med Digital fotogruppe

Digital fotogruppe er ein aktiv gjeng på 10-20 personar som innimellom møtest på Borgund vidaregåande, der dei disponerer eit lite auditorium med stor skjerm. Leiar for gruppa er Ragnhild Herje Johannessen.

Av og til dreg gruppa ut på fotosafari - og 22. februar fekk vi vere med gruppa si vandring i Borgundgavelen og Sunnmøre museum. Vi var 7-8 personar med kamera som vandra rundt i strålande vintersol og freista fange stemningane i våre digitale fotoapparat.

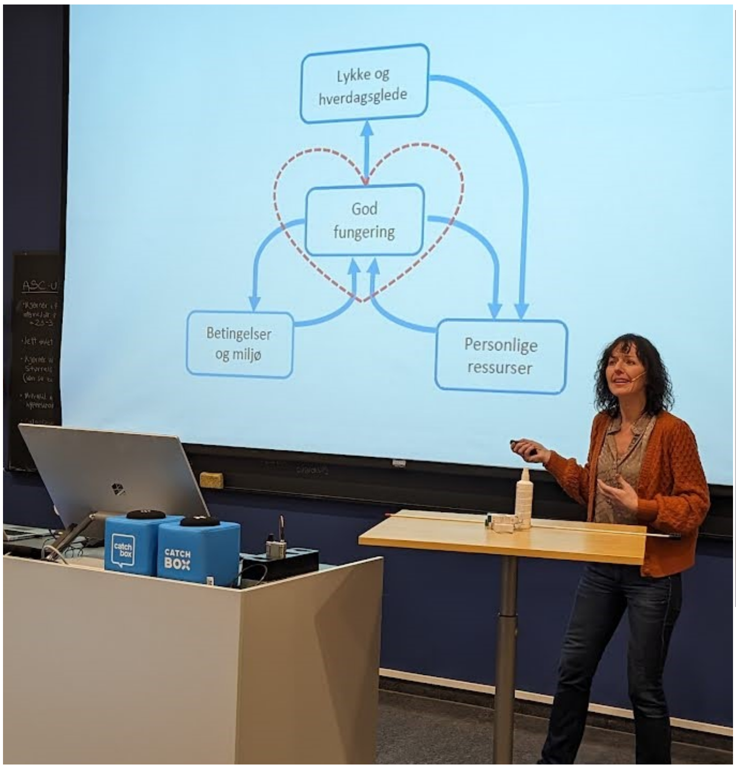
Seinare skal gruppa møtast å gå gjennom bileta på storskjerm og vurdere prestasjonane til kvar enkelt.

Ragnhild var bortreist denne dagen og det var derfor ÅSU-veteranen Herbert Gartz som leia vandringa.

Som lesarane sikkert har fått med seg, har gruppa fått velje ut eit bilete for presentasjon i bladet i dei siste nummera. Biletet i dette nummeret er valt av gruppa før denne fotosafarien.

Politiets råd om nettsvindel:

- Aldri del BankID, koder eller kortinformasjon over telefon, sms eller e-post. Ikke med noen.
- Ikke klikk på mistenkelige lenker. Det er ikke alltid lett å identifisere hva som er mistenkelig, er du usikker—spør!
- Ikke svar på meldinger eller ring tilbake til ukjente telefonnummer.
- Har du mottatt noe du er usikker på: **stopp, tenk, sjekk!** Ta kontakt med banken din, eller ring et familiemedlem.
- Om skaden har skjedd, ta kontakt med banken med en gang. Om det blir oppdaget i tide kan banken stoppe transaksjonen.



Psykolog Ragnhild Bang Nes forskar på lukke-kjensle. - Den er på veg ned, fortel ho.

- Når økonomien går opp, går kjensla av lukke ned!

Psykolog Ragnhild Bang Nes, seniorforskar/professor ved FHI og førsteamanuensis ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo, kom den 30. november til ÅSU og føreleste for oss over tittelen «Glimt av kvardagsglede og lukkeforskning i urolege tider».

Bang Nes har i mange år vore nokså einsam innan «lukke-forskings-området», men dei siste åra har fagfeltet nærmast eksplodert, og nå kjem det gode forskingsrapportar frå land etter land, kunne ho fortelje. Sjølv ga ho ut boka «Lykkekuren – Bli lykkeligere på 31 dager» i 2021.

Bang Nes la ikkje skjul på at lukke er eit vanskeleg og samansett omgrep – frå dei enkle gode opplevingar i kvardagen til eit mål på kor godt menneska har det i eit samfunn – med andre ord livskvaliteten i samfunnet.

