



FYSISK AKTIVITET

For bedre fysisk helse, mental helse og hjernehelse

Av Gerd Veddegjærde

Befolkningen blir eldre, og andelen over 80 år i Norge vil øke markant fram mot 2030. Både samfunnet og den enkelte vil derfor trenge kunnskap om hvordan eldres helse kan ivaretas på en best mulig måte. Ett av svarene på dette er fysisk aktivitet, sammen med sosiale relasjoner og sunn kost.

Betydningen av fysisk aktivitet for god helse skulle være godt kjent, men vi alle trenger kanskje en påminnelse. I tillegg til å bedre immunforsvaret og gi økt levealder, kan fysisk aktivitet forebygge eller bedre en rekke sykdommer, også hjernesykdommer. Og ikke minst: fysisk aktivitet gjør oss gladere.

Artikkelen fortsetter på side 3



Leiaren ved Sindre Røsvik

2026 er allereie godt i gang og årsmøtet vel i hamn. Programmet for medlemsmøta med temaforedrag ved NTNU for vårhalvåret er på plass og var annonsert i sist nummer. Det blir eit spanande program med tema som varierer frå personleg nytte av kunstig intelligens i form av Chat GPT og liknande, Mørkysten, helse og demens, hybrid krigføring og ikkje minst presentasjon av eksempel på NTNU si forskning.

Studiegruppene er aktive og samlar medlemmar til regelmessige møte basert på interesser. Kanskje får vi nye studiegrupper i løpet av året?

Om det blir meldt interesse for de vil vi prøve å etablere nye grupper der ein kan møte likesinna.

Det er gledeleg at vi no har på plass ein ny redaksjonskomité som har lagt planar for fire nye medlemsblad dette året. Per dato sit Gerd Veddegjærde, Solfrid Viset, Sylvi Helen Holmemo og Sindre Røsvik i redaksjonen. Arne Ingemar Vik som har vore krumtappen i bladet dei siste åra, har gitt råd i overgangen til ny redaksjon. Leiaren er redaktør, til vi eventuelt får på plass ein ny redaktør.

Bladet er viktig for kontakt med medlemmane, gir god informasjon til andre interesserte og dokumenterer aktiviteten vår for ettertida. Vi har nokre faste spalter som oppdatert møtekalender, 20 års tilbakeblikk på bladet, om kultur, turforslag i nærområdet, faglege artiklar og

litt generell informasjon.

Vi har knytt til oss nokre

faste skribentar som brenn for sine felt. Eigil Bele vil skrive om kultur og John Roald Pettersen om turar i vårt nærområde. Så blir det som før litt reportasjar om arrangement vi har hatt og om arbeidet vårt.

Redaksjonen tek gjerne mot innspel og innlegg slik at redaksjonen kan utvikle eit stadig meir aktuelt blad.

Vi håper vi treff med arrangementa våre slik at vi får god oppslutning om temaforedraga ved NTNU og «Kultur og natur» sine vandringar. I år går turane til Valderøya. Trur du vil lære noko nytt og bli overraska over kultur og næringsliv på øya. Det blir som før lokale kjentfolk som er vertar. Dei kan mykje om heimstaden sin, bedrifter og kulturinstitusjonar. Til hausten står Vigra for tur. Det er berre å vente på annonseringa og melde seg på. Her er det først til mølla som gjeld. Interessert i gode filmar: Gå inn på <https://www.aasu.no>, under studiegrupper - kinogruppen der finn du meir informasjon og kan melde di interesse via e-post til hbjorlo@online.no.

Til slutt vil eg minne om heimesida vår <https://www.aasu.no>. Her finn du oversikt over alle arrangementa og gruppene våre. I tillegg har vi Facebooksida til ÅSU der arrangementa blir annonsert.

Vel møtt til nytt semester i Ålesund Senioruniversitet.



Månedens bilde

Foto: inger Aasen



FYSISK HELSE

Betydningen av **styrke og balanse** er det som tidligere har vært særlig vektlagt angående eldre, og med god grunn. Det er viktig å kunne «stå på beina» og ikke utsette seg for fall, med påfølgende skade og kanskje beinbrudd, og ofte med behov for helsehjelp i fortsettelsen.

De seinere årene har det i økende grad blitt fokus også på **kondisjonstrening** for eldre og betydningen av å få opp pulsen. Det er ikke så mye som skal til, og noen forskningsprosjekt viser at bare 5-10 min. fysisk aktivitet daglig eller en gåtur et par ganger i uka, kan gi god helsegevinst. Professor ved NTNU, Ulrik Wisløff, hevder at bare noen få minutt pr dag kan være nok for å bedre helse (Wisløff og Tari 2025).

MENTAL HELSE

At fysisk aktivitet kan ha stor innvirkning på humøret; den mentale helse, er også gammel kunnskap. Hippokrates, kalt legevitenskapens far (460-377 f.Kr.), skal ha uttalt følgende:

Hvis du er i dårlig humør, gå deg en tur. Hvis du fremdeles er i dårlig humør, gå deg en tur til.

Hippokrates hadde et poeng. Vi vet i dag at når man er fysisk aktiv, skilles det ut ulike stoff og hormoner i kroppen og hjerna, noe som gir en følelse av lykke og tilfredshet; det «sprøytes» ut såkalte lykkehormoner.

Fysisk aktivitet kan også ha stor positiv effekt på depresjon. Den svenske psykiateren og forfatteren, Anders Hansen (2020), hevder at fysisk aktivitet faktisk er en depresjonsmedisin i seg selv; noe som vil få praktisk talt alle til å føle seg bedre, uansett om man bare er litt nedstemt eller dypt depriment. Denne «medisinen» er dessuten gratis og har ingen bivirkninger.

