



Medlemsblad nr. 80 — november 2025 — 21. årg.

Du kan få medlemsbladet tilsendt i papirformat – kontakt ein i [styret](#)

Overveldande respons på medlemsundersøkinga

På forsommaren sende vi ut personleg epostinvitasjon til alle medlemmene om å delta i ei elektronisk spørjeundersøking:

«Vi vil gjerne få stille noen enkle spørsmål og håper at så mange som mulig vil gi oss svar. På denne måten får vi hjelp til å gi et best mulig tilbud til medlemmene i samsvar med ÅSUs målsetting

.....Spørreundersøkelsen er ikke anonym, men personvern og konfidensialitet blir ivaretatt av Styret og Studieutvalget.»

To spørsmål handla om utanforskap grunna hørselsvanskar eller vanskar med data. Derfor sende vi i etterhand ut spørjeskjema i posten med frankert svarkonvolutt til alle over 80år som ikkje hadde svart elektronisk (47), og her fekk vi også god respons.

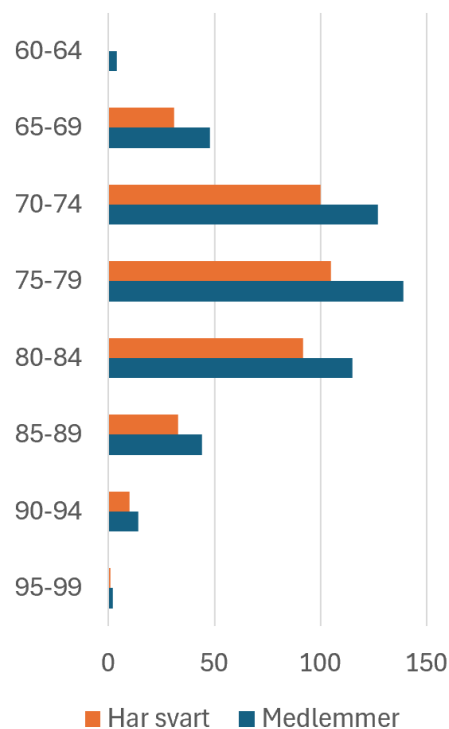
I alt heile 80 prosent av knapt 500 medlemmer svarte, og det tar vi som ei stor tillit til sjølve organisasjonen og aktivitetane våre (sjå dei siste sidene i bladet).

Ved å knyte svar og namn saman er det mykje lettare for oss å følgje opp innanfor dei aktivitetane vi driv.

Over 90 personar svarte ja på spørsmålet *Kan være med på enkeltstående arrangement*, og dermed har vi ein god «dugnadsbase» i arbeidet vårt. For ikkje å gjere spørjeskjemaet for omfattande spurde vi ikkje etter interesseområde, men det kan vi følgje opp seinare ved å vende oss direkte til medlemmene.

Spørsmåla og svarfordelinga er nærare omtalt inne i bladet, men her viser vi aldersfordelinga blant svarpersonane, der vi ser at responsen også er representativ når det gjeld aldersfordeling.

Kor mange har svart i ulike aldersgrupper?



Forts s. 3

[Turtips – himmel og hav – s. 4](#)

[Kulturspalta – s. 5](#)

[Om hørsel, del 2 – s. 6](#)

[Temamøte 27. november – s. 7](#)

[Temaforedraga våren 2026 – s. 8](#)

[Medlemsbladet for 20 år sidan – s. 9](#)

[Om ÅSU – s. 10](#)

[Møte- og undervisningslokaler – s. 11](#)

[Møteplan hausten 2025 – s. 12](#)

I neste nr. av Medlemsbladet (nr. 81)

Ny spalte: Datatipset, snarvegar på mobilen
Bedriftsbesøk

Årsmøtestoff (årsmøte 4. februar)

To nye turar med Natur og kultur

Rapport fra ÅSU Byen vår høsten 2025

Om alle språk- og litteraturgruppene i ÅS

.....

Leiaren:

Det er kjekt at vi no får ut eit nummer av medlemsbladet, det første i 2025. Vi har vore på leit etter ny redaktør, men det har vore vanskeleg. Men redaksjonskomiteen prøver no med litt nye grep med noko som kan bli faste spalter med kultur, turar i nærområdet vårt og så får vi sjå. Tema som kan vere aktuelle for medlemene våre, kan vere popularisert forskning som er relevant for vår målgruppe, og så forskjellige som vi er kan det vere nesten alt mogeleg. Inntil vidare står eg som leiar også som redaktør, i samspel med ei aktiv og drivande redaktørgruppe.

Vårsemesteret 2025 ligg bak oss, og det har vore god oppslutning om arrangementa. Studiegruppene har som før god aktivitet, i alle fall dei fleste av dei. Og med regelmessige gruppeleiar møte er vi inne i eit godt spor. Det kan nemnast at ÅSU si kinograppa stadig kan lokke med spanande filmar på Odeon på Moa, kvar tysdag kl 12.00. Er du interessert? Gå inn på <https://www.aasu.no>, og under studiegrupper og kinogruppen finn du meir informasjon og kan melde di interesse via e-post til hbjorlo@online.no.

