

Medlemsblad nr. 79 — desember 2024 — 20. årg.

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

Store muligheter – sammen

Styret i Ålesund Senioruniversitet fikk nylig samlet senioruniversitetene i Ålesund, Sykkylven, Vestnes, Ørsta og Volda, sammen med NTNU Ålesund og Høgskolen i Volda, til fellesmøte. Dette ble en suksess.

- Vi brukte dagen på å bli kjente med hverandre og den aktiviteten som drives i de ulike senioruniversitetene rundt om, sier styreleder i Ålesund, Sindre Røsvik.
- Det vi alle veldig raskt ble enige om var at vi driver ulikt og at vi alle har noe å lære av de andre. Selvsagt er grunnideen med driften noenlunde lik. Ønsket om å formidle kunnskap og ideer til seniorer er likt, men hvordan vi jobber skiller seg klart fra hverandre.



Det var en veldig samarbeidsinteressert flokk som møttes til møte i Ålesund. Foto: Kåre Sæter

Det møtet også klart viste var at det var et sterkt ønske om å få til et samarbeid der idéer kunne utveksles og erfaringer deles.

- For oss er det spesielt gledelig at NTNU og Høgskolen i Volda var så offensive og var tydelige på at de både satser på kunnskapsformidling til seniorer og ikke minst ønsker et samarbeid med senioruniversitetene, sier Sindre Røsvik.

Det utdanningsinstitusjonene spesielt kan hjelpe til med er fagekspertise som kan stille opp til foredrag og kursvirksomhet. Dette er noe man kan gjøre seg nytte av felles. Det kan være fellesmøter eller man kan arrangere foredrag og møter der man kan overføre til møtelokaler i andre senioruniversitet enn der foredragsholderen fysisk er. Slik kan man dele kostnader samtidig som man får utviklet samarbeidet universitetene i mellom.

- Dette er en veldig spennende start på noe som kan utvikle seg til å bli et veldig nyttig samarbeid for oss alle, sier leder Sindre Røsvik.
- Vi er fortsatt usikre på hvordan vegen videre blir, men det vi alle var enige om før vi forlot hverandre var at det er en veg videre – sammen. Det er et veldig godt utgangspunkt for en utvikling som vil gi alle våre senioruniversitet enda bedre tilbud til medlemmene. Vi håper at vi i det videre samarbeide også kan få med oss lokalavdelingene i Hareid og Ulstein, Romsdal og Nordmøre

Kåre Sæter

Seniorgaming	s. 3;
«Han hører det han vil høre»	s. 4;
Ålesund Senioruniversitet vårprogram 2025	s. 5;
Senioruniversitet og seniorakademi på Sunnmøre. s. 7;	
Datahjelp og datakurs	s. 8;
«Månedens bilde» frå ÅSU Digital foto.....	s. 8;
Medlemsbladet for 20 år sidan	s. 9;
Om Ålesund Senioruniversitet	s. 10



Leiaren:

Ålesund senioruniversitet har hatt eit høg aktivitetsnivå siste året med fleire spanande arrangement. Studiegruppene har gode tilbod til sine medlemar og Ukrainaprojektet går no mot slutten i 2024 etter eit halvår med språktrening og opplæring i norsk kultur og samfunnsliv. Samarbeidet med Odeon kino samlar filminteresserte medlemar til gode filmar og fint sosialt fellesskap. Vidare kan vi igjen takke NTNU for tilrettelegging, parkering og bruk av føredragssal.

At vi har fått tilgang til nye lokale i Moa helsehus er svært gledeleg. Her kan studiegruppene få tilgang til eit godt møterom med plass til 10-15 deltakarar (avhengig av organisering av rommet). Vi kan bruke rommet på dagtid medan det er eit senter for ungdom på ettermiddagstid. Med det utstyret som er her kan det godt fungere som eit studiesenter både for dagens og framtidige studiegrupper. Kanskje for medlemar som vil bruke digitale tilbod frå høgskular og universitet?

