



Jeg betaler gjerne for trygghetsalarmen



Jeg har trygghetsalarm, og den virker. Ikke det at jeg «feiler noe», men i alle tilfeller er det trygt med alarmen. Jeg har alarmen på armen, og da er det lett å komme borti noe. Som da jeg skulle ned med sengetøyet til vaskerommet i kjelleren og kom borti trappegelenderet, og det kom en «fremmed» stemme fra kjøkkenet. Det er der forbindelsen mellom

sykehjemmet og undertegnede står.

Andre gangen alarmen gikk har jeg ikke forklaring på. Stemmen fra kjøkkenet hørtes ikke, for jeg var ute en tur. Da jeg etter en tid kom hjem og satt i godstolen og hadde radioen på full fres (jeg er døv på venstre øre) hørte jeg mystiske lyder: «Hva?» tenkte jeg. «Hva skjer nå?»

Det som skjedde var at en hyggelig

sykepleier hadde registrert alarmen mens jeg var ute. Hun låste seg inn, og der satt jeg med radioen på full fres og hørte absolutt ingenting fra etasjen under. Er ikke det trygghet i hverdagen, så vet ikke jeg. Derfor betaler jeg gjerne for alarmen, for neste gang kan det være alvor.

Gulla Lind

Har vi råd til å halvere kinotilbudet i Mandal?

Det vurderes å ta storsalen i Buen ut av kinodriften. På papiret kan det høres ut som en begrenset endring, for Buen vil jo fortsatt ha en kinosal.

I praksis er konsekvensene langt større.

I 2025 hadde Buen kino 24.905 besøk fordelt på 1465 forestillinger og 150 forskjellige filmtitler. Hele 7715 av besøkene var i storsalen - nesten én av tre kinegjengere.

Tar vi storsalen ut av kinodriften, sitter vi igjen med én sal med bare 110 plasser. Dagens program kan ikke bare flyttes dit. To filmer som i dag vises samtidig må med én sal vises etter hverandre. Det finnes rett og slett ikke nok attraktive timer i døgnet til å opprettholde dagens tilbud.

Resultatet vil være betydelig færre forestillinger og filmer. Barn og unge vil merke det mest, og det er kanskje den viktigste konsekvensen.

Barn, ungdom og familier utgjør en stor del av kinopublikummet. Samtidig er de mindre fleksible når det gjelder tidspunkt. En barnefilm kan ikke flyttes til klokken ni om kvelden fordi salen er opptatt tidligere.

Med to saler kan Buen vise barnefilm samtidig som ungdomsfilm eller en stor voksenfilm. Med én sal må man velge.

Film & Kino peker på at én sal vil gjøre det vanskeligere å tilby familieforestillinger, ungdomsfilm og voksenfilm parallelt. Utfordringen blir særlig stor i helger og skoleferier, akkurat når barn og unge



har best anledning til å gå på kino.

Kino er dessuten en sosial møteplass og en av kulturaktivitetene barn, ungdom, venner og familier kan oppleve sammen lokalt. Hvor går publikum når filmen ikke går i Mandal?

Et svakere kinotilbud betyr ikke nødvendigvis at publikum venter på at filmen skal komme til Buen. Når en aktuell premiere ikke vises i Mandal, kommer senere eller bare tilbys på et tidspunkt som ikke passer, er Lyngdal og Kristiansand reelle alternativer. Film & Kino peker også på risikoen for at et smalere og mindre aktuelt program gjør at publikum velger andre kinoer eller strømme-tjenester.

Dette kan skape en negativ spiral: Fær-

re forestillinger gir færre besøk. Lavere besøk gjør det vanskeligere å opprettholde et bredt filmtilbud. Et svakere tilbud gjør igjen at enda flere etablerer kinovarene sine andre steder.

Når en familie eller en ungdomsgjeng først venner seg til å dra til Lyngdal eller Kristiansand for å se de nyeste filmene, er det ingen selvfølge at de senere kommer tilbake til Buen.

Det er også et tankekors å se dette i et historisk perspektiv. Da Buen ble planlagt, var et viktig fremskritt at Mandal skulle få en moderne kino med mulighet for filmvisning i to saler. Den gamle Mandal kino var en tradisjonell ensalskino med 243 plasser. Tar vi storsalen ut av kinodriften, får Mandal igjen en ensalskino - denne gangen med bare 110 plasser.

Etter investeringen i et moderne kulturhus kan vi altså ende opp med mindre enn halvparten av kinokapasiteten den gamle kinoen hadde.

I 2025 kunne Buen tilby 150 forskjellige filmtitler. Med én sal vil dette bli svært vanskelig å opprettholde.

Når det blir kamp om forestillingstidene, må kinoen naturlig nok prioritere filmene som forventes å selge flest billetter. Det betyr større plass til de største kommersielle filmene og mindre plass til norske filmer, barne- og ungdomstitler, kvalitetsfilm og smalere produksjoner.

Også økonomien må vurderes samlet. Bemanningen er i stor grad den samme

enten én eller to saler er i drift. Storsalens 7715 besøk i 2025 bidro med billettinntekter, men også kiosk- og reklameinntekter. Film & Kino peker på at redusert kapasitet kan gi både tapte billettinntekter og lavere kiosksalg.