Temaføredraga denne våren har hatt stor oppslutning, med god grunn. Tema som har vore oppe har vore aktuelle og spent over eit vidt spekter som har vekt interesse mellom medlemmene. I januar tok representantar for politi og bank opp «Nettsvindel og bedrag». NTNU Ålesund legg til rette alt praktisk med parkering og lokale, og i februar presenterte dei seg med relevante tilboda og forskinga. Eldre er generelt godt informert om nasjonale og internasjonale spørsmål, det viste oppslutninga om føredraga «Verda kokar! Er vi trygge» ved generalløytnant Arne Bård Dalhaug i mars og Hans Wilhelm Steinfeld med «Vår dystre nåtid». Kirsti Kverndokk Bjerkan var meir nær og matnyttig med «Hva er et sunt kosthold for eldre?» som var tema i april.

Kultur og natur sine godt opplagde turar i nærområde tok i vår for seg Giske med to fullteikna turar, «Pilgrimsvandring» først og så «Øyvandring». Vi har ikkje anna enn godlæte og skryt frå desse turane, og håper vi får til fleire slike kulturelle og sosiale turar. I haust blir det dessverre ein liten



pause. Men til våren går turane til Valderøya, med lokale som fortel om øya si i dag og i eldre tider. Det blir heildagsturar med ein sosial lunsjpause, inkludert i prisen. Det er berre å vente på annonseringa.

Tilboda blir likevel mange i haust. Å starte på ein presentasjon skulle vere unødvendig her, så eg viser til Facebooksida til ÅSU der ein finn informasjon om arrangementa i forkant, og ikkje minst heimesida vår <https://www.aasu.no>

Til slutt vil eg igjen trekke fram det gode samarbeidet vi har med NTNU og den ressursen dei er for ÅSU. I møte vi hadde i førre veke kom det invitasjon til oss om å vere ein ressurs for dei. Det trur eg vi og medlemmene våre med lang erfaring og kompetanse kan vere. Dette vil vi ta opp når det blir meir konkretisert slik at det kan settast ut i praksis. Vi har nettopp fått inn svar frå den store medlemsundersøkinga i vår. Her svarte dei fleste medlemmene, om lag 80%, og det er imponerende! Mellom svara har vi også fått oversyn om kompetanse og interesser som vi får god bruk for. Som nemnd i eit tidlegare nummer har vi kontakt med dei andre senioruniversiteta i regionen, som vi også trur vil bli fruktbar.



Medlemsundersøkinga

forts..

Her er dei spørsmåla vi stilte:

På hvilken måte fikk du informasjon om ÅSU?

Hva ønsker du å delta på?

Andre ting du kunne tenke deg å delta på eller foreslå?

Hvordan ønsker du å få informasjon?

Ønsker du å ta medansvar for gjennomføring av tiltak og aktivitet i ÅSU?

Opplever du vansker med bruk av data?

Ønsker du hjelp fra ÅSU for å heve din digitale kompetanse?

Kunne du tenke deg å hjelpe til eller delta i opplæring for å hjelpe andre ÅSU medlemmer?

Opplever du at deltakelse vanskeliggjøres på grunn av nedsatt hørsel?

Kan vi få kontakte deg for oppfølgingsspørsmål?

Dei aller fleste har blitt kjente med ÅSU gjennom kjenningar, men ein aukande del av medlemmene er kjent med oss gjennom nettsidene. På spørsmål om kva medlemmene ønskjer å delta i, merkar vi oss at turar skårar høgt. Dette vil vi følgje opp. Vi ser også på spørsmålet *Hvordan ønsker du å få informasjon*, at det framleis er epost som dominerer, men vi håper at stadig fleire brukar nettsidene våre.

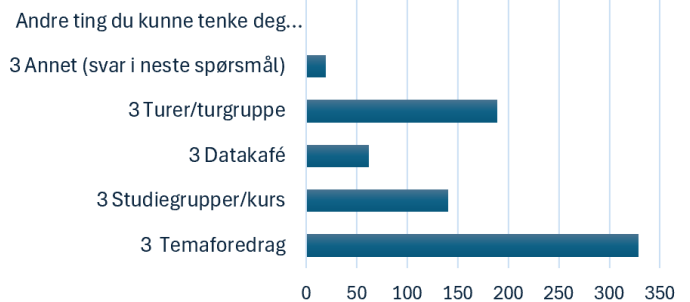
På spørsmåla som har med utanforskap å gjere, ser vi at det er over 50 som rapporterar at dei opplever vanskar med bruk av data. Eit tilsvarande tal ønskjer hjelp. Desse har vi henvendt oss til, først og fremst for å oppfordre dei til å bruke [ÅSU datakafé](#) torsdagar i oddetalsveker frå 1000-1130.

Omtrent like mange opplever hørselsvanskar. ÅSU har kjøpt inn berbart høgtalaranlegg (sjå medlemsbladet nr 78, side 4) som vi har brukt med svært godt utbyte på mange turar og tilstellingar. Utstyret er til utlån til grupper og enkeltmedlemmer.