Frå i sommar har vi hatt kontakt med NTNU for å kartlegge om dette samarbeidet kan utvidast og har ein positiv dialog. Å bli møtt med slik velvilje og engasjement er inspirerende. I februar vil NTNU presentere eksempel på forskning dei held på med som vi trur kan vere av interesse for våre medlemar, og derifrå kan det vere aktuelt med oppfølging av temaforedrag frå denne forskinga. Mykje av det som skjer er ikkje så kjent som det burde vere, så om senioruniversitetet kan vere med å opne opp er det ein vinn-vinn situasjon for alle. Hav, havnæringar og maritime spørsmål kan vere naturlege tema. Kanskje med meir enn enkeltføredrag?

Vidare har styret tatt initiativ til eit regionalt møte med dei andre senioruniversiteta eller seniorakademia i området, der vi også invitert NTNU, HVO (Høgskulen i Volda) og Høgskulen i Molde. Møte var lagt til NTNU i Ålesund 26.november. Det vart eit interessant møte med presentasjon av dei respektive tilbod og arbeidsmåtar. Vi fekk god innsikt i tilbod og prioriteringar. Mykje er likt, men ikkje heilt likt. Ålesund senioruniversitet har mange studiegrupper som møtast jamleg, medlemsblad og temaforedrag, medan andre konsentrerer seg om medlemsmøte med temaforedrag. Personleg vart eg imponert over kvalitet og oppslutning som dei andre har om sine møte. Konklusjonen min vart at her har vi noko å



Foto: Privat

lære, og då er det grunnlag for å møtast på nytt. Utdanningsinstitusjonane er på tilbodssida, men vi må bruke litt tid og vurdere kva det er behov og interesse for. Målet må uansett vere tilbod med høg kvalitet.

Uansett vil vi halde fram med dei gode tilboda vi allereie har, og gjerne utvide desse slik at vi kan nå fleire med ting dei kan vere interesserte i. Medlemar som vil vere med å bidra i arbeidet er gull verd. I året som kjem håper eg vi kan engasjere fleire i arbeidet. Ikkje alle treng vere i styret, like viktig er det og at folk blir med og startar opp og driv tilbod dei sjølve synes er interesserte. Det å møte likesinna er både kjekt, menings- og verdfullt.

Medlemsbladet har vore ei utfordring, nemleg det å finne ein redaktør. Her har vi også diskutert om vi kan få til eit betre digitalt alternativ, utan å konkludere så langt. Vi treng fleire som kan delta med skiving og produksjon av stoff, enten det er det tradisjonelle bladet eller digitalt.

Samla har 2024 vore eit år med stor aktivitet, mange arrangement og rimeleg god oppslutning. Studiegruppene er utan tvil viktige for dei mange som deltek der. Men vi registrerer at ikkje alle får det tilbodet dei ønskjer. Temaforedraga set aktuelle tema på dagsorden og er ein god møteplass for folkeopplysing og sosialt møtepunkt. Kanskje kunne vi fått til meir av det sosiale her? Ukrainaprojektet har hatt mange arrangement og dei som har vore med har gjort ein imponerende innsats som gir god meining, men det har vist seg krevjande å engasjere mange nok medlemar i projektet.



Seniorgaming på opning av Campus Kristiansund



Tilbakemeldingar tyda på at mange hadde fått med seg lokal-TV innslaget 4. november, som viste besøk frå ÅSU ved opninga av [Campus Kristiansund](#). Vi hadde fått invitasjon frå fylket v/ kulturavdelinga – seksjon for kultur og folkehelse: *Dette er ein fantastisk moglegheit for alle seniorlag, kommunar, e-sportmiljø og andre interesserte til å møtest, slå av ein prat, og teste både utstyr og spel. Her vil vi, saman med KRED (kompetansesenter for datakultur), legge til rette for ein hyggeleg og inkluderande møteplass! prøve ut, VR og andre sosiale spel. Alt er lågterskel, så anten du er erfaren gamer eller nybegynnar, vil det vere noko for alle.*



Spelekontroller til Sony Playstation som var kopla til PC

Vel, ikkje er vi dei største entusiastane på gaming, men det var ingen andre av dei spurde frå ÅSU som hadde høve til å dra, men vi tenkte at nokon **måtte** jo dra. Vi kunne ikkje stå ved at vi hadde nærast flytta inn i eit ungdomshus fylt med data og gaming (Helsehuset), og så late vere å ta alvorleg

oppmodinga om å møte ungdomen på deira eigen arena. Alt utstyret fungerte rettnok ikkje som det skulle (bl.a. 3-d printer), men vi fekk prøve det meste andre. Vi kunne reise rundt i verda med VR briller og sjå att stadar vi hadde vore på. Med bruk av spelekonsoll (Playstation) og PC fekk vi prøve geografispel (finn ut kvar du er?) og eit nytt norsk spel lagt til Mummidalen. Fartsspel og ei mengde andre spel var der og, i tillegg til Nintendo (som mange av oss kjenner frå barnebarna våre).