HJERNEHELSE

Hjerna er trolig det organet som påvirkes mest når vi beveger oss, noe ikke alle er klar over. Hjerneforsker og forfatter O.P. Hjelle (2020) viser til at hjerna er heilt avhengig av fysisk aktivitet for å fungere optimalt, og at den rett og slett blir oppgradert til en bedre versjon når vi er i aktivitet. Da dannes det bl.a. nye nerveceller i «hippocampus», som er et viktig område i hjerna for læring og hukommelse.

Hjerneforskningen har også vist at de kjemiske stoffene som skilles ut ved fysisk aktivitet, styrker alle hjerneområdene, og at dette vil ha positiv effekt på både hukommelse, læring, kreativitet, konsentrasjon og stressmestring. Det vil også kunne gi redusert risiko for hjernesykdommer.

Flere store undersøkelser har vist at eldre som er i fysisk aktivitet og har god **kondisjon** (målt med kondisjonskalulator), også vil ha betydelig redusert risiko for å utvikle demens. For noen år siden kunne man slå fast at en daglig gåtur kunne senke risikoen for demens med 40%. Hansen (2020) påpeiker at denne oppdagelsen ikke fikk

noen større oppmerksomhet i media, noe han mener er svært beklagelig, siden det er et ufattelig tall.

Hjelle (2020) viser til en studie fra Finland, hvor 1449 personer ble fulgt opp i 21 år. Der kom det fram at de som hadde vært fysisk aktive minst to ganger pr uke (ca 30 min. pr gang), hadde redusert risikoen for å utvikle demens med 50%.

Også norske forskningsprosjekt viser det samme. HUNT (Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag) er en stor, norsk befolkningsundersøkelse. Den har pågått i flere tiår og ført til mye interessant kunnskap. Deler av dette prosjektet har hatt fokus på hjernehelse, kognitiv funksjon og demens, med svært spennende resultat.

Resultatene tilsier at både de som opprettholder god kondisjon og de som forbedrer kondisjonen sin over tid, har 40–50 % redusert risiko for å få demens, sammenlignet med de som har dårlig kondisjon. (Tari, A.R m.fl., 2025). Særlig er det viktig å få opp pulsen, og det er ikke så mange minutt man trenger pr dag. Wisløff og Tari, som er forskere ved Cardiac Exercis Research Group (CERG) ved NTNU, hevder på bakgrunn av sin forskning, at mikrotrening, dvs små doser med intensiv trening/pulsøkning er nok til å øke kondisjonen, noe som har stor effekt på hjerna. God kondisjon gir større hjerne, og større hjerne gir mindre demens.

I en forskningsartikkel av Tari m.fl. i 2025, hevdes det følgende:

...dokumentasjonen på at trening holder hjernen ung er nå så sterk at effektene bør framheves i globale folkehelseinitiativ og retningslinjer for fysisk aktivitet. Spesielt viktig er det å understreke effekten av at de som er inaktive i dag, blir litt mer fysisk aktive. Det må forskes mer for å forstå hele bildet, men allerede nå kan vi trygt si at 30 minutter trening med høy intensitet hver uke, kan gjøre underverker for hjernehelsen for mennesker over hele verden.

Mange som har levd et inaktivt liv, tenker gjerne at når de har blitt eldre, er det for seint å begynne med trening eller fysiske aktiviteter. Men det er feil. Det er ingen øvre aldersgrense for å starte - og for at det skal ha effekt. Selv moderat fysisk aktivitet gir gunstige resultat. Og kanskje det mest spennende: *Hjerna vil bli styrket uansett hvor seint i livet man begynner å være fysisk aktiv.*

Oppsummert: Det finnes ingen garantier for å ha god helse når vi blir eldre, men det er godt dokumentert at fysisk aktivitet er generelt helsefremmende og «gull for hjerna»; det kan forebygge kognitiv svikt og demens. Fysisk aktivitet fremstår derfor som et av de beste tiltakene vi har for å få en god alderdom.



Om hørsel, del 3

Av Arne Vik

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?

3) Kan ein få dårlegare hørsel av å bruke høreapparat?

Spørsmålet høyrer kanskje paradoksalt ut, men faktum er at det er mange som har opplevd dette, og rimelegvis har blitt uroa av det. Før vi går nærare inn på det som kan ligge bak ei slik oppleving, kan vi slå fast at skilnaden mellom eigenopplevd- og objektivt målt hørsel ofte er ganske stor. Kva som er sanninnga blir meir eit filosofisk spørsmål.

Uansett er det grunn til å peike på at det i fagmiljøet er brei semje om at dei metodane vi i dag har for å kartlegge hørselen er mangelfulle, særleg når det gjeld som grunnlag for høreapparattilpassing. Meir om det ein annan gong. Likevel; vi har det vi har, og for mange formål er metodane gode nok, og vi må foreløpig greie oss med det vi har. Resultat av ulike typar hørselsmålingar blir i dag brukt til medisinsk utgreiing og som grunnlag for ulike rehabiliteringstiltak, deriblant høreapparatpassing. Hørselsmåling er også eit viktig tiltak i epidemiologi (sjukdom i befolkninga): Korleis er hørselen blant ulike deler og aldersgrupper i befolkninga og korleis endrar den seg? Internasjonalt fagmiljø har funne ut at nedsett hørsel i vaksen alder er blant dei viktigaste årsaker til demens

(sjå tidlegare artikkel i Medlemsbladet nr 79).

Så tilbake til dette å oppleve å ha fått dårlegare hørsel av å bruke høreapparat. Det hender at audiografar opp er dette; at pasientar som har begynt med høreapparat kjem tilbake og synes at hørselen har blitt dårlegare når dei tar av seg høreapparatet. Eg opplevde dette sjølv tidleg, då eg jobba i klinikk på Rikshospitalet på nittensytti-talet.