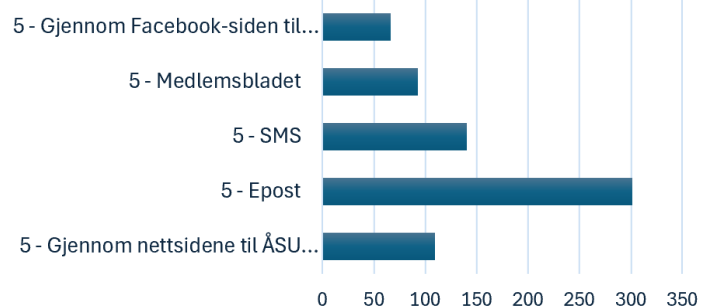
Vi har no omarbeidd spørsmåla litt og vil bruke dei i eit skjema som vi gir våre nye medlemmer når dei melder seg inn. Dette gir oss kunnskap om kva dei ønskjer, og dei veit at vi veit, og at vi gjer vårt beste til å oppfylle ønskja.

Arne Vik, studiekoordinator

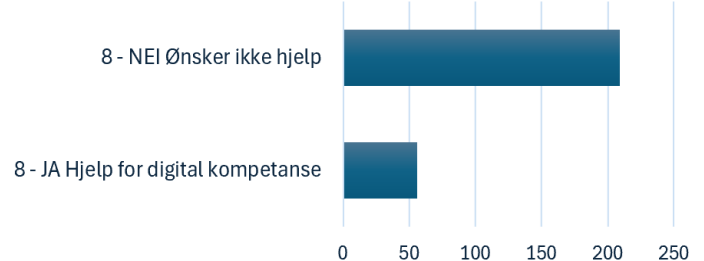
Hva ønsker du å delta på?



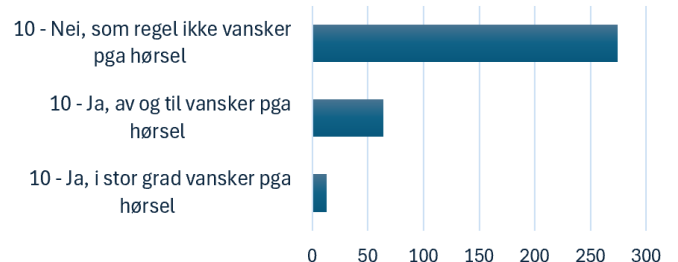
Hvordan ønsker du å få informasjon?



Ønsker du hjelp fra ÅSU for å heve din digitale kompetanse?



Opplever du at deltakelse vanskeliggjøres på grunn av nedsatt hørsel?



Turtips:

Himmel og hav

Kan det friste med en fottur med høy himmel og stort hav, pluss mange fine detaljer i naturen? Da er nordspissen av Vigra et godt valg.

Området mellom Molnes og Roald er et vakkert og lett tilgjengelig turmål, med unike naturkvaliteter. Her har man flere valg; å gå over Molnesfjellet, bare langs fjæra, eller en rundtur som inkluderer både fjell og fjære. Å kalle Molnesfjellet et «fjell» er kanskje å overdrive, men disse knausene blir nå kalt det. Og navnet skjemmer ingen.



Med gode parkeringsmuligheter er mitt tips å starte på Roald, ved fotballstadion (Rota), og så følge stien langs fjæra og utover mot Bårevika og Naustneset, og enten tilbake samme veg eller over Molnesfjellet (122 m.o.h.) tilbake til Rota. I enden av parkeringsplassen starter en tydelig sti, som man først følger ned til Sandvika, passerer mellom de nye bolighusene og sandstranda, og tar til venstre litt etter gapahuken. På høyre side ligger nå Langneset. Videre er det mulig både å følge en godt opptråkket sti, eller å gå lengre ned i fjæra og gå over steiner, svaberg og sand (god trening for balansen!). Noen hundre meter innover stien kommer man til et skilt som markerer grensa for naturreservatet. Vi går nemlig i et område med særegent plante- og fugleliv. Informasjonsskilt forklarer mer om de spesielle kvalitetene på denne siden av Vigra, der blant annet sjeldne orkideer har gode vekstforhold. Se for eksempel etter den vakre *purpurmarihånd*, som blomstrer på vår og forsommer. Nede i fjæra er det et bredt tilfang av skjell, fine steiner, svaberg og små sandstrender. Erfaringsmessig et eldorado for eventuelle barnebarn som er med på turen.



Purpurmarihånd er en av de sjeldne orkideene vi kan finne i naturreservatet.

Utsikten mot Lepsøya, Rosholmen og storhavet utenfor er strålende hele veien utover. Ofte med flott lys og fargespill, avhengig av vær og vind og tid på døgnet. Ved Bårevika, før man tar til venstre mot Molnesfjellet eller Molnes, finner vi en flott rasteplass med god ly mot nord- og vestavinden, murt opp av stein fra området. Går man opp på Molnesfjellet (122 m.o.h.), er det litt bratt, og kan være noe glatt i fuktig vær. Godt fottøy anbefales. Det er naturligvis mulig også å gå til Molnes og så gå bilvegen tilbake til Roald.



På en fin dag kan det friste å bløte tærne på ei av de fine sandstrendene på nordsida av Vigra. Men også på langt kjøligere dager er dette området et utmerket turmål. Molnesfjellet (122 moh) oppe til høyre

Turen fram og tilbake langs fjæra eller over Molnesfjellet er på drøye 5 kilometer, men det gir stort utbytte også om man bare går deler av turen.