Den nye interessa for lukkeforsking speglar seg til dømes att i at FN nå opererer med årlege lukkebarometer. I 2017 låg Norge på førsteplassen, men har gradvis falle nedover. Nå ligg vi på åttande plass, medan t.d. Finland og Danmark klatrar oppover. Framleis ligg vi høgt, men det er eit tankekors at mange opplever at livskvaliteten er på veg nedover. Heile 17 prosent opplever t.d. livskvaliteten nå er lavare enn den var før pandemien. Generelt ser ein at medan økonomien går oppover, går livskvaliteten ned. Dette såg ein også før pandemien.

Når det gjeld samanlikningar land imellom, finn ein samanheng mellom landa sin økonomiske status og livskvaliteten til innbyggjarane. Det same innan dei enkelte landa. – Men det er viktig å vere merksam på at ein finn mange enkeltpersonar som opplever høg livskvalitet trass dårleg personleg økonomi, og - på den andre sida – mange rike som opplever dårleg livskvalitet, understreka Bang Nes.

Når det gjeld kvardagslukka går den frå korleis vi generelt opplever kvardagane våre, til augneblinkar med stor glede og/eller meistring. I England vart ei stor gruppe spurt om kva dei opplevde som høgdepunkt i kvardagslukka. På topp kom «det å legge seg i reint sengetøy» (!).

Når Bang Nes oppsummerer forskinga på kva som gir oss lukke og kvalitet i kvardagen, har ho kome fram til det ho kallar «Kvardagslukkas fem om dagen»:

1. Å vere merksam på andre
2. Å vere aktiv
3. Å knytte band til andre
4. Å halde fram med å lære
5. Å vere raus og givarglad

Gode relasjonar til andre menneske, er eit gjennomgåande tema for utvikling av «kvardagslukke». Dette er noko dei fleste vil kunne gjere noko med, både yngre og eldre. - Det er muleg vi har lagt oss til noko for høge forventningar til livet, sa Bang Nes, og peikte på at finnane sin framgang på lukkemålingane kan hende skriv seg frå at dei er meir nøkterne i framtidsdraumane sine.

Ålesund sjukehus i front i bruk av kunstig intelligens (KI) ved strålebehandling:

- Sparer inn mange dagsverk

Stråleterapeut Ove Fremsæter (ved PC-en) og medisinsk fysikar Christoffer Lervåg (i bakgrunnen) står sentralt i arbeidet med bruk av kunstig intelligens (KI) ved Kreftavdelinga i Ålesund

Det er ikkje enkelt å forklare alt som skal vere på plass føre ei strålebehandling ved Kreftavdelinga i Ålesund: Det må takast nye CT-bilete. Desse må analyserast grundig og det må teiknast inn presist kor strålande skal treffe, slik at dei øydelegg minst muleg friskt vev og mest muleg av dei vondarta kreftcellene.

Det er i denne analysefasen kunstig intelligens nå kjem inn og gjer arbeidet både raskare og sikrarare enn før. Stråleterapeut Over Fremsæter og medisinsk fysiker Christoffer Lervåg har stått sentralt i eit banebrytande arbeid med å systematisere analysearbeidet ved hjelp av kunstig intelligens. Eit arbeid som tidlegare kunne ta opp mot ein heil arbeidsdag, gjer ein nå unna på nokre minutt.

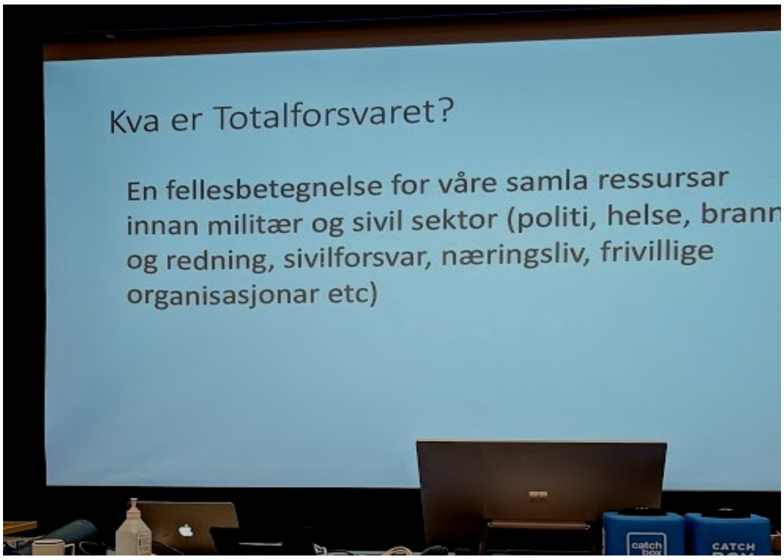
Dei to stilte torsdag 25. januar opp til forelesing i Senioruniversitetet om dette arbeidet – til eit fullsett auditorium. Dei var tydeleg stolte av arbeidet som er gjort ved kreftavdelinga i Ålesund, og understreka at dei slett ikkje er åleine om innsatsen. Det dreier seg om eit «fullt fotball-lag» som arbeider godt saman.