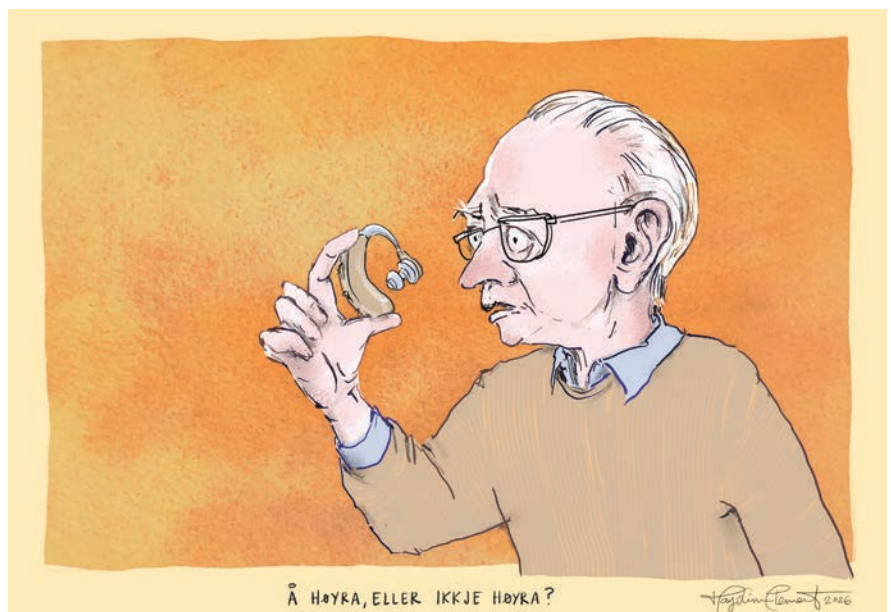
Heldigvis kunne eg vise at den objektivt målte hørselen var uendra, men å ha tiltru til målingane sat av og til langt inne for den einskilde. Det viktigaste dette viser, er faktisk at høreapparatet har gitt eit utbyte som fører til betra hørselsevne. Samtidig viser det kor lett den gamle referansen forsvinn. På tilsvarande måte, når ein (med åra) får dårlegare hørsel, forsvinn referansen gradvis og

ein opplever ikkje at hørselen er blitt dårlegare.

Det er som oftast ikkje ein sjølv, men nære personar som legg merke til den nedsette hørselen. Det berre kjem umerkeleg, til ein erkjenner at andre hører det ein sjølv ikkje hører. Tida frå denne erkjenninga og fram til ein går til det skrittet å skaffe seg høreapparat kan variere, men fleire studiar viser at det tar i gjennomsnitt 10 år! Dette er altfor lenge i lys av det ein i dag veit om det vi kallar deprivasjon; bortfall av evne til å høyre. I ventetida mister ein altså litt av evna til å nyttegjere seg signalbehandlinga

(signalet er den lyden som går gjennom høreapparatet) som høreapparatet gir. Denne ventetida tillagde ein tidlegare ikkje så stor betydning, men etter det vi i dag veit kan denne tida på den andre sida ha stor verknad på utbyttet ein kan få ved å bruke høreapparat.

Enkelt kan ein seie at dette skuldast to forhold, i kvar sin «ende» av hørselsystemet. I den nedste enden, i det indre øret, er det hørselsceller som omvandlar lydvi-brasjonar til nervesignal. Nokre tiår før sekelskiftet blei



det klarlagt at omlag tre firedeler av desse cellene er muskelceller. Desse hjelper med å tilpasse den enorme trykkforskjellen det er mellom dei svakaste lydane vi kan høre, som er timilliontedelen av dei sterkaste lydane vi kan verte utsette for. Klarlegginga av denne funksjonen har gitt oss ny kunnskap for diagnostisering av ulike typar hørselstap, men ikkje minst for utvikling av høreapparat. For daglege lydar dreier det seg om regulering innanfor eit område 10.000 gonger. Det er denne muskulære reguleringa som først går tapt når ein gradvis mister hørselen. Den kan delvis avhjelpast med høreapparat, men manglande kartlegging av signalbehandlingsbehovet skaper store utfordringar. Det er i dag ikkje godt nok klarlagt i kor stor grad varig mangel på forsterking påverkar hørselsevna i det indre øret.

I den andre «enden» av hørselssystemet har vi mykje forskning som viser at mangel på tilstrekkeleg hørselsstimulering (høreapparat) kan føre til mangelfull evne til å tolke komplekse signal (tale, og spesielt tale i støy). Tolking av komplekse signal utgjør ei stor arbeidsbelastning for hjernen, det er noko eg går ut frå at alle med nedsett hørsel sjølv har røynt. Mange sterkt tunghørte kan oppleve seg som høyrande før lunsj og døde etter lunsj. Tidleg opptrening med høreapparat er derfor svært viktig

Sluttkommentar (med hjelp frå KI): Mangel på hørselsstimulering fører ikkje berre til at ein ikkje hører; det utløser ein kaskade av strukturelle og funksjonelle endringar i hjernen som kan påverke kognisjon, språk, sosial funksjon og helse i brei forstand. Å behandle hørselstap, t.d. med høreapparat er også å beskytte og bevare hjernen. ips: Begynn tidleg med høreapparat