Tekst og foto: John Roald Pettersen



KULTURKALENDEREN v/Egil Bele

Kunst og kultur kjenner sjelden aldersgrenser. Det lar seg derfor ikke gjøre å skille ut deler av kulturlivet som passer bedre for seniorer enn andre aldersgrupper; noen av oss er altetende når det gjelder musikk, litteratur, dans, teater, bildekunst og andre former som kan defineres inn under dette begrepet som favner svært vidt.

På Sunnmøre har en sett at kulturtilbudet øker år for år. Dette kan være et problem for de av oss som tar del i arrangørsiden fra tid til annen; det er ikke bare å plukke en egnet dato, men en må avveie hensyn til konkurrerende arrangement på samme dag slik at alle parter kan komme best mulig ut.



Høsten har hatt mange kulturelle høydepunkt; nå nærmer vi oss en serie julekonserter, der ÅSU-medlemmer trolig har blinket ut hvilke de vil besøke. Men i januar/februar braker det løs for alvor, og alle bes løse på de kulturelle setebeltene og komme seg av gårde!

November:

- * [Juleshow på Løvenvold](#) - Vol. 3, 30. oktober - 20. desember 18:30 og 21:00
- * **Verdis rekviem: Ålesund symfoniorkester, Ålesund kirke, 30.november, kl.18.30**

Desember:

- * **Christmas with Nordic Tenors**, Parken kulturhus, 8.12.25 kl.18.00
- * **Julejazzkafé: Quality hotel**, Sorenskrive Bulls gt. 7, 13.desember kl.14.00
- * **Kino:** Dansk, Oskar-vinner for beste internasjonale film: «Fremdeles her», Odeon Moa fra 25.desember.
- * **JULEJAZZ** på Fabrikken Kulturscene (Molovegen), 29.desember kl.20.00

Januar:

- * **Sunnivakoret og Ytre Suløens Jassensembel**, Parken kulturhus, 10.01.26 kl.18.00
- * [Ålesund litteraturfestival](#), 22-24 januar. Programslipp: Onsdag 26.november!

Hit kommer bl.a.: **Åsne Seierstad** (åpningsforedrag),
Agnes Ravatn, Nina Lykke, Marit Eikemo, Anders Bortne,
Dag Johan Haugerud (om både film og bok),
Lars Saabye Christensen (bokomtale + konsert m. **Steinar Raknes**),
Erlend Loe, Anne Lise Frøland,
Tore Skeie(sakprosa, historie),
Kirsti MacDonald Jareg (sakprosa, Øyene i vest) m.flere..

NB: Vær tidlig ute med billettbestilling

- * **Brosundet brenner: Bybrannmarkering 23 januar!**

Februar:

- * [Ålesund kammermusikkfestival](#); 5-8 februar.

Festivalprofil: **Fiolinisten Ragnhild Hemsing**. I tillegg: **Henning Sommerro, Barokkanerne, Håvard Gimse** m.fl.; programslipp i slutten av november.



Om hørsel, del 2

Hørsel er ein av dei tre fjernsansane våre. Kunnskapen om hørsel, konsekvensar av nedsett hørsel, og særleg kva som kan vere til hjelp for den som **har** nedsett hørsel, er dessverre lite spreidd, både i ålmenta og blant fagfolk. Derfor eksisterer det mange myter og førestillingar om hørsel og konsekvensar av nedsett hørsel. Dette er den andre artikkelen i ein serie, som tar for seg dette temaområdet på ulike måtar. Kva veit vi om hørsel og i kor stor grad kan tiltak og hjelpemiddel (bl.a. høreapparat) vere til hjelp?

Arne Vik er siv.ing. og teknisk audiolog og har arbeidd med hørsel og akustikk i heile sitt yrkesaktive liv. Frå han byrja som audioingenør på Skådalen døveskole 1975, har han vore tilsett ved Det audiologiske institutt og hørselssentralen på Rikshospitalet, Hørselssentralen i Ålesund, Hjelpemiddelsentralen i Møre og Romsdal, til han frå 2004-2019 var tilsett ved Høgskolen i Sør-Trøndelag/NTNU, størstedelen av tida som studieprogramleiar ved audiografutdanninga/audiologiprogrammet.

2. Kva audiogrammet (ikkje) kan fortelje oss.

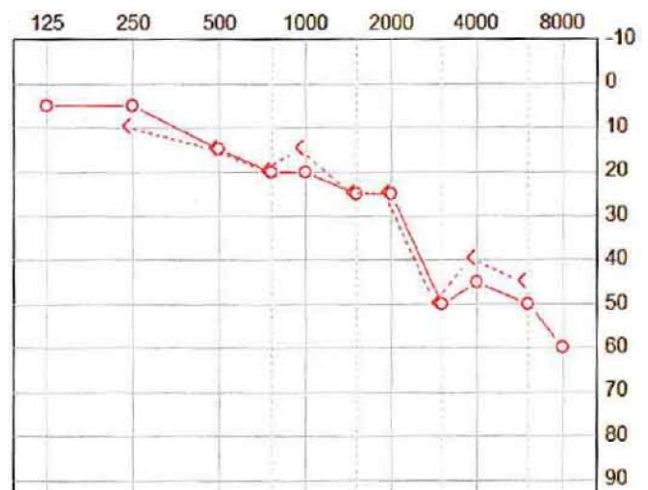
Slik slutta eg den første artikkelen i denne serien: *Eg vil derfor begynne med å ta for meg det vi sikkert veit om hørselen, og startar «på midten», om det mest grunnleggjande om hørselen, for så å gå litt meir ut til kvar side etter kvart.*