Når vi etter kvart kjem i gang i det nye Ungdomshuset, ser vi fram til at ungdomen kan invitere oss til ei liknande utprøving av seniorgaming lokalt.

Harriet Lange og Arne Vik



Nintendo (som kan brukast åleine eller i samspel med andre)

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 åtmenta og blant fagfolk. Derfor eksisterer det mange myter og førestillingar om hørsel og konsekvensar av nedsett hørsel. Dette er den første 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, 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 audilogiske 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.

1. «Han høyrer det han vil høyre»

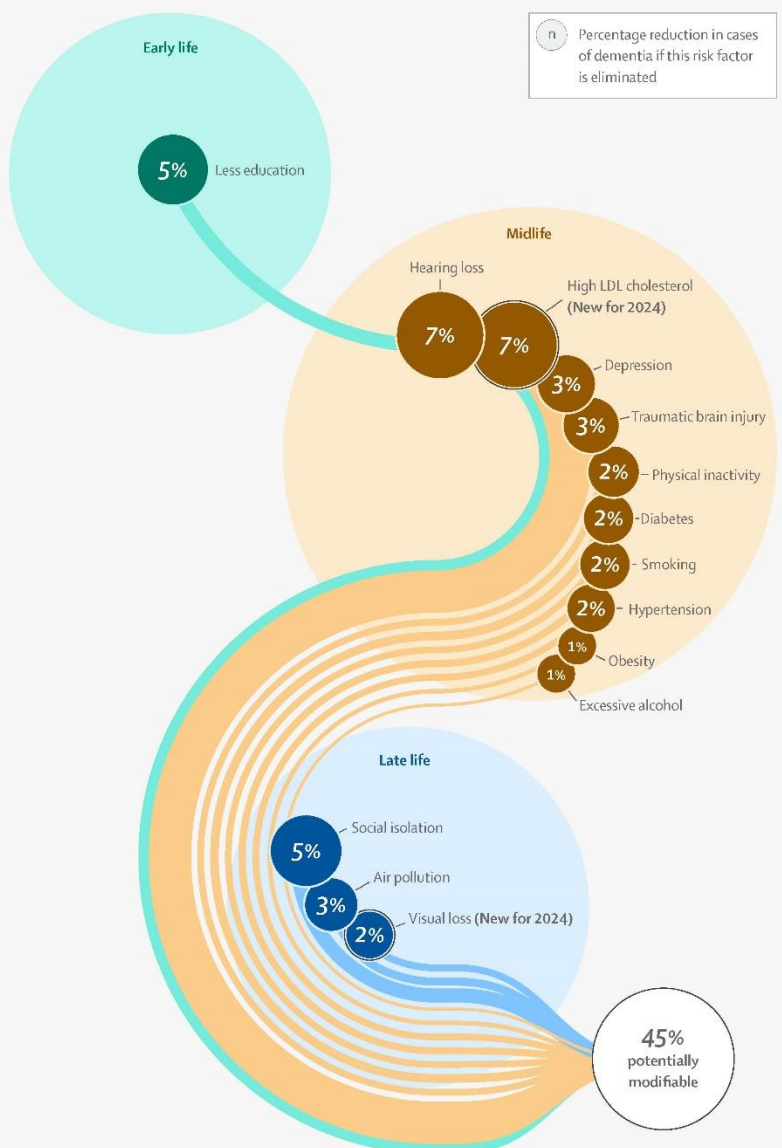
Vi leitar ofte etter enkle forklaringar og svar på det som kan vise seg å vere både innfløkt og samansett. Det leie er at uttrykk og utsegnar, som den ovanfor, kan feste seg som myter, slik at om ein ikkje veit betre kan ein bli forleda til å tru at det er slik.