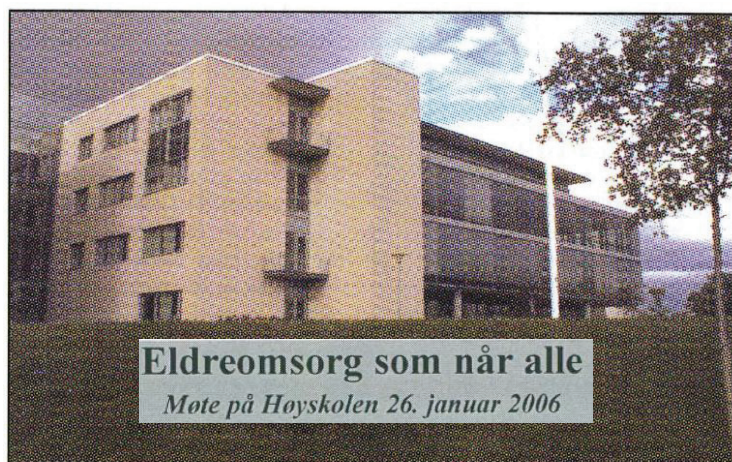
[Lenke: Medlemsbladet nr 79](#)

Illustrasjon: May Linn Clement

Medlemsbladet for 20 år sidan



Les meir i heile bladet på [åsu.no https://www.aasu.no/medlemsblad/](https://www.aasu.no/medlemsblad/)



Eldreomsorg som når alle
Møte på Høgskolen 26. januar 2006

* Høgskolen i Ålesund er en vakker bygning. Skolen betyr mye for ungdommen på Sunnmøre. Mange pensjonister sier:
"Tenk om det fantes en slik skole i byen når vi vokste opp!"

Mediagruppa besøker Nytt i Uka



Fra v.: Kjell Stehpansen, Laila Stoknes, Ellinor Saure, Kjell saure, Marit Skuseth Wiig, Bjarte Wiig, Leif Oddvar Olsen, disponert Nytt i Uka Berit Fugelsø Nilssen, Johan Hole, Einar haugseth, Rannveig Siem, Rakel Roald, Borghild Møller, Sigrid Stephansen.

Sak 6 Valg.

Åse Fagerslett i valgkomiteen ledet så valget:

Styremedlemmer ikke på valg:

Asbjørn H. Johansen.
Erna Marø.

Styrets leder velges for ett år:

Sjur Brande, ble enstemmig gjenvalgt.

Styremedlem velges for to år:

Sigmund Saure, enstemmig gjenvalgt.

Marit Skuseth Wiig, enstemmig valgt.

Varamedlem velges for ett år:

Grethe Westergård Bjørlo, enstemmig gjenvalgt.

Grethe Børs-Lind, enstemmig valgt.

Valgkomite:

Valgt for to år i fjor: Rannveig Siem, Åse Fagerslett og Egil Mjelva.

Revisor:

Valgt for to år: Kjell Saure, ny.

Referent: Sigurd Dybvik. /23.02.2006

Rakel Roald (sign)

Carl Erik Eriksen (sign)

Turtips:

Tre turer på Vaksvikfjellet

Av John Roald Pettersen

Vaksvikfjellet er et flott turområde – til alle årstider.

Oppe ved det tidligere sportskapellet er det parkeringsmuligheter både ved campingen, og noen hundre meter innover veien mot Kjersemsætra. Det er også bomvei med parkering oppe ved Sollisætra/Vipp-hytta.

De tre turene som beskrives er alle aktuelle både på ski og til fots. Vi begynner med skitur:

Geitnibba

Høgsvora (1163 moh) er et mye brukt turmål, kanskje særlig på vinterstid. Men for den som ikke ønsker å gå så bratt opp, for ikke å snakke om å kjøre ned (!), er lillesøstra mot vest, Geitnibba (854 moh), et godt alternativ. Følg veien opp mot Sollisætra, ta til venstre etter Vipp-hytta, og gå opp lia på skrått under Sætreffjellet. Oppe på flata ser vi Geitnibba rett fram. Et fint, og litt kortere, alternativ er å ta til høyre og gå opp på Sætreffjellet (723 moh). Fin utsikt der også, og slak, fin nedkjøring fra begge.

Denne turen er fin også i sommerhalvåret, men da er det kortere å gå inn Kvanndalen, d.v.s. rett fram etter Vipp-hytta, og så følge merket sti til venstre.

Mot Høgsvora

I sommerhalvåret er et godt alternativ å holde til høyre der stien deler seg et stykke over Vipp-hytta. Følg stien over elva og mot Høgsvora, en litt brattere og skarpere tur enn til Geitnibba, men til gjengjeld med en fantastisk utsikt.

Det fine med å følge denne ryggen i retning Høgsvora, er at uansett om man bare går litt oppover, eller halvveis, eller helt til topps – så har man et strålende utsyn til alle kanter. En ekstra bonus etter endt tur er en pause ved kulpene i Midtelva, like ved stien ovenfor Vipp-hytta.

Grytalivatnet

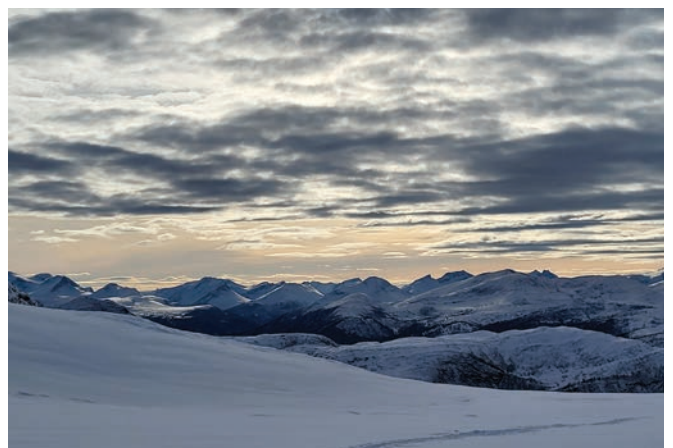
Et tredje forslag, og en av mine favoritturer, er å kjøre bomveien til Grytalistra (eller følg oppkjørt skiløype dit på vinteren), og gå innover til Grytalivatnet. Her går det slakt oppover på fin sti langs elva, og framme ved vatnet sitter vi under staselige fjell som Lauparen (1434 moh) og Svartvasstinden (1328 moh). Begge er selvsagt mulige å bestige, men da snakker vi om litt mer krevende turer. Uansett: En god matpause, eller til og med en teltovernatting, inne ved Grytalivatnet, er strålende medisin mot aldrende kropp og sinn!