- Det er noko med å vere ei relativt lita avdeling, sa Christoffersen, når vi jobbar godt saman, er det lett å få til interesse og engasjement for nye prosjekt.

I det første prosjektet ein gjennomførte – knytt til brystkreft – hadde ein nært samarbeid med St. Olaf i Trondheim. I det siste prosjektet – knytt til prostata-kreft – har Ålesund-sjukehuset stått meir direkte på eigne bein, i samarbeid med dataselskapet som står bak programvara. Dette held til i Sverige.

Arbeidet som er gjort, har vekt oppsikt og interesse både nasjonalt og internasjonalt, og inngår nå i eit større prosjekt der dataselskapet bak innhentar tilsvarande data frå andre sjukehus rundt om i Europa for å tilpasse metodikken også til andre kroppsorgan.

Nå vonar dei engasjerte utviklarane at Helseplattformen ikkje tar alle utviklingsressurser frå sjukehuset (!), slik at dei får armslag til vidare utvikling . Dei ønskjer seg også ei ny – og endå meir presis – strålebehandlingsmaskin om nokre år. Då treng dei 45 millionar kroner!



Bjørn Inge Ruset har bakgrunn som oberstløytnant i Forsvaret og har m.a. tenestegjort i Forsvarsstaben. I tillegg har han vore ordførar (Ap) i tidlegare Norddal kommune.

Totalforsvaret dreier seg om oss alle:

- Vi har vore for naive. Vi kan ikkje stole på Russland

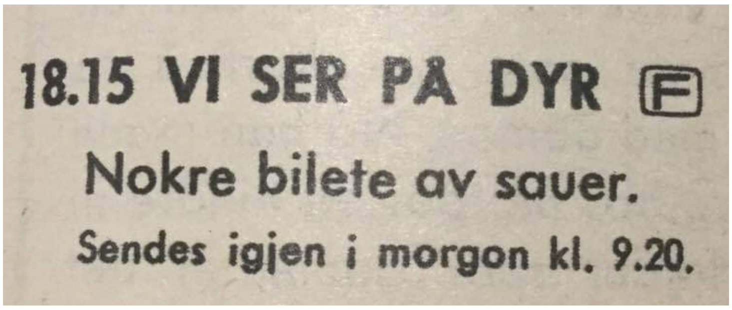
Bjørn Inge Ruset har lang fartstid både i forsvaret og lokalpolitikken – den siste tida som oberstløytnant i Forsvarsstaben. Frå pensjonistlivet i Valldal oppsummerer og analyserer han nå tilstanden i fedrelandet og han hevar ein åtvarandre peikefinger:

-Vi var for naive i nedrustinga etter den kalde krigen og vi må bli klare på at vi ikkje har vener aust for oss. Russland har ein kultur og ei soge som er svært annleis enn vår, dei tenkjer annleis enn oss og dei har tradisjon for å gå til krig når det er noko dei vil oppnå. Okkupasjonskrigen i Ukraina – som starta i 2014 – og krigen i Georgia er nye og skremmande døme, framheld han.

Temaet for foredraget han hadde i ÅSU den 28. mars var utfordringane til totalforsvaret - og Ruset understreka at dette dreier seg om organiseringa av heile samfunnet slik at det er klart til å møte uventa kriser. Det dreier seg om alt frå å ha reservemat i kjellaren til samspelet mellom ulike etater.

Med bakgrunnen frå Forsvaret, var Ruset særleg oppteken av samspelet mellom Forsvaret og det sivile samfunnet. Han kunne m.a. fortelje om at ein har etablert ei rekkje organisatoriske tilknytningspunkt frå Forsvaret si side, med eigne liaisonoffiserar med ansvar for kontakt og samspel med ulike sivile tenester. Døme på dette er m.a. redningstenester. Dette samspelet blir ennå viktigare i tida framover, understreka han.