Utsegna kan likevel vere eit godt utgangspunkt for eit overordna blick på forkinga og kunnskapsgrunnlaget på hørselsområdet. Med overordna meiner eg heile kjeda frå høreapparatet, gjennom øret, gjennom hørselsnerven og opp i hjernen, fram mot utsegna i overskrifta. Eg vel dette perspektivet, ettersom det verkar som det er i begge endane av kjeda at forskingsfokuset ligg, sjølv om det også er mykje god forskning «på midten», og heldigvis er det også der den største faglege konsensusen om kunnskapen er, meir om det etter kvart.

Når vi snakkar om kunnskapen om hørsel, må vi heller ikkje gløyme den epidemiologiske sida. Epidemiologi er læra om førekomsten av sjukdom i befolkinga, om faktorar som bestemmer sjukdomsvariasjonen, og om korleis helseproblem kan behandlast og kontrollerast. Frå HUNT (Helseundersøkinga i Nord-Trøndelag) og tidlegare undersøkingar av skolebarn, er det publisert ei rekkje internasjonale artiklar om hørsel. Talet på undersøkte personar er imponerende: «Skoleundersøkelsen i Nord-Trøndelag» (1954-86) 10 tusen, HUNT 2 (1996-1998): 50 tusen, HUNT 4 (2017-2019): 28 tusen. Resultata vekkjer oppsikt over heile verda.

Risk factors for dementia — 2024 update

The 2024 update to the standing Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care adds two new risk factors (high LDL cholesterol and vision loss) and indicates that nearly half of all dementia cases worldwide could be prevented or delayed by addressing 14 modifiable risk factors.



Read the full commission update at [thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care](https://www.thelancet.com/commissions/dementia-prevention-intervention-care)

Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet* 2024; published online July 31. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).

THE LANCET

The best science for better lives



Viktig er også den internasjonale forskinga om demens og kva faktorar som påverkar demens i eldre år. Her er også dei norske fagmiljøa sentralt med. Hørselstap midt i livet er, (saman med kolesterol) den største helsemessige risikofaktoren for demens i alderdomen (sjå figur).

Det kjem stadig ny kunnskap og forskinga «går framover», som det heiter. Men det er også verdt å merkje seg at levetida for vitskapleg kunnskap vert kortare og kortare. Med mitt utgangspunkt i teknikk og psykoakustikk kan det verke vågalt å gi seg på å gå inn i desse områda (Psykoakustikk er læra om korleis hørselen fungerer og korleis hjernen tolkar lydsignala som øret fangar opp). Men likevel skal eg prøve å

formidle kva det er grunnleggjande semje om, kva som er meir usikkert, kva er det meir spekulasjonar rundt, og kva som spreier seg som myter: i eine enden om kva eit høreapparat kan «utrette», og i andre enden om kva vi eigentleg oppfattar.

Heldigvis er den grunnleggjande kunnskapen på psykoakustikkområdet nokså robust, for å bruke eit litt utslite uttrykk. Den største «nyoppdaginga» kom her på 1980 talet med kunnskapen om rolla til nervecellene i det indre øret (sniglehuset). 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. Meir om det i neste nummer av Medlemsbladet.

ÅSU temamøte-program våren 2025

Svindel, robotkirurgi, militær trygging, eldreernæring og regnskogen i havet. Programmet for temaforedrag første halvår i 2025 er i ferd med å bli klare. Og her er det mykje både aktuelt og spennende for alle.

30. januar

Svindel og bedrag

Vi får med oss Sparebank1 og Politiet denne dagen. Dei vi ta oss med inn i den verda dei fleste av oss veit veldig lite om, men som vi risikerer å møte når som helst. Det vi veit er at svært mange av oss anten har blitt lurt eller forsøkt lurt. I 2024 har politiet i Norge fått 45.000 meldinger om ulike typer svindel.

24. februar

Forskning og utvikling på NTNU Ålesund



Ikkje berre **på** NTNU (som vanleg), men **frå** NTNU denne gongen. Då vert det eit skikkeleg blick på kva som skjer på studieinstitusjonen, sjå eigen omtale.

27. mars

Den sikkerheitspolitiske situasjonen i Europa

Vi får «storbesøk» av pensjonert generalløytnant Arne Bård Dalhaug, sjå eigen omtale.