Vi skal no først ta for oss det vi kan kalle den *perifere hørselen*, det som skjer med talesignalet frå øret/trommehinna og fram til hørselsbarken i hjernen. Vi skil mellom den *perifere* og den *sentrale hørselen*, som gjer tonane om til tale. Merk at eg brukar ordet tonar, for det er det vi har målt når vi har eit reintoneaudiogram. Mange kjenner seg vel igjen i den situasjonen der det blir målt? Resultatet kan sjå slik ut som på figuren; eg brukar meg sjølv som eksempel.

No skal vi gå ut frå at dei tonane som kjem inn i øyret er «klare og reine». Merk det, for på dette «nivået», altså den *perifere hørselen*, er det berre tonar vi snakkar om. Korleis hørselsorganet vårt faktisk gjer talen om til tonar og til sist tonane om til tale er interessant nok i seg sjølv, utan at vi går meir inn på dette. Vi berre legg vi det til grunn.

Det einaste vi kan seie heilt sikkert ut frå audiogrammet, er at vi ikkje kan høre dei tonane som ligg over linja. Vi seier at dei er under høreterskelen. Dette med at audiogrammet er snudd «opp-ned» er forresten ei hisorisk pussigheit, meir tilfeldig enn logisk, vil mange fagfolk hevde.

Dei tonane som er under streken hører vi altså, men **korleis oppfattar vi dei?** Det er spørsmålet. For å kome vidare må vi tenkje oss at talen er samansett



av tonar, så tett i tett at det ikkje har meining å snakke om eit skilje mellom dei.

Det er tre dimensjonar som det er viktig å halde frå kvarandre. Dei bidreg alle tre, kvar på sin måte til å danne det samansette talesignalet:

1) Styrke og styrkegrad

Tonane har sin styrke, og ein person med nedsett hørsel oppfattar denne styrken annleis enn ein med normal hørsel, og meir annleis i styrke di meir nedsett hørselen er. Enkelt kan vi seie det slik at tonar nær høreterskelen oppfattar begge likt, men når styrken aukar, aukar den brattare di større hørselstapet er. Ein sterk tone kan ein person med nedsett hørsel jamvel oppleve **sterkare** enn ein med normal hørsel; «du treng ikkje å rope slik!». Her har høreapparatet ein svært utfordrande jobb å gjere. Det er altså ikkje berre å forsterke opp lyden med det desibeltalet som viser på audiogrammet. For spesielt interesserte: Ved ulike lydstyrkar trengs det altså ulike forsterking. Tonane som vi måler har ulik tonehøgde og er plassert langs ein frekvensakse (Hz) med dei lysaste tonane til høgre (diskant) og dei mørkaste til venstre (bass). I audiogrammet nyttar vi

det frekvensområdet (Hz) som først og fremst har betydning for tale (125- 8000Hz). I tillegg til det ulineære (forsterkinga må minkast ettersom lyden blir sterkare) forsterkingsbehovet, er **behovet ulikt ved ulike frekvensar**. Dette skal vi kome tilbake til; om høreapparat ein annan gong.

2) Frekvens og frekvensoppløysing

Det har vist seg at vi får tilstrekkeleg informasjon om hørselen om vi berre måler nokre utvalde frekvensar, derfor inneheld audiogrammet så få målepunkt. Når vi kjem til den *sentrale hørselen*, skal vi sjå at betydninga dei ulike frekvensane har for taleforståing, ikkje er jamt fordelt over heile frekvensområdet. For å oppfatte så komplekse lydar som talen er, har vi bruk for å kunne skilje mellom tonar/frekvensar som ligg nær kvarandre. Denne verdfulle evna svekkjest meir og meir med nedsett hørsel og vi får ein slags **frekvensgraut**. Dette er uoppretteleg, og høreapparatet har dessverre ingen ting å hjelpe med her, det har derimot hjernen, men det foregår i den *sentrale hørselen*.

3) Tid og tidsoppløysing

Det siste i denne omgangen er ein tredje dimensjon, tida. Talen er ein samanhengande lydstraum i tid, og hørselsorganet har i utgangspunktet ei spissa evne til å skilje tonar som kjem etter kvarandre i tid. Denne evna svekkjest også med nedsett hørsel. Derfor kan vi her seie at vi, som med frekvens, får ein tilsvarande *tidsgraut* av talesignalet. Dette har høreapparatet dessverre heller inga botevon med, men kanskje vi kan håpe på hjernen her også?