Ved Grytalivatnet sent i mai, med nysnø på toppene. Lauparen til venstre, Svartvasstinden til høyre.



På vei opp ryggen mot Høgsvora. Kvanndalen og Geitnibba til venstre, Høgsvora skjult i skodda.



På vei ned fra Geitnibba en fin ettermiddag i februar.

Kultur

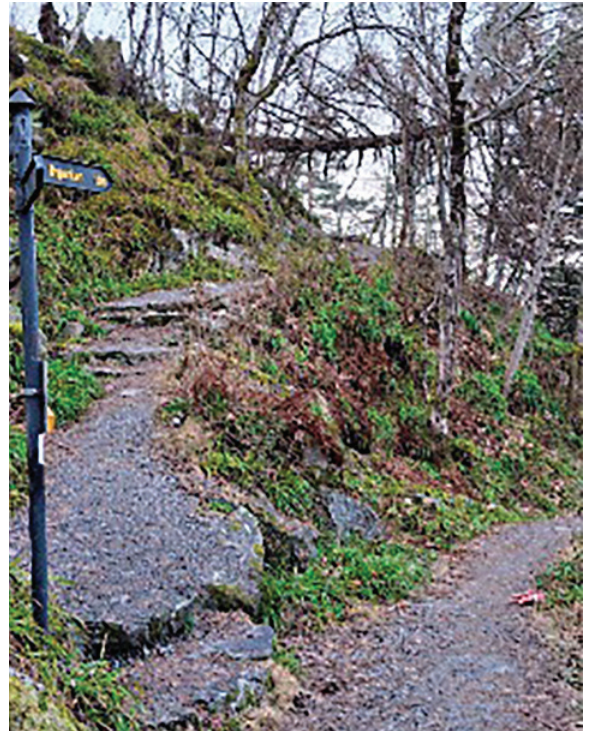
Av Eigil Bele

Kulturlandskap: Vårt Aksla

Aksla er en grunnplanke i ålesunderes identitet; derfor et lite tilbakeblikk:

*I 1921 skrev den nytilsatte byggartner Eilert Bele sitt visjonære innlegg i Aalesunds avis: «Ja, fik man skogkle «Aksla» - god kjørevei til Fjeldtun og spaservei til Fogdegaarden- da hadde byen en herlig, stor sundhedsaare borte fra Borgundveiens støv og larm.» Deretter ble et nærmest nakent byfjell gradvis skogkledd av organisasjoner og skoleklasser. Som formann i Aalesund og omegn skoglag ordnet Eilert med planter, og Aalesund byselskap sponset initiativet. De hadde også tidligere sponset vindpila «Kniven», som ble satt opp alt i 1867. * Etter hvert fulgte arbeidet med «Borgernes veg»; dette var en del av nødsarbeidet i 30-åra, og spesielt skulle arbeidsløs ungdom prioriteres. Her ble hele befolkningen anmodet om å kjøpe kuponger for å finansiere sin meter av denne «strandpromenaden», som så skulle gi «borgere av alle klasser anledning til å gå rundt hele Aksla». I 1933 sto veien ferdig.

*Anbefalt «seniorrute»: Parkér nedenfor Fagerlia barnehage-gå stikkveien ned mot Gangstøvika- Borgernes veg-ta av opp «Siemen» til Aksla stadion- retur Fagerlia.

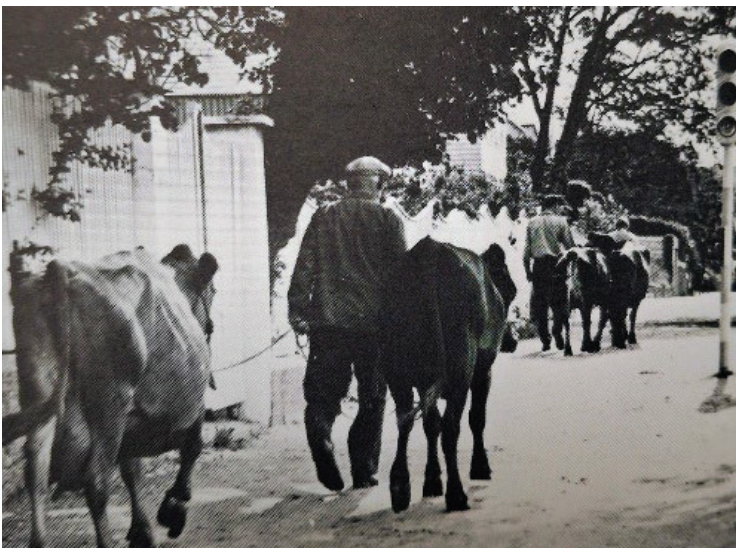


Kulturinstitusjon: Løvenvold kino

På 50-og 60-tallet var det her det skjedde; midt i uka var det Filmavisen (Norge rundt), ellers gikk det i alt fra western til smale filmer. Min bestekompis, Sjur og jeg gikk mye på kino denne tida; en historie: Det ble vist en svart-hvitt-filmatisering av kolossen «Ulysses» av James Joyce; en 3 timer lang, drepende kjedelig film der alt skjedde i Dublin i løpet av en dag. En etter en forlot publikum salen, til slutt var det bare Sjur og jeg igjen, fast bestemt på å holde ut. Etter filmen spaserte vi hjem langs Borgundveien, styrket i troen på at vi(15-åringer) var de eneste to sanne intellektuelle eksistensialistene i Ålesund! :)