24. april

Kosthald og eldre

Vi får besøk av ernæringsfysiolog Kirsti Kverndokk Bjerkan om kosthald og eldre som i fjor disputerte med avhandlinga «Når fagkunnskap møter levd liv. Betydningen av pasientopplæring med enn 10 år etter fedmekirurgi». Det er maten vi lever av, men det er ikkje uvesentleg kva vi vet, om vi vil ha god helse og livskvalitet

6. juni

Havet



Havet vert og tema i «mai-møtet» i torsdag 5. juni der Runde Miljøsender som står for det faglege foredraget «Mørebankane – Regnskogen i havet».



Kor nær kjem krigen oss

I nesten to år har vår nabo i aust, Russland, stått i ein angrepskrig mot Ukraina. Heile Europa er i endring politisk. Kva betyr dette for oss i Norge. Torsdag 27. mars får Ålesund Senioruniversitet besøk av den som truleg kan mest om dette i Norge, leiaren i Norges Forsvarsforening, generalløytnant Arne Bård Dalhaug.



Arne Bård Dalhaug var sjef for Forsvarsstaben, norsk representant i NATOs militærkomité frå 2008 til 2011. Han vart sjef for NATO Defense College, og tiltredde 22. juli 2011.

Frå 2016 til 2018 var han observatør for OSSE (Organisasjonen for sikkerhet og samarbeid i Europa) i dei russisk-okkuperte områda i Donbas-regionen i Ukraina.

Dalhaug er kommandør av St.Olavs Orden.

- Det er ikkje tvil i at vi har fått ein av dei aller fremste norske ekspertane på kva som skjer i Europa. Dette er eit foredrag vi verkeleg gler oss til. Nyleg vart Dalhaug valt til leiar i Norges
- Forsvarsforening og han er ein svært mykje brukt ekspertkommentator på spesielt tilhøva i krigen mellom Russland og Ukraina.

Dalhaug meiner det vil krevje eit betydeleg russisk tap for at Putin skal sette seg ned og forhandle ut frå elt ønske om å avslutte krigen på andre vilkår enn dei har signalisert fram til no.

Den største uroa er ifølgje Dalhaug at Europa ikkje vil kunne kompensere for eit bortfall av amerikansk støtte til Ukraina. Det er ein risiko, all den stund president Donald Trump meiner han kan få ein rask slutt på krigen.

Foredraget med Arne Bård Dalhaug 27. mars er noko ingen frivillig kan gå glipp av.

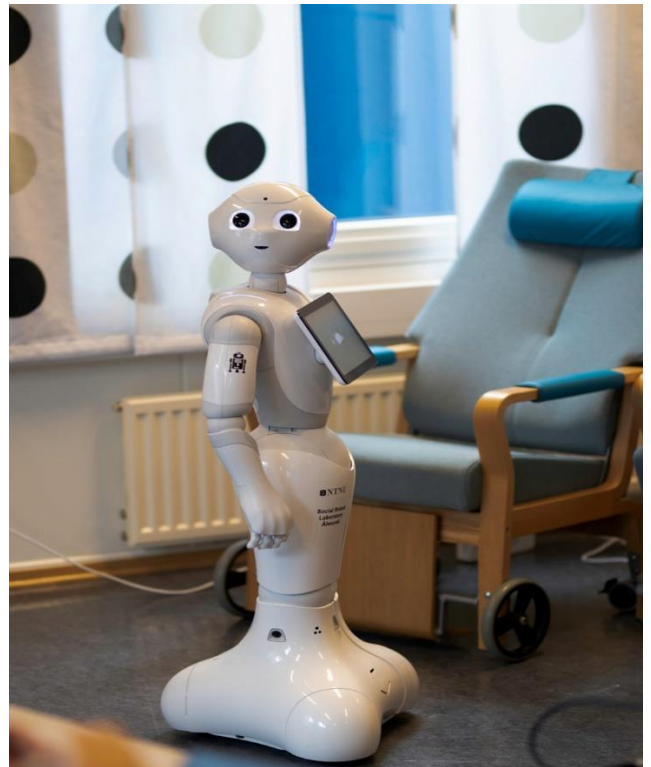
Hav, handel og helse



Vi kjem til å gje eit innblikk i noko av den forskinga våre fem institutt held på med, seier Marie Espeland i NTNU Ålesund.