Ruset brukte ekstra tid på uroa si for Finnmark-området. Sjølv om både Finland og Sverige nå kjem inn i Nato, vil desse landa ha nok å gjere med sitt eige forsvar om det skulle gå mot krig. I Finnmark er det vårt land som må ta støyten. I verste fall må vi tenkje oss ei evakuering av store folkegrupper frå Finnmark, ga Ruset uttrykk for.


18.15 VI SER PÅ DYR (F)

Nokre bilete av sauer.

Sendes igjen i morgon kl. 9.20.

Frå fredelege gamle dagar

Si vis pacem, para bellum

(Dersom du vil ha fred, så rust deg til krig)

Romersk uttrykk

Avd.dir. Hallgeir Holen i NAV Hjelpemiddelsentral Møre og Romsdal

- Vi ventar ikkje gjennombrot for nye hjelpemiddel i eldreomsorga

Avd. dir. Hallgeir Holen

Det er dei tradisjonelle hjelpemidla det går mest av til eldre heimebuande og i næraste framtid ser eg ikkje nye typer hjelpemiddel som vil endre dette biletet.

Dette seier **Hallgeir Holen**, som er avdelingsdirektør for NAV Hjelpemiddelsentral Møre og Romsdal.

Holen er jurist av yrke og har vore leiar sidan 2001 Tidlegare har han m.a. vore trygdesjef.

Systemet er slik at brukarar/enkeltpersonar søkjer på eit hjelpemiddel, nesten alltid i samarbeid med ein lokal fagperson. NAV Hjelpemiddelsentral M&R innvilgar hjelpemiddelet og leverer det ut til kommunal mottaksstad i brukar sin heimstadkommune. Kommunen leverer hjelpemiddelet til aktuelle brukarar og står for det meste av opplæring i bruk av hjelpemiddelet.

Vi tok kontakt med Holen for å be han sjå i spåkula om det tykkjest liggje nye hjelpemiddel for eldre heiimebuande rundt hjørnet—og også høyre litt om kva hjelpemiddel det går mest av til vår gruppe nett nå. Vi var også ute etter han sitt syn på «velferdsteknologi».

Holen gir uttrykk for at velferdsteknologi – slik omgrepet blir definert i dag – i første rekkje tykkjest dreie seg om helserelatert oppfølging og at denne blir utvikla innan kommunale rammer. Hjelpemiddelsentralen har lite kontakt med dette arbeidet.

Når det gjeld dei hjelpemiddel som Hjelpemiddelsentralen formidlar til eldre-gruppa er ei av dei største gruppene *høyrsels-hjelpemiddel*. Dei fleste eldre har høyrselsnedsettingar. Elles går det mest *av rullatorar, rullestolar, regulerbare senger og arbeidsstolar, komfyrvakter og trappeheisar*. Det blir stadig meir avansert elektronikk i mange av hjelpemidla, men funksjonane er dei same som før.

Hjelpemidla kan berre kompensere for ein del av funksjonshemminga. Like viktig er det å tilrettelegge eigen bustad med sikte på at ein gradvis fungerer dårlegare og kan bli svekka av funksjonsnedsetting ved sjukdom og skade, understrekar Holen. Denne delen av NAV heiter derfor «NAV Hjelpemiddel og tilrettelegging». Dette nettopp som ei understreking av kor viktig rammene rundt eigen bustad er. Det kan dreie seg om terskelfrie rom, romslege bad, mest muleg på ein flate m. v.

Vi bør alle ta til med denne type planlegging i god tid før pensjonsalder, påpeikar Holen. Mange ventar for lenge i trua på at funksjonsnedsetting ikkje skal ramme ein sjølv og brått sit ein der funksjonshemma og i eit husvere der ein ikkje eingong kan få fullt nytte av dei hjelpemidla som er til disposisjon.

FAKTA

Hjelpemiddel:

I NAV-samanheng dreier det seg om hjelpemiddel for å forbetre og/eller kompensere for tapte funksjonar som følgje av sjukdom , lyte eller skade.