Bo-kultur: Borgundvegen/Klippra



For 6 tiår siden var Borgundvegen fra Storledbakken til Volsdalen et yrende liv av folk og butikker. På dette strekket fantes alt en hadde behov for; kolonialbutikker, 2 slakteriutvalg, flere fruktbutikker, 3 bakeri, fiskehandel, frisør, garnbutikk, Rose drogeri, kontormøbler, bilutvalg m.m.; et kontinuerlig mylder av folk. Nå er det tomt og livløst langs denne veien, et trist skue for oss som vokste opp her. Det skrives jamt om «Sørsida», men hva med denne «Østsida» av sentrum? Tenk om en visjonær arkitekt kunne spille inn en skisse til reetablering av Borgundveien/Klippra som boområde; et slags «Ålesunds grunerløkka» :) Det er nå tillyst nye boliger på «Fagervikplassen», kanskje en start?

Foto: Ragnar Øverlid

Bildet til venstre: Lars Volsdal fører kyrne sine forbi trafikk-lyset v/Volsdalen skole så sent som i 1965, på veg ned til Volsdals-markene.

BEDRIFTSBESØK MYKLEBUST VERFT AS OG REM OFFSHORE AS

-TO VIKTIGE BEDRIFTER I DEN MARITIME KLYNGA PÅ MØRE

Per Gunnar Vasset
turleiar

ÅSU har forsøkt å sette søkelyset på det pulserande næringslivet i vår region gjennom besøk av bedrifter. Vi arrangerte første turen i april i år til Hellesylt der vi besøkte Noreg sin første hydrogenfabrikk, Norwegian Hydrogen og slakteribedrifta Ole Ringstad AS.

Onsdag 22. oktober forsøkte vi å kaste lys over den viktigaste næringa vår, den maritime klynga på Møre. Vi besøkte to av dei sentrale bedriftene i klynga, Myklebust Verft i Sande kommune og Rem Offshore i Herøy. Den maritime klynga på Møre er ei komplett næringsklynge som omsette for heile 77 milliard kroner og hadde ca. 15.000 tilsette i 2024 *). Ho er kjenneteikna av innovasjon og utvikling og har tatt ein leiande posisjon i sin sektor.

Klynga består av:

- Verft som Myklebust Verft, Vard Group med 3 verft, Ulstein Verft, Larsnes Mek. Verkstad, Fiskerstrand Verft m.fl. Verfta omsette for 18,2 milliardar kroner og hadde 2.690 tilsette i 2024 *)
- Utstysleverandørar som Kongsberg Maritime, Sperre, Jetts, Brunvoll m.fl., omsette for 19,6 milliardar kroner og hadde 4.770 tilsette i 2024 *)
- Serviceselskap, i hovudsak designselskap som Kongsberg, Vard Design, Ulstein Design, Skips-teknisk, Marin Teknisk m.fl. Dei omsette for 15,5 milliardar kroner og hadde 3.280 tilsette i 2024 *)
- Reiarlag som Rem Offshore, Olympic, Island Offshore m.fl. Dei omsette for 22,8 milliardar kroner og hadde 4.170 tilsette i 2024 *)

*)Kjelde: Menon sin analyse av den maritime klynga på Møre, september 2025

Gjennom besøk på Myklebust Verft og reiarlaget Rem Offshore forsøkte vi å gi eit innblikk i denne viktige næringsklynga for vår region.



Etter oppmøte på Moa sette vi kursen for Hareid der vi plukka opp Jarle Gjerde, tidlegare adm. dir. på Myklebust Verft AS, Kleven Verft AS og Hareid Elektriske AS. Han guida oss og fortalde om bedriftene innan den maritime næringa i kommunane Hareid, Ulstein, Sande og Herøy,



Jarle Gjerde

og betydninga for sysselsetting og levekåra for folket i desse kommunane. Han viste til den nære samanhengenen med fiskeriræringa både når det gjeld kapital og kompetanse. Dei fleste reiarlaga har røter tilbake til fiskeriræringa. Det kom tydeleg fram kor viktig bedriftene er for sysselsetting og levevilkår i kommunane i ytre sørø.

Framme i ved Myklebust Verft i Gursken vart vi tatt i imot av leiar for ettermarknaden Åge Sandvik, og utstyrt med hjelm, vernebriller og identifikasjonskort før vi fekk adgang til verftet.

Myklebust Verft

Vi vart servert kaffi og sveler på møterommet og gitt ei orientering av CFO Levi Bø. Myklebust Verft er ei hjørnesteinsbedrift i Sande kommune med røter tilbake til 1915. Verftet er eit kombinasjonsverft som utfører reparasjon -og ombyggingsoppdrag i tillegg til nybygg. Verftet har ca. 150 fast tilsette og forsøker å utvide arbeidsstokken. Sentralt i verftet er flytedokka med kapasitet på å løfte 15.000 tonn og har omlag 29 meter breidde. Då vi var der heldt verftet på med reparasjon -og ombygging av tre båtar for lokale kundar, to båtar til Olympic heimehøyrande i Herøy, og ein brønnbåt tilhøyrande Sølvtrans.

Verftet har p.t. fem båtar i ordre:

- To 2 IMR-fartøy (inspeksjon og vedlikehald av vindmølleparkar til havs) til Rem Offshore
- Noreg sine to første hydrogenferjer til Torghatten Nord som skal gå på strekninga Bodø-Moskenes
- Ein pelagisk trålar til eit skotsk reiarlag.

