

Smaagraa

i Smaalenene

Mosjon hjelper mot AMD

Aldersrelatert Macula Degenerasjon (forkortet AMD) er betegnelsen på en øyesykdom der den gule flekken sentralt i netthinne er svekket. På folkemunne snakker man om "forkalking på øyet". Dette er den vanligste årsaken til sterk synshemming hos eldre personer. En dans lege har sammen med sitt team undersøkt 888

dansker mellom 30 og 60 år, og et interessant resultat er at fysisk aktivitet reduserer risikoen for AMD drastisk. Og da snakker en om helt alminnelig fysisk aktivitet som sykling, gåing, hagearbeid, og trappegåing. Man er altså ikke nødt til å jogge og hoppe. Og øynene har godt av grønnsaker også, sier Munch, dansk øyelege.

Fullt trøkk med Smaalenene

■ Mange trampet takten på Røwdes kafé ■ Spenstig

FAKTA

Smaalenene jazzband

- Smaalenene jazzband ble startet i 2009
- Medlemmer er Sissel Kvambe, Jørn Witzøe, Arild Evenby, Bjørn Walle, Frits Hunstad, Jan Sørli og Jørn Vidar Lillestrand.
- Jazzkjelleren på Smaalenene Hotell er plassen, og Smaalenene jazzklubb har i dag rundt 100 medlemmer.
- Siste lørdagen i måneden er det jazzkonsert i kjelleren, og da gjerne med gjester.

Hårene på armene reiste seg, og en herlig glede jaget gjennom kroppen da de smågrå på scenen dro til med crazy jazztoner.

ASKIM: De smågrå, for journalisten er de to små ordne noe positivt. Musikerne har litt smågrått ved tinningen, men musikken kan ikke bli bedre. Konserten med Smaalenene jazzband på Røwdes kafé her om dagen var en opplevelse.

Jazzen, musikken de svarte skapte på begynnelsen av 1900-tallet, har fulgt meg gjennom mange år. Da mine venner i tenårene digget Elvis Presley og Tommy Steel, snurret Louis og Ella på platespilleren hjemme, og slik ble det fram til Herreys danset i sine gylne sko på Momarkedet. Da tok neste generasjon over underholdningen i hjemmet.

En nytelse

Den kulturelle spaserstokken sto for arrangementet i kaféen, men noen spaserstokk var det ingen i salen som trengte. Her gikk svingfoten i takt med tonene fra jazzbandet.

Sissel Kvambe, Jørn Witzøe, Frits Hunstad, Arild Evenby og Bjørn Walle dro med seg et hundretall mennesker inn i jazzens herlige toner, og med glimtet i øyekroken og litt beskjedent, sier Sissel:

– Nå skal vi spille « Making wopee». En som kan litt bedre engelsk enn meg sier at wopee betyr noe en gjør når en er gift, men jeg vet ikke om det er slik i dag.



ENGASJERT: Sissel Kvambe og Jørn Witzøe på scenen på Kafé Røwde.

Så tar hun de første tonene av melodien før instrumentene faller inn.

Drøyt tre år

Det er garvede musikere som er med i Smaalenene jazzband. Gutta og Sissel møtes en gang i uka for å spille, og siste lørdagen i måneden er det jazz i kjelleren på hotellet.

– Vi tar ikke opp flere medlemmer i bandet, men vi har alltid

gjester som er med og spiller. Og det er de som har trompeten på baklomma når det er jazzkafé. Det er gøy, sier Jørn Witzøe.

Og det synes at musikerne har det kjempegøy på scenen. De leker med toner og med humoristiske kommentarer.

Jazzbandet har nå holdt på i 3,5 år, og gutta påstår at de kommer til å spille jazz til det vokser mose på dem. Og at de er som en god gammel årgangsvin, de blir

bare bedre og bedre.

– Vi vokste ut av lokalene på Gamle Øvre og har flyttet i kjelleren på hotellet. Da var vi bare nødt til å lage en avskjedssang. Så det ble «Omforlatels', Gamle Øvre», ler Witzøe.

Gehøret sitter i ryggraden. Hvis det er en som jammer er det raskt en anner som henger seg på. Denne gangen ble det til melodien «I'm leaving you baby» som toner ut i rommet.

Jazzens mestere

Jazz er en sammenblanding av mange ulike musikkformer. Det var de svartes musikk, og improvisasjon er en del av musikkformen. På 20-tallet framstod de første store solistene som pianisten Earl Hines og trompeteren og sangeren Louis Armstrong. Tiåret etter dukket de første storbandene opp med blant annet Duke Ellington. Musikkformen ble også de hvites musikk, og

Håndbok for glade gubber

Overgangen fra yrkesliv til pensjonisttilværelse er den siste store omstillingen i livet. Og spesielt menn blir rådvile. Den kjente svensk barnebok forfatteren Sebastian Ahlander har nå skrevet en håndbok for glade gubber, skriver Vi over 60. Der har han dratt fram 109 gode

råd for å nå livets høydepunkt. Han gir råd om hvordan man skal takle hverdagen. Som for eksempel at en skal kle seg pent og ikke gå på besøk til den gamle arbeidsplassen, og vite nå en skal holde munn. Så damer, en julepresang kanskje. Boken har blitt en bestselger i Sverige.