Hjelpemidla kan klassifiserast på ulike måtar. Ei vanleg klassifisering er:

1. *Hjelpemiddel knytta til motoriske funksjonstap*
2. *Hjelpemiddel knytta til sansetap (spesielt høyrsel og syn)*
3. *Hjelpemiddel knytta til språk/talevanskar*
4. *Hjelpemiddel knytta til ulike kognitive vanskar*

Hjelpemiddelsentralar:

Det er ein hjelpemiddelsentral i kvart fylke. I Møre og Romsdal var hjelpemiddelsentralen etablert heilt tilbake til 1981. Hjelpemiddelsentralen arbeider tett saman med alle kommunene i fylket for å gi den einskilde brukar gode tenester. Kommunene har ansvar for hjelpemiddel der behovet er 2 år eller kortare, mens hjelpemiddelsentralen har ansvar for hjelpemiddel når behovet er over 2 år. NAV Hjelpemiddelsentral formidlar både hjelpemiddel og rådgviving til den enkelte kommune og er å sjå på som ei 2. line-teneste. Høyrselhjelpemiddel vert formida til enkeltpersonar av Høyrselssentralar ved sjukehusa.

NAV Hjelpmiddelsentral i Møre og Romsdal ligg på Flisneset i Ålesund kommune og har 65 tilsette.

Dagens bilde fra Digital fotogruppe

Fotografen bak bildet er Ragnhild Herje Johannessen. Det ble tatt i begynnelsen av februar ved Storevatnet på Sula

Årsberetning for Ålesund Senioruniversitet

2023

Årsmøtet for 2022 ble avholdt torsdag 9. mars 2023, NTNU, Naftadjupet.

29 stemmeberettigede medlemmer deltok.

Følgende styre ble enstemmig valgt for 2023:

Styreleder:	Anne Dyb Liaaen	1 år	
Styremedlemmer:	Arne Vik	1 år	(ikke på valg)
	Åshild Støbakk	1 år	(ikke på valg)
	Valborg Haugen	1år	(ikke på valg)
	Ragnar Johansen	2 år	(ny – tidl. Repr. Folkeuniversitetet)
	Toril Krohn Alvestad	2 år	(ny)
	Grete Ertresvåg	2 år	(ny)
Varamedlemmer:	Trygve Haagensen	1 år	(ny)
	Årstein Skiftun	1 år	(ny)
Revisor:	Kari Westre	1 år – gjenvalg	
Valgkomité:	Reidun Haavik	1 år	
	Reidun Viddal	1 år	
	Asbjørg S. Langeland	2 år	(ny)
Varamedlem:	Lars A. Emblem	1 år	

Styrets arbeid:

Styret konstituerte seg slik:

Åshild Støbakk, nestleder

Grete Ertresvåg, sekretær

Arne Vik, kasserer

Ragnar Johansen, studiekoordinator

Toril Krohn Alvestad, styremedlem

Valborg Haugen, styremedlem

Trygve Haagensen, varamedlem

Årstein Skiftun, varamedlem, redaktør medlemsbladet

Valborg Haugen meldte i e-post datert 31.07.23 at hun ønsket å tre ut av styret med virkning fra 01.08.23. Valgkomiteens leder ble kontaktet, og det ble besluttet at det ikke skulle foretas suppleringsvalg. Trygve Haagensen ble nytt styremedlem.

Styret har avholdt 10 styremøter og 2 arbeids-/strategimøter. Varamedlem er innkalt til alle møtene.

Styret har vært opptatt av å forbedre kommunikasjonen mot medlemmene, og at det skal være enkelt å komme i kontakt med oss. ÅSU har opprettet side på Facebook, og vi registrerer at denne er godt besøkt og har resultert i flere nye medlemmer.

Hjemmesida (aasu.no eller åsu.no) er under arbeid, og vi regner med at denne vil bli presentert i en litt enklere form i løpet av våren.

Medlemsbladet til Ålesund Senioruniversitet er en viktig informasjonskanal til medlemmene. Det sendes ut elektronisk, men de som ønsker det får bladet tilsendt i papirutgave.

Redaksjonskomiteen har gjort et godt arbeid med å balansere innholdet i bladet til glede for mange.

Etter ønske fra medlemmene har vi i 2023 arrangert tre kafé-møter på Spjelkavik Seniorsenter. Besøket på disse møtene har vært variabelt, og styret vil vurdere hyppigheten av denne typen møter.

Medlemmer:

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

Ved utgangen av 2023:

- 451av medlemmer, derav 64 utenfor Ålesund kommune

Gjennomsnittsalder 67 år

34 medlemmer har ikke respondert etter flere purringer, derav 15 som ble strøket som medlemmer etter ikke å ha betalt medlemskontingent for to påfølgende år.

Samarbeid:

Ålesund Senioruniversitet har også i 2023 hatt et svært godt samarbeid med NTNU i Ålesund, Spjelkavik omsorgssenter, Frivilligsentralen , Moa Bibliotek, Pensjonistforbundet og Ålesund Kommune. Dette er avgjørende for våre aktiviteter og styret takker for den velviljen vi blir møtt med.