Dette med: «å starte på midten, for så å gå litt meir ut til kvar side etter kvart» vart kanskje litt kryptisk, men også upresist. Eg tenkjer på talens veg, frå talen forlét ein munn, eller ein høgtalar og fram til tolkinga av talen i mottakaren si hjerne. Med «utsida» meiner eg då den sida som er utanfor trommehinna. Den er reint akustisk og evt. elektroakustisk, viss personen brukar høreapparat, medan «innsida» grovt sett er biologisk og psykologisk. Heile kjeda inneheld mange mulege forvanskande element. Til no har vi berre nemnt tre av dei. Berre tenk på kor vanskeleg det er å oppfatte viss mange pratar i munnen på kvarandre!

Tips: Snakk langsamt og tydeleg for å bli forstått

Temamøte 27. november

ISHAVSHISTORIA, NÆRINGA SOM FORSVANN,

Johannes Alme



Johannes Alme er næringssjef i Hareid kommune, føredragshaldar, forfattar og truleg verdas mest kunnskapsrike mann på norsk ishavshistorie.

Johannes Alme har hatt ishavet og selfangst som interesse og hobby i årevis. Har skrive mange artiklar, og etter kvart fleire bøker om emnet.

Foredraget vil handle om norsk selfangst etter 1900, om ringverknadane, protestane og nokre ord om verdiane av fangsten.

Vi vil få høyre om katastrofa i 1952, der 5 skuter og 78 mann forsvantn sporlaust og om vrakfunnet til den islandske trålarar "Videy" hausten 2023

Julemøte onsdag 3. des. kl 1800 Rematun, Spjelkavik omsorgsenter GARDANE I STORFJORDEN, Odd Normann Hoff



Julesanger

Vi serverer rømmegrøt, kaffe og kaker

For påmelding blir det utsendt mail til alle medlemmer.



Dette blir temaforedraga våren 2026

Torsdag 30. januar

Presentasjon av Chat GPT og liknande verktøy

Eli Anne Tverrgrov, kommunikasjonsrådgjevar NTNU



Bruk av KI har kome for å bli, men er eit tema som er lite kjend for mange av medlemmene våre. Gjennom foredraget vil ein få ei forståing av Chat GPT og liknande

verktøy og kva vi kan bruke det til. Rett bruk av Chat GPT kan t.d. hjelpe oss med å skrive betre tekster, lære språk, forstå fagtekster og planlegge reiser.

Torsdag 26. februar

Mørøkysten – regnskogen i havet

Nils Roar Hareide, fiskeribiolog og gründer frå Runde Miljøsentor



I dette foredraget vil han fortelje om Mørøbankane, Storegga, Borgundfjorden og dei viktige fiskeria der. Forsking og kunnskap om livet i havet treng å bli løfta fram. Havet er ein viktig del av livsgrunnlaget i vår region.

Torsdag 26. mars

Temakveld ved NTNU i Ålesund



NTNU i Ålesund er ein del av Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet, det største universitetet i Norge. Campus i Ålesund er leiande innan havrom, helse og teknologi. Det tette samarbeidet med næringslivet og offentlig sektor er ei styrke for både studietilbodet og regionen.

Vi er i ferd med å planlegge ein kveld saman med NTNU, der vi får eit innblikk i aktuelle tema og forskning som kan vere interessant for våre medlemmer.

Torsdag 30. april

Demens – ulike sykdommer

Hjernehelse som forebygger demens

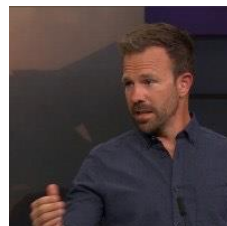
Yngve M.Seljeseth, spesialist i indremedisin og geriatri, seksjonsoverlege slag og alderssykdommer ved Helse Møre og Romsdal, Ålesund Sjukehus



Torsdag 28. mai

Hybrid krigføring

Eskil Sivertsen, spesialrådgjevar og forskar ved Forsvarets forskingsinstitutt



Han er ekspert på påverkingsoperasjonar og hybridkrig og har m.a. analysert korleis droner blir brukt i moderne krigføring. Kunnskap og kritisk tenking kring dette, er vår viktigaste forsvarsline og ein del av totalberedskapen for det norske folk. Sivertsen har vore kommunikasjonsrådgjevar for fleire forsvars- og utanriksministrar.



Medlemsbladet for 20 år sidan

Les meir i heile bladet på åsu.no <https://www.aasu.no/medlemsblad/>



Fylldig [program](#) for konferansen inne i bladet



Datagruppen deles i to
Datagruppen må deles av flere grunner. Det kommer stadig til nye deltagere, og erfaringene er svært delte. Det gjør at vi deler gruppen i to: Data B for begynnere, og Data V for vi-



Duppeditt-kurs

Flere etterlyser det å lære å betjene allehånde rare og nye dingser; alt fra telefoner til dagligdagse innretninger. Si

Velkommen til Ålesund



* Ordfører Arve Tønning
med sitt ordførerkjede

Det er med glede jeg kan ønske medlemmene i Pensjonistuniversitetene velkommen til Landskonferanse i Ålesund høsten 2005. Velkommen til en aktiv, hyggelig by med en spesiell arkitektur og et kulturliv som drives fram av en mengde frivillige! Ålesund er etter hvert blitt kjent som en spennende og interessant konferanseby. Jeg håper at dere får lærerike og nyttige dager i Ålesund, og at dere blir fristet til å finne veien tilbake ved en senere anledning for å bli bedre kjent med denne spesielle byen!