Kontakt mellom generasjoner er viktig

Etter en teaterforestilling med flere eldre skuespillere kom en gutt bort til en av seniorenene med tårer i øynene. Han hadde fått at de eldre hadde levd et rikt liv, og at han hadde gått glipp av noe når han ikke hadde blitt bedre kjent

med sin mormor. Nå var hun død. Det er viktig med kontakt mellom generasjonene. De yngre har mye å lære av de eldre, og de eldre har også en del å lære av de yngre. Så kontakt gir livsglede og knytter band mellom generasjoner.

Smaalenene jazzband

jazzklubb med 100 medlemmer



TROLLKAR: Fritz Hunstad er riktig trollkar på orgel.



SKØYERAKTIG: Sissel Kvambe, en solist med glimtet i øyekroken.



HOLDER TAKTEN: Bjørn Walle spiller trommer og synger, han har blant annet sin bakgrunn fra danseband.

kjempepopulære ble brødrene Jimmy og Tommy Dorsey, Glenn Miller og klarinettisten Benny Goodman, «The King of Swing».

Rundt 1920 fikk Norge sitt første jazzband, men først i 1980 kom Molde jazzfestival til. Og nå har vi også i Askim et gnistrende jazzmiljø med og rundt Smaalenene jazzband.

GERD INGER ERICSON

gerd-inger.ericson@smaalenene.no
41662365

GJESTESKRIBENTEN

I dag: Inger Mellem

Bibliotekenes samfunnsoppdrag, fra vugge til grav.

Barn og unge utnytter elektroniske hjelpemidler og internett mer og mer. I tillegg behersker de som oftest mulighetene her bedre enn oss godt voksne. Det leses som aldri før, også av barn og unge. Det er godt å sette seg ned med en god bok. Med barnebarnet i armkroken blir vi fram og tilbake, ser på bilder og leser litt, ikke noe kan måle seg med det. Nettbrett gir ikke samme glede, i alle fall for mange av oss eldre.



Biblioteket er ikke bare et sted hvor man kan låne bøker, lydbøker, tidsskrifter, film og musikk. På biblioteket kan en lese dagens aviser, kose seg med tidsskrifter og treffe venner. En kan surfe på internett og en kan betale sine regninger elektronisk. Flere eldre har ikke denne tilgangen hjemme og på biblioteket kan vi til og med få hjelp. Det blir fra tid til annen holdt seniørsurfe-kurs. Det kan være en fin avlastning for barnebarna som ellers må trå til når besteforeldrene trenger hjelp.

Vi eldre husker den tiden da biblioteket bare lånte ut bøker, nå er det en kulturell møteplass i tillegg til mye annet. Vi kan glede oss over forfatterbesøk, kunstutstillinger, konserter og mye mer. På Hobøl bibliotek har vi nylig hatt besøk av Knut Nærum. Det ble en uforglemmelig kveld. Bibliotekets venneforening serverte kaffe og kaker. I forbindelse med den «Kulturelle spaserstokken» kan vi nå i tillegg glede oss over en kunstutstilling i samarbeid med Galleri Art to Be. Det er kvinner som stiller ut. Vi har tidligere hatt en utstilling som viste og fortalte om 1913–2013 og kvinners stemmerett. Vi skriver 2013. Demringsfrokostene er populære. Vi med «sølv i håret» og noen andre heldige hjemmeverende får servert frokost med bokprat. Her er det skuespill og bokanmeldelser. Det er «Bamsedager» og eventyrstunder for barn hvor vi kan kose oss sammen med barnebarna.

Når vi går inn på kommunenes hjemmesider, ser vi at alle bibliotekene rundt omkring har mange tilbud. Hobøl ligger mitt hjerte nærmest, derfor forteller jeg litt om hva vi eldre kan glede oss over her. Folkehelse er et viktig tema for tiden. Hvis vi bruker biblioteket aktivt, trimmer vi hjernen når vi leser og trivselsfaktoren ved et besøk hos våre hyggelige og serviceinnstilte bibliotekarer øker livsgleden. Hvis vi i tillegg er så heldige å bo i gangavstand til biblioteket, gir også det en helsegevinst.

Kommuneøkonomien er stram i de fleste kommuner, men biblioteket er en lov-pålagt tjeneste. Vi må håpe og tro at det fortsetter å være det, og at kommunene ser at det er en investering å ha et godt bibliotek.

Inger Mellem