Økonomi:

Regnskapet føres gjennom StyreWeb sitt IT-baserte regnskapssystem. Dette gir god og løpende oversikt. Merking av posteringer (prosjekt) gir mulighet for å samle utgifter og inntekter på tvers av balansekontoer. Bruk av KID gjør innkreving av kontingenten sikrere og enklere.

Økonomien er god, med en likvid kapital pr. 31.12.23 på kr 349.913. Det gir styret et godt grunnlag for videre utvikling og drift av ÅSU. Neste års budsjetterte inntekter og utgifter er balansert mot hverandre.

Temamøter:	26.01: Arill Riise, Om krig og falske nyheiter
	09.03 Årsmøte
	30.03: Annik Magerholm Fet, FNs bærekraftsmål
	27.04: Knut Sjåstad, Blue Zone
	15.06: Tueneset Kystfort, Krigshistorisk vandring
	31.08: Magne Nylenna, Dagens helseteneste og kva vi kan forvente framover
	28.09: Eldar Dybvik, Digitalisering av kvardagen vår – eit tveegga sverd
	26.10: Jan Emblemsvåg, Kjernekraft for bærekraft
	30.11: Ragnhild Bang Nes, Glimt av hverdagsglede og lykkeforskning i urolige tider
	07.12: Cecilie Rørstad, Jula før og no. Julemøte.
Kafe-møter:	01.06: Jon Slyngstad, Nordøyvegen – Dei landfaste nordøyane. Del 1.
	12.10: Merete Wiig, Økonomisk sikkerhet
	16.11: Filolog Målfrid Krohn Sletten, Juletradisjonane våre.
Natur og	30.05: Tur til Store-Kalvøy
Kultur	29.08: Tur til Ona
	19.09: Tur til Sandøy

Studiegruppene:

Det har vært jevnlig kontakt med gruppekontaktene og veilederne. Gruppelederne har blitt invitert til møter med studieutvalget to ganger i semesteret. Dette har vært nyttige møter. Studiegruppene er en viktig aktivitet for ÅSU, og det er styrets ønske at gruppeaktivitetene kan utvides slik at flere av medlemmene kan få delta i gruppearbeidet. Dessverre så er tilgang på ledige lokaler på dagtid fremdeles en stor utfordring, men vi håper at dette vil løse seg i løpet av 2024.

Det har vært en klar målsetting for styret å kunne gi et tilbud til de som har problemer med digitale utfordringer i hverdagen. Det ble derfor etablert ei gruppe med formål å utarbeide forslag til tiltak og aktiviteter for ÅSU sine medlemmer på IKT området. Dette arbeidet resulterte i at det ble satt i

gang kurs for bruk av telefon, nettbrett og pc. Kursmaterialet er basert på Pensjonistforbundet sitt kursopplegg «Digital kommunikasjon». Som et oppfølgingstilbud arrangerer ÅSU Data-kafé på Kafe Rematun, Spjelkavik seniorsenter, annenhver uke våren 2024.

Arbeidsgrupper:

- Programkomité: Tre av styrets medlemmer deltar i denne gruppen. Forslag til program på temamøter og kafé-møter forelegges styret for godkjenning.

Studieutvalget: Dette utvalget består også av tre av styrets medlemmer.

Redaksjonskomité: Denne består av ansvarlig redaktør og to styremedlemmer. Slik denne komiteen er organisert i dag er den svært sårbar. Redaktøransvaret krever at det må taes beslutninger hele tiden, og det er et ønske fra komiteen at mandatet gjøres tydeligere.

Styret må vurdere å trekke inn andre medlemmer enn styret i arbeidsgruppene.

Prosjekt:

Ålesund Senioruniversitet søkte i mars 2023 Ålesund kommune og IMDI (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet) om støtte til integreringsprosjektet «Miljøfaglig hjelp og støtte til møte med norske verdier». Søknaden bygget på tidligere erfaringer med arbeid overfor flyktninggrupper som er kommet til Ålesund, og ukrainske flyktninger i alderen +60 år var søknadens målgruppe. Samlet ble det registrert 66 flyktninger og 22 ÅSU medlemmer som deltakere i prosjektet.