Med hilsen

Arve Tønning
ordfører

Digital fotobehandling

8 november startet en studiegruppe med Kåre Vatne som foreleser. Han vil de første gangene ta for seg kamerabruk, motivvalg, overføring av bilder til PC og lagring på hardisk.

Gruppen skal dra nytte av hva de andre medlemmene kan, og gradvis øke våre kunnskaper. Etter hvert som behovene melder seg, vil vi hente inn gjesteforelesere med de kunnskapene vi ønsker å lære.

Dette er nye felt for mange av oss, og vi ser fram til å utnytte mulighetene i utstyret vi har skaffet oss.

Månadens bilde

frå ASU [Digital foto](#)

Til kvar utgåve av Medlemsbladet sender fotogruppa inn eit bilde som eit av medlemmene står bak.

Denne månaden:

På godfot med mor

Foto: Marie Aaland

Har du skrivelyst eller meiningar?

Medlemsbladet tar meir enn gjerne mot innlegg som kan brukast i bladet. Både tekst og bilder er aktuelt. Ta gjerne kontakt med ein i [styret](#), sjå nettsida eller tredje siste side i bladet



Ålesund Senioruniversitet (tidlegare Pensjonistuniversitetet) vart stifta 19. februar 1991 og er ei frivillig, ideell og ikkje-kommersiell foreining for Ålesund og heile omlandet. ÅSU skal, i tråd med prinsippa for *Universitetet for den 3. alder (U3A)*, vere eit forum for utveksling av kunnskap i studiegrupper, gjennom foredrag og for sosial kontakt. (§1 i Vedtekter for ÅSU). Medlemstalet er om lag 450.

På nettsidene våre <https://www.aasu.no> (eller berre åsu.no) og på Facebook <https://www.facebook.com/groups/1248638725934717>

finn du meir informasjon om oss og aktivitetane våre:

- Medlemsmøter (temamøter og kafémøter)
- Studiegrupper – ulike tema, storleikar og arbeidsmåtar
- Medlemsbladet, alle tidlegare nummer
- Historie
- Kommunikasjon med medlemmene - arrangement

om Medlemsbladet

Styret si målsetting er å halde fram å gi ut Medlemsbladet. Bladet er først og fremst ei orientering til medlemmene, men også den beste samanhengande dokumentasjonen på ÅSU sin aktivitet i tida. På denne måten har utgjevingane også stor historisk verdi for ÅSU. Hyperlenker (den elektroniske utgåva) gjer bladet mindre statisk. Eit nytt moment er at vi vil bruke Medlemsbladet for å gjere ÅSU kjent, gjennom å legge det ut på relevante stadar t.d. bibliotek. Tidlegare vart bladet sendt ut i papirform til medlemmene, men dette er ei arbeidskrevjande og dyr ordning. Etter at vi tilbød bladet som elektronisk vedlegg til epost, har dei fleste valt det. **Medlemmer som ønskjer bladet tilsendt i posten, kan få det.** Rett på nett: <https://www.aasu.no/medlemsblad/>

om Styret



Sindre Røsvik

Styreleder – ansvarleg redaktør
911 33 281 møtekomitéen
sinro@online.no



Åshild Støbakk

Nestleder, leder møtekomitéen
996 34 393
ashild.stobakk@gmail.com



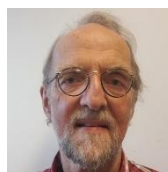
Gerd Veddegjærde

Styremedlem
920 97 466
gerd.kvg@gmail.com



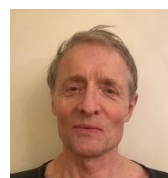
Rolf Fiskerstrand

Varamedlem, møtekomitéen
908 34 466
rolf.fiskerstrand@fiskerstrand.no



Arne Ingemar Vik

Kasserer, studiekoordinator
922 03 614
ar-vik@online.no



Per Gunnar Vasset

Sekretær, møtekomitéen
951 79 970
pvasset@online.no



Halldis Oksefjell

Styremedlem, møtekomitéen
909 13 184
oksefjel@online.no



Åse Mørkeset

Styremedlem, studieutvalget
059 39 151
a-moerke@online.no



Eija L. Emblem

Varamedlem
951 25 629
eijale@online.no

ÅSU sine ulike møte- og undervisningslokale

Etter kommunalt vedtak får ÅSU bruke kommunens lokaler gratis. Vi får også låne gratis auditorium av NTNU for temaforedraga våre.

Frivilligsentralen

Kirkegata 33, 6005 Ålesund



ÅSU får bruke romma og kjøkken til møter for større og mindre grupper.

ÅSU Byen vår og gruppeaktivitet i tilknytning til integreringsaktivitet har tilhald her.

Parkeringsforholda er ikkje så gode, men gruppeaktivitetar i ytre bydel nyttar gjerne dette lokalet.

Møterom Spjelkavik omsorgssenter

Olav Sundes veg 2, 6018 Ålesund



ÅSU deler møterom med Spjelkavik og Omegn Pensjonistforening. Styret har møter her, og mindre grupper opp til 10 brukar rommet. Her er det farge-laser, multifunksjons-

maskin som er til fri bruk for gruppene.