Storsalen skal selvfølgelig fortsatt brukes til konserter, teater, konferanser og annen utleie. Det gjør den allerede. Poenget er nettopp at Buen er et kulturhus, og at storsalen er bygget som en flerbrukssal. Dagens løsning gjør det mulig å kombinere arrangementer og utleie med en omfattende kinodrift.

Derfor bør ambisjonen være å beholde kinobruken av storsalen på dagens nivå, og utnytte fordelene med samdrift. For dette handler om mer enn en projektor og et lerret. Det handler om hvorvidt Lindesnes fortsatt skal ha et bredt og attraktivt kinotilbud, eller om stadig flere av oss skal sette oss i bilen og dra til Lyngdal eller Kristiansand når vi vil se film.

Og ikke minst handler det om hvilket lokalt kultur- og fritidstilbud vi ønsker å gi barn og unge i Lindesnes i årene som kommer.

Det er enkelt å bygge ned et tilbud. Langt vanskeligere å bygge opp igjen publikum, vaner og aktivitet når de først har flyttet andre steder.

Alf Myhre,

kinoentusiast og forhenværende kinoansvarlig/kinosjef.

Rammer i hverdagen kan gi bedre trivsel

Når vi blir eldre og etter hvert pensjonister, blir tilværelsen friere og preget av færre forpliktelser. Da kan det være lurt å tenke over hvor stor plass alkohol skal ha i hverdagen.

Når arbeidslivet er over, er det mange som gleder seg over sin nyvunne frihet. Dagene er åpne og kan fylles med hobbyer, familie, venner og reiser.

Samtidig kan en oppleve at det sosiale nettverket blir mindre, de vanlige møteplassene forsvinner og at dagene får færre faste holdepunkter. Det kan føre til at man kjenner seg ensom og nedstemt.

Selv om de fleste eldre i Lindesnes har god psykisk helse og trives godt med livet, kan hverdagen endre seg med årene. Tall fra FHI forteller oss at omtrent én av fire mellom 60 og 79 år, og én av tre over 80 år, kan kjenne seg ensomme i større eller mindre grad.

En undersøkelse som Ipsos har gjennomført for Av-og-til, viser dessuten at én av ti over 60 år har drukket alkohol fordi de var nedstemte eller lei seg.

Det er ikke vanskelig å forstå hvorfor. Alkohol kan dempe uro og tunge tanker der og da, men over tid kan det forsterke psykiske plager som angst og depresjon.

Man drikker fordi man er nedstemt, men alkoholen kan bidra til at man får det dårligere. Slik kan en ond sirkel oppstå.

I tillegg tåler kroppen alkohol dårligere når vi blir eldre. Det kan gå ut over både overskudd, søvn, helse og relasjoner.

Det er selvsagt helt greit å nyte et glass vin fordi man har lyst. Men det kan være lurt å stoppe litt opp å tenke gjennom i hvilke situasjoner en velger å drikke, og om alkohol er blitt en måte å håndtere ensomhet, kjedsomhet eller tunge dager på.

Vi mennesker trenger å kjenne at vi hører til, at vi har noe å bidra med og noe å glede oss til. Det behovet forsvinner ikke med alderen.

Her er noen råd til deg som ønsker å gi dagene mer innhold - og kanskje gjøre det lettere å bryte en ond sirkel:

1. Finn et sted der du trengs og opplever at du bidrar. At noen setter pris på det du gjør, kan gi både mening og gjøre at du opplever mestring og tilhørighet. For noen kan frivillig arbeid gjøre at en føler at en er til nytte. For andre kan det gjøre godt å engasjere seg i en forening, bidra i familien eller bli en del av et lokalt fellesskap, som knivklubben,

helselaget eller idrettslaget.

2. Lag nye rammer rundt uka. Finn noen faste holdepunkter i uka. En tur i Furulunden, til Herstøl eller elvelangs, en treningsøkt eller en avtale med en venn kan gi struktur og noe å se fram til. I Lindesnes kommune har vi ulike møteplasser i regi av frivillige rundt om i kommunen der seniorer møtes, som for eksempel på Kafé Hjerterom i Mandal, Vigeland Omsorgssenter, Veksthuset på Øyslebø og Spangereid aktivitetssenter. Hent gjerne en brosjyre med oversikt over senioraktiviteter på ett av våre innbyggertorv.

3. Lag rammer rundt alkoholen også. Alkohol kan gjerne være en del av hyggelige stunder, men ha alkoholfrie dager og vær oppmerksom på om glasset gradvis har blitt en selvfølgelig del av hverdagen.

4. Ikke stå i det alene. Når jobben forsvinner, kan også mye av den daglige kontakten med andre bli borte. Prøv å holde fast i mennesker og møteplasser som betyr noe for deg, og vær åpen for nye fellesskap. Hvis dagene over tid kjennes tunge eller meningsløse, kan det hjelpe å dele det med noen du stoler på. Her kan fastlegen være en god samtale-



partner. Det kan også være nyttig å ta kontakt med lokale foreninger, som for eksempel Røde Kors Agder som tilbyr ordninger med besøksvenner.

Guro Torhildsdatter,

Av-og-til-koordinator i Lindesnes kommune og
Eli Marie Stavlund,
konstituert generalsekretær i Av-og-til.