Et viktig premiss for søknaden var at vi skulle ha tilgang til egnet lokale for ukentlige «kafémøter», og vi var i god dialog med kommunens eiendomsselskap ÅKE om å leie møtelokaler i det tidligere lokalet til Ålesund bibliotek avd. Moa, i Moa Helsehus. Dette lokalet ble dessverre ikke tilgjengelig for prosjektet i 2023, og vi har derfor benyttet friluftsarenaer og kulturelle institusjoner som møteplasser.

Medlemmenes læringsrolle:

Den viktigste innsatsen i ÅSU er det de enkelte medlemmene som står for gjennom sitt arbeid i studiegruppene og gjennom aktivt engasjement i aktuelle samfunnsspørsmål. Deltakelse i møter og samlinger bidrar til felles læringsutbytte og læring i voksen alder. Vi realiserer prinsippene og målene i begrepet «livslang læring».

Veilederne i studiegruppene er svært viktige bidragsytere, og styret vil benytte anledningen til å takke for den innsatsen de gjør. Deres engasjement er avgjørende for at senioruniversitetet fungerer på den gode måten det gjør i dag.

Ressurser og sårbarhet:

Styret vurderer ressursgrunnlaget for dagens virksomhet som bra. Alle ressurser jobber frivillig og gratis, og slik har det vært de siste årene.

Dagens styre ser virkningene av den flotte innsatsen fra de tidligere styrene i ÅSU. Dette har lagt grunnlaget for at vi nå har et aktivt og voksende senioruniversitet. Styret vil imidlertid bemerke at måten ÅSU er organisert på gjør oss sårbare. Ledelse krever både god helse, nok tid og forsvarlig kompetanse til å løse de løpende oppgavene i samsvar med dagens og fremtidige behov. Det vil derfor være nødvendig å ha fokus på måten ÅSU er organisert på også i fremtida.

Ålesund, 6. mars 2024

Anne Dyb Liaaen Leder	Åshild Støbakk	Arne Vik	Grete Ertresvåg

Toril Krohn Alvestad	Ragnar Johansen	Trygve Haagensen

ÅSU Årsrapport 2023 - Budsjett 2024

Resultat

Inntekter

Konto	2023	2022	Budsjett 2023	Budsjett 2024
3126 Mottatt ekstern støtte	40 000	40 000	1	
3200 Medlemskontingent	134 100	104 100		200 000
3240 Kontingent	300	0	135 000	
3250 Inntekt egne arrangement	57 022	26 270	25 000	20 000
3850 Arrangement inntekter	4 250			
3960 Andre inntekter		1		
3990 Andre inntekter	4 800	10 001		
8050 Renter (inntekt)	4 126	39		
Sum inntekter	**244 598**	**180 411**	**160 001**	**220 000**

Kostnader

Konto	2023	2022	Budsjett 2023	Budsjett 2024
6235 Oppmerksomheter	3 351	1 820	2 000	5 000
6520 Andre møteutgifter	14 303	3 709	5 000	5 000
6550 Driftsmaterialer	498	40	5 000	5 000
6580 Data/EDB kostnad	32 551	25 828	30 000	35 000
6620 Vedlikehold utstyr	2 858		5 000	3 000
6720 Honorar foredrag	12 298	10 000	20 000	20 000
6820 Trykksaker	12 733		5 000	5 000
6830 Servering medlemsmøter	22 291	3 663	10 000	40 000
6860 Studiegruppevirksomhet	12 806	28 000	30 000	40 000
6890 Adminstrasjon	2 694		5 000	5 000
6940 Porto, frakt	5 129		10 000	7 000
7140 Reisekostnad foredrag	8 081	3 437	20 000	30 000
7145 Reisekostnad egne arrangement	8 575			5 000
7310 Markedsføring	2 500		5 000	5 000
7770 Bank og kortgebyr	2 737	4 542	3 000	5 000
7779 Gebyr betalingsformidling	1 521			
7790 Andre kostnader	49 913	840	5 000	5 000
Sum kostnader	**194 838**	**81 878**	**160 000**	**220 000**

Årsresultat

Konto	2023	2022
Årets overskudd	49 760	98 533

Balanse

Eiendeler - Egenkapital

Konto	2023	2022
1510 Kundefordringer	-2 100	-900
1550 Fordring Oppgjør StyreWeb	600	
1900 Kontanter		0
1920 DNB (VIPPS) 1503.88.10712	0	-340
1921 Prosjekt SBM 3910.36.05532	304 162	40 039
1925 Drift SBM 3910.26.50933	47 252	261 355
1930 PASSIV SBM 3910.44.88560		0
Sum eiendeler	**349 913**	**300 153**

Arne Vik

Fra: Kari Westre <kari.westre@gmail.com>
Sendt: mandag 26. februar 2024 13.45
Til: Arne Vik
Emne: Revisjonsberetning

Revisjonsberetning for 2023

ÅLESUND SENIORUNIVERSITET

Jeg har revidert regnskapet for Ålesund Senioruniversitet for regnskapsåret 2023 som viser et overskudd på kr. 49.759,71.