Samla ordresreserve er på ca. 5 milliardar kroner. Etter orienteringa vart vi viste rundt på verftet av Åge Sandvik. Verftet held på med utviding av verftsområdet for å førebu seg til auka aktivitet dei neste to åra der ein vil ha mellom 500 og 700 arbeidrarar innom dagleg.



Åge Sandvik

Vi tok farvel med Myklebust og vart guida vidare på vestsida av Gursken og over bruene til Fosnavåg der vi vart servert gulrot -og søtpotetsuppe med brød til på Made-lynn Coffee.

Etter lunch gjekk turen vidare til Rem Offshore, der vi vart servert kaffi og wienerbrød på møte-

rommet. Adm. dir. Lars Conradi Andersen presenterte Rem Offshore sin historie og korleis dei har utvikla seg gjennom opp og- nedturar fram til i dag.

Starten til reiarlaget går tilbake til 1970-talet då brørne Åge, Sig og Jacob Remøy kjøpte Jan Main, eit utrangert militærfartøy frå 2. verdskrigen som dei bygde om til reketrålar. Brørne splitta lag, og Åge og Stig bygde opp eigne reiarlag innan offshore, Olympic (Stig) og Rem (Åge).

Lars Conradi Andersen

Lars Conradi Andersen med skroget til det første IMR-fartøyet som er på veg til Myklebust for utrusting.

Krisa i offshoreindustrien i 2014 ramma Rem Offshore hardt og finansinstitusjonane tvangsfusjonerte reiarlaget med Solstad (saman med Farstad i Ålesund) i 2015. Dermed forsvann livsverket til gründeren Åge Remøy. I dag foregår rettssak mellom Aker / Røkke og dei andre

eigarane fronta av Kistefos om fordeling av verdiane som Åge Remøy og Farstad-familien tapte i 2015.

I 2016 i ein alder av 66 år, då dei fleste tenker på å pensjonere seg, starta Åge opp igjen reiarlaget saman med to medinvestorar. Reiarlaget har bygd seg gradvis opp og tel no 20 skip inkludert nybyggingsprogrammet på tre skip. Dermed er reiarlaget no større enn då det vart tvangsfusjonert med Solstad i 2015. Verdijustert eigenkapital (marknadsverdi av skipa fråtrekt gjeld) er no 5 milliardar kroner. Alle skipa er i arbeid og innteninga er god. Lars poengterte at dei har lært av historia og er særst bevisste på kven dei ønskjer skal finansiere reiarlaget vidare.

Etter orienteringa vart vi køyrde attende til Hareid, der vi sa farvel til den lokale guiden vår, Jarle Gjerde og til slutt frakta attende til Moa.



Takk til alle som deltok på turen!

*Måne
I dag såg eg
tvo månar,
ein ny
og ein gamal.
Eg har stor tru på nymånen.
Men det er vel den gamle.*

Olav H. Hauge

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
- Kommunikasjon med medlemmene - (eksternt og internt)

Senioruniversitetets styre

Sindre Røsvik

Styreleder – ansvarleg redaktør, tlf.: 11 33 281, møtekomitéen
e-post: sinro@online.no



Rolf Fiskerstrand

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



Halldis Oksefjell

Styremedlem, møtekomitéen
909 13 184
oksefel@online.no



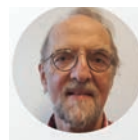
Åshild Støbakk

Nestleder, leder møtekomitéen
tlf.: 996 34 393
e-post: ashild.stobakk@gmail.com



Arne Ingemar Vik

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



Åse Mørkeset

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



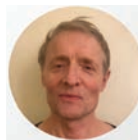
Gerd Veddegjærdet

Styremedlem,
tlf.: 920 97 466
e-post: gerd.kvg@gmail.com



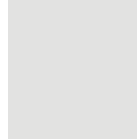
Per Gunnar Vasset

Sekretær, møtekomitéen
tlf.: 951 79 970
e-post: pvasset@online.no



Nils Fredrik Drabløs

Varamedlem
tlf.: 059 39 151
e-post: nfd@mimer.no



Senioruniversitetets aktivitetsgrupper

BRIDGE:

Kontaktperson: Gunnar Søreide, telefon: 92041299
e-post: gunnar.soreide@gmail.com

BYEN VÅR

Presentasjon av turen vert lagt ut på heimesida til ÅSU

DATA

Kontaktperson: Arne Vik, telefon: 92203614
e-post: ar-vik@online.no

DIGITAL FOTO

Kontaktperson: Ragnhild Herje Johansen
Telefon: 41324227 e-post: ragnhildhj@hotmail.com

KINOGRUPPA

Kontaktperson: Hilde Bjørlo, e-post: hbjorlo@online.no

SAMFUNNSGRUPPA

Kontaktperson: Karl J. Skårbrevik, telefon: 92266295
epost: kar-skaa@online.no.

KUNSTGRUPPA

Kontaktperson: Eli Finnøy Gule, telefon: 96200050,
e-post: eli.finnoy.gule@gmail.com

LITTERATURGRUPPENE

Kontakt en av gruppelederne på <https://www.aasu.no/moteplan/>

Litteraturgruppe 1 - Åse Mørkeset, tlf. 99588903
Litteraturgruppe 2 - Else Britt Sæther, tlf. 47329034
Litteraturgruppe 3 - Liv Ingebrigtsen, tlf. 91557760
Engelsk litteratur - Åshild Longva, tlf. 91795759

Dersom det ikke er ledig plass i disse gruppene, kan du ta kontakt med styret v/Grete Ertresvåg (tlf. 41622956). Det er mulig å opprette nye litteraturgrupper, også på andre steder enn Ålesund sentrum og Spjelkavik.