Undervisningsrom – Helsehuset

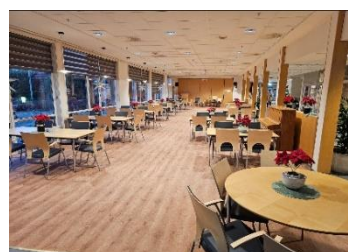
Vestmoa 6, 6018 Ålesund



Vi får nytte eit klasserom (fram til kl. 1400) i det nyinnreidde Ungdoms-huset som er etablert i dei gamle biblioteklokala på Moa. Rommet har plass til 15, maks 20 personar

Rematun Spjelkavik omsorgssenter

Olav Sundes veg 2, 6018 Ålesund



ÅSU datakafé, open for alle som treng hjelp med data eller mobil, held til her torsdag i oddetals-veker kl. 1000-1130. Kafeen blir lånt også

for kafémøter om kvelden; møter som har større grad av sosial karakter enn auditoriemøta.

Gamle Moa kino, sal 1

Moavegen 11, 6018 Ålesund



Moa kultursenter, som er ei samling av frivillige organisasjonar i Ålesund, har fått overtatt gamle Moa kino frå kommunen til øving og framsyning. ÅSU er

medlem i Moa kultursenter og kan bruke t.d. sal 1 til møter/film (høgkvalitets vising av bilde på kinolerrert)

NTNU Auditorium Naftadjupe

Bygg Ankeret, 1 etasje, Larsgårdsvegen 2, 6009 Ålesund

Dette er den faste staden for temaforedraga, vanlegvis siste torsdagen i kvar månad kl. 1800. Etter foredraga vert det servert kaffi og sveler, og det er høve til mingling og prat i vrimlearealet utanfor.



ÅSU Møteplan høsten 2025				Oppdatert: 10.11.2025 15:55		Sted/Måned		August				September				Oktober				November				Desember						
Gruppe	Grupeledere/ kontaktpersoner	Kontakt fra studieutvalget		Kl.	Uke →	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	
			Dag																											
Bridge	Gunnar Søreide 920 41 299	Åse	tirsdag	1000-1145	Moa helsehus				18	25	1	8	15	22	29			6	13	20	27	3	10	17	24	1	8			
Byen vår	Lars Johan Huse 913 36 746	Arne	tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen				19			9			30					21			11			2				
Datakafe (åpen for alle)	Arne Vik 922 03 614	Arne	torsdag	1000-1200	Kafe Rematun			14		28		11		25				9		23		6		20		4				
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessen 413 24 227	Arne	torsdag	1030-1200	Moa helsehus				21		4		18				2		16	30				13			11			
Engelsk litteratur	Åshild Longva 917 95 759	Åse	onsdag	1200-1330	Møterom Spjelkavik seniorsenter					27		10		24				8		22		5		19		3				
Kino. Moa	Hilde Bjørlo 977 09 337	Åse	tirsdag	1200-	Odeon Kino				19	26	2	9	16	23	30				14	21	28	4	11	18	25	2	9	16		
Kunst	Gerd Veddegjærde 920 97 466	Arne	torsdag	1200-1345	Etter avtale					28				25					23					20			11			
Litteratur 1	Åse Mørkeset 995 88 903	Åse	torsdag	1230-1400	Møterom Spjelkavik seniorsenter						4		18			2			16	30				13						
Litteratur 2	Elise Britt Sæter 473 29 034	Åse	onsdag	1130-1300	Moa helsehus				20		3		17			1			15	29				12			10			
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen 915 57 760	Åse	mandag	1200-1345	Frivilligsentralen					25		8		22				6		20		3		71						
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skårbrevik 922 66 295	Arne	tirsdag	1000-1130	Møterom Spjelkavik seniorsenter			12		26		9		23				7		21		4		18		2		16		
Spansk videreg.	Åshild Nordhus 971 77 510	Åse	onsdag	1330-1500	Møterom Spjelkavik seniorsenter					27	3	10	17	24	1			8	15	22	29	5	12	19	26	3				
Studieutvalg	Arne Vik 922 03 614		tirsdag	1015-1200	Møterom Spjelkavik seniorsenter					25					30									11						
Medlemsmøter	Åshild Støbakk 996 34 393		torsdag	1800-2000	NTNU m.fl.					28		11									30					4				
Styremøter	Sindre Røsvik 911 33 281		onsdag	1000-1200	Møterom Spjelkavik seniorsenter					27									15					19					Årsmøte 2026 5. februar	
Grupeledermøte	Arne Vik 922 03 614		tirsdag	1000-1130	Møterom Moa helsehus															28										

Gruppene er i ulik grad åpne for nye medlemmer. For å indikere tilgjengelighet har vi indikert tre "nivå":

= Åpent for nye medlemmer

= Venteliste

= Tar ikke inn nye medlemmer

Studieutvalget: Arne Vik (studiekoordinator) ar-vik@online.no 92203614 - Ragnar Johansen ragnar.johansen4@gmail.com 92608684 - Åse Mørkeset a-moerke@online.no 99588903