Årsregnskapet er avlagt av styret og regnskapsfører og består av resultatregnskap og balanse.

Den løpende bokføringen stemmer med underlaget og er dokumentert med bilag.

Min kontroll avdekket ingen feil eller mangler, og jeg mener årsregnskapet og balansen gir et riktig uttrykk for driften av Senioruniversitetet og den økonomiske stillingen pr. 31. desember 2023.

Ålesund, 26. februar 2024

Kari Westre
(sign)

Returadresse: Store Nørve 3, 6009 Ålesund

Møteplan ÅSU våren 2024		Oppdatert:		07.03.2024 13:44	Sted/Måned	Januar					Februar					Mars					April					Mai					Juni				
Gruppe	Gruppekontakt	Ansvar	Dag	Kl.	Uke→	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Bridge 1	Reidun Breivik 995 42 165	Ragnar	mandag	1400-1630	Spj. Seniorsenter		8	15	22	29		5	12	19	26		4	11	18			8	15	23	30		6	13		27		3	10	17	24
Bridge 2	Reidun Breivik 995 42 165	Ragnar	torsdag	1400-1630	Spj. seniorsenter	4	11	18	25		1	8	15	22	29					P															
Byen vår	Lars Johan Huse 913 36 746	Ragnar	tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen			16				6			27				19	Å		9			30				21				11		
Digital kvardag og Datakafé (åpen for alle)	Arne Vik 922 03 614	Arne	torsdag	1000-1200	Kafé Rematun	4		18			1		15		29			14		S		11		25					23			6			
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessen 413 24 22	Arne	torsdag	1030-1200	Avklares etter hvert		11		25			8		22			7		21		4		18			2		16		30			13		
Engelsk litteratur	Åshild Longva 917 95 759	Grete	onsdag	1200-1330	Spjelkavik seniorsenter		10		24			7		21			6		20	E	3		17				8		22			5		19	
Kino, Moa	Hilde Bjørlo 977 09 337	Ragnar	tirsdag	1200-	Odeon Kino		9	16	23	30		6	13	20	27		5	12	19	U	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25
Kunst	Jane Eltvik 951 10 247	Ragnar	torsdag	1200-1345	Etter avtale				25				15				7			K	4		18							30					
Litteratur 1	Åse Mørkeset 995 88 903	Grete	torsdag	1230-1400	Spjelkavik seniorsenter		11		25			8		22			7		21		4		18			2		16		30			13		27
Litteratur 2	Gunhild Humblen 412 08 666	Grete	onsdag	1130-1300	Møterom Hovedbiloteket		10		24			7		21			6		20		3		17				8		22			5	12		
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen 915 57 760	Grete	mandag	1200-1345	Frivilligsentralen			15		29			12		26			11		25		8		22			6			27					
Natur og kultur-	Sølvi Furnes 996 39 439	Arne	tirsdag	turer	Utgår våren 2024																														
Quo Vadis	Alfhild Hagen 454 36 677	Ragnar	tirsdag		Sanitetsforeninga							6					5				2						7					4			
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skårbrevik 922 66 295	Ragnar	tirsdag	1000-1130	Spjelkavik seniorsenter		9		23			6		20			5		21		2		16		30			14		28			11		
Spansk videreg.	Åshild Nordhus 971 77 510	Grete	onsdag	1330-1500	Spjelkavik seniorsenter		10	17	24	31		7	14	21	28		6	13	28		3	10		24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
Medlemsbladet publiseringsdato																																			
Studieutvalg	Ragnar Johansen 92 60 86 84			1200													5																		
Medlemsmøter			torsdag	1800-2000	Naftadjupet m.fl.				25						29				21					25						30					
Styremøter	Anne Dyb Liaaen		onsdag	0900-1100	Spj. seniorsenter			17						21			6						17						22						
Gruppeledermøte	Ragnar Johansen,		tirsdag	0930-1130	Egen innkalling				23															23											

Studiekoordinator: Borgundfjordvegen 64C, 6017 Ålesund. Epost: ragnar.johansen4@gmail.com. Tlf. 92 60 86 84 Litteratur og språk: Grete Ertresvåg 41622956 Data: Arne Vik 92203614

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