NATUR OG KULTUR

Presentasjon av turen vert lagt ut på heimesida til ÅSU
Natur og kultur <https://www.aasu.no/naturogkultur/>

Om Medlemsbladet i dag

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/>

ÅSU sine ulike møte- og undervisningslokale

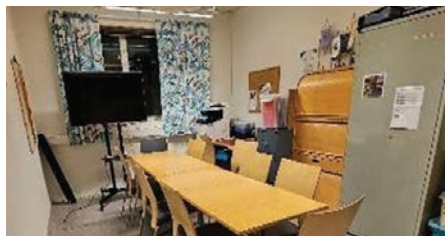
Etter kommunalt vedtak får ÅSU bruke kommunens lokaler gratis. Vi får også låne gratis auditorium av NTNU for temaforedrag våre.

Frivilligsentralen Kirkegata 33, 6005 Ålesund



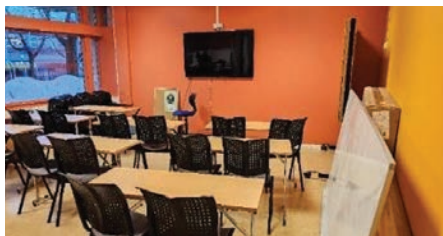
Romma og kjøkken til møter for større og mindre grupper. ÅSU Byen vår og gruppeaktivitet i tilknytning til integreringsaktivitet har tilhald her. Parkeringsforholda er ikkje så gode, men gruppeaktivitetar i ytre bydel nyttar gjerne dette lokalet.

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 fargelaser, 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 Udoms-huset som er etablert i dei gamle blioteklokala på Moa. Rommet har plass til 15, maks 20 personar

Rematun Spjelkavik omsorgssenter Olav Sundes veg 2, 6018 Ålesund



ÅSU får bruke ÅSU datakafé, open for alle som treng hjelp med data eller mobil, held til her torsdag i oddetalsveker 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 visning avbilde på kinolerrert)

NTNU Auditorium Naftadjupet Bygg Ankeret, 1.etg. , Larsgårdsvegen 2



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

ÅSU Møteplan våren 2026			Oppdatert:		18.02.2026		Sted/Måned		Januar			Februar			Mars			April			Mai			Juni									
Gruppe	Gruppekontakt	Kontakt-ansvar	Dag	Kl.	Uke→	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Bridge	Gunnar Søreide 920 41 299	Åse	tirsdag	1000-1145	Moa helsehus	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31		6	13	20	27	5	12	19	26	2	9				
Byen vår	Lars Johan Huse 913 36 746	Arne	tirsdag	1000-1200	Frivilligsentralen		13			3			24			17				7			28		19				9				
Datakaté (åpen for alle)	Arne Vik 922 03 614	Arne	torsdag	1000-1200	Kafé Rematun		15		29		12		26		12		26			9		23	7		21	4							
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessen 413 24 227	Arne	torsdag	1030-1200	Moa helsehus	8		22		5		19		5		19					16		30				28	11					
Engelsk litteratur	Åshild Longva 917 95 759	Åse	onsdag	1200-1330	Møterom Spjelkavik seniorsenter	7		22		4		18		4		18					15		29		13		27	10					
Kino, Moa	Hilde Bjørlo 977 09 337	Åse	tirsdag	1200-	Odeon Kino	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31		6	13	20	27	5	12	19	26	2	9				
Kunst	Eli Finnøy Gule 962 00 050	Arne	onsdag	1200-1345	Etter avtale				28				25				25					22			20								
Litteratur 1	Åse Mørkeset 995 88 903	Åse	torsdag	1230-1400	Møterom Spjelkavik seniorsenter	8		22		5		19		5		19					16		30				28	11					
Litteratur 2	Else Britt Sæter 473 29 034	Åse	onsdag	1130-1300	Moa helsehus		14		28		11		25		11		25			8	22		6		20		3	17					
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen 915 57 760	Åse	mandag	1200-1345	Frivilligsentralen		12		26		9		23		9		23				13		27		11		1						
Natur og kultur-	Sølvi Furnes 996 39 439	Arne	tirsdag	turer	Valderøy	Oppdatering på nett https://www.aasu.no/naturogkultur/												24			14												
Samfunnsgruppa	Karl Johan Skårbrevik 922 66 295	Arne	tirsdag	1000-1130	Møterom Spjelkavik seniorsenter		13		27		10		24		10		27			7	21		5		19		2						
Spansk videreg.	Åshild Nordhus 971 77 510	Åse	onsdag	1330-1500	Møterom Spjelkavik seniorsenter		14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1		8	15	22	29	6	13	20	27	3	10				
Studieutvalg	Arne Vik 922 03 614		tirsdag	1015-1200	Møterom Spjelkavik seniorsenter	6					10				10						16				12								
Medlemsmøter	Åshild Støbakk 996 34 393		torsdag	1800-2000	NTNU m. fl.				30	5			26				26						30										
Styremøter	Sindre Røsvik 911 33 281		onsdag	1000-1200	Møterom Spjelkavik seniorsenter		14					18				18						22			20								
Gruppedermøte	Arne Vik 922 03 614		tirsdag	1000-1130	Møterom Moa helsehus							17																					
Medlemsbladet	Gerd Veddegjærde 920 97 466		fredag		Publiseringsdato							20													22								

Gruppene er i ulik grad åpne for nye medlemmer. For å indikere tilgjengelighet har vi indikert tre "nivåer": = Venteliste = Tar ikke inn nye medlemmer

Studieutvalget: Arne Vik (studiekoordinator) ar-vik@online.no 92203614 - Åse Mørkeset a-moerke@online.no 99588903