Skal eg presentere det som eit kort slagord må det bli «Hav, handel og helse». Det kjem til å innehalde svært ulike tema, men alle er ting som vedkjem vanlege innbyggjarar og som vi både håper og trur vil fenge medlemmane i Ålesund Senioruniversitet.

At spennvidda på forskinga er stor viser temavala. Her blir det innblikk i kva som skjer innan kirurgi ved hjelp av robot-teknologi, innblikk i berekraftig fjordturisme og resultat av forskning på plast i havet.



Vi er godt i gang med å lage presentasjonar på desse ulike temaa, men veldig viktige emna og håper å gje dei frammøtte eit einestående innblikk i kva som skjer inne i dei mange bygga ved NTNU, seier Espeland.

Senioruniversitet og seniorakademi på Sunnmøre

Som vi skreiv på førstesida, og som leiaren var inne på, har ÅSU teke initiativ til eit regionalt samarbeid. Dette vil vi sjå resultatet av etter kvart. No først, ein liten presentasjon av «naboane» våre.



Sykkylven
Seniorakademi

Facebook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100071776907705>

Vi har lenge hatt kontakt med Sykkylven seniorakademi og mange av våre medlemmer er medlem der. Medlemskontingenten er 400 – det same som hos oss, og medlemmer går gratis på temaforedrag. Så er du flittig gjest i Sykkylven kan eit medlemskap fort løne seg. Vi har blitt einige om å kunngjere programma for våre respektive medlemmer. Sykkylven kunngjer ikkje programmet sitt før andre veka på nyåret, då i Nyss og Sunnmørsposten. Etter den tid kan vi i ÅSU gjere det kjent for våre medlemmer.

Senioruniversitetet Volda/Ørsta

Har ikkje nett- eller FB side, men annonserer i [Møre](#) og [Møre-Nytt](#)

PROGRAM VÅREN 2025

27.01.25

Mette Ryste, banksjef Sparebank 1. «Telefon- og banksvindel».

24.02.25

Maria Parr. Forfatterbesøk.

31.03.25

Jørn Age Longva, lege med spesialitet innan infeksjonsmedisin. «Antibiotikaresistens- ein trussel mot folkehelsa».

28.04.25

Jan Inge Sørbrø, professor HVO. «Ytringsfridom».

26.05.25

Tur til Runde Miljøsender. Orientering om arbeidet på senteret og servering.
Fottur for dei som ønskjer det. Fleire detaljar når det nærmar seg.

Romplassering/stad for våren vert ikkje klart før seinare.



Vestnes seniorakademi



Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/1033587426672211>

Foredragslista for våren er enno ikkje presentert, men 15. januar kl 1400 har dei annonsert eit Bonusforedrag med utanrikskorrespondent Yama Wolasmal i Myra kulturbygg kl. 1400. 150,- for ikkje-medlemmer



Senioruniversitetet i Ulstein og Hareid

har både nettside:

<https://senior-uh.no>

og Facebookside:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100069262996146>

men dei har førebels ikkje presentert noko program for våren.



BRIDGEGRUPPA

har for tida berre tre spelande medlemmer og ber oss kunngjere; om det er nokon, eller nokon som kjenner nokon, som har lyst å vere med i ei uambisiøs og inkluderande ÅSU-gruppe?
Kontakt Gunnar Søreide 920 41 299





Datahjelp og datakurs - Datakafeen på Rematun held fram i 2025

Vi ønskjer at fleire stikk innom på datakafeén som held fram også etter nyttår. Møtetidene er dei same: annakvar tysdag i oddetalsveker, frå kl. 1000. Fram til 1130 vil hjelparane våre, både for Iphone/Ipad/Mac og Android Smarttelefon/Nettbrett og PC (Samsung, Huawei, Pixel etc.) vere til stades. På nettsida til datagruppene (<https://www.aasu.no/datagrupper/>) står det:

Er du ny på smarttelefon eller nettbrett eller er det noko du lurar på og ønskjer svar på når det gjeld mobiltelefon, nettbrett eller PC? Eller kanskje du/dokke berre vil stikke innom av rein nysgjerrigheit og for sosialt samvær?

Vi vil sørge for at det alltid er minst ein hjelpar tilgjengeleg, både for Iphone og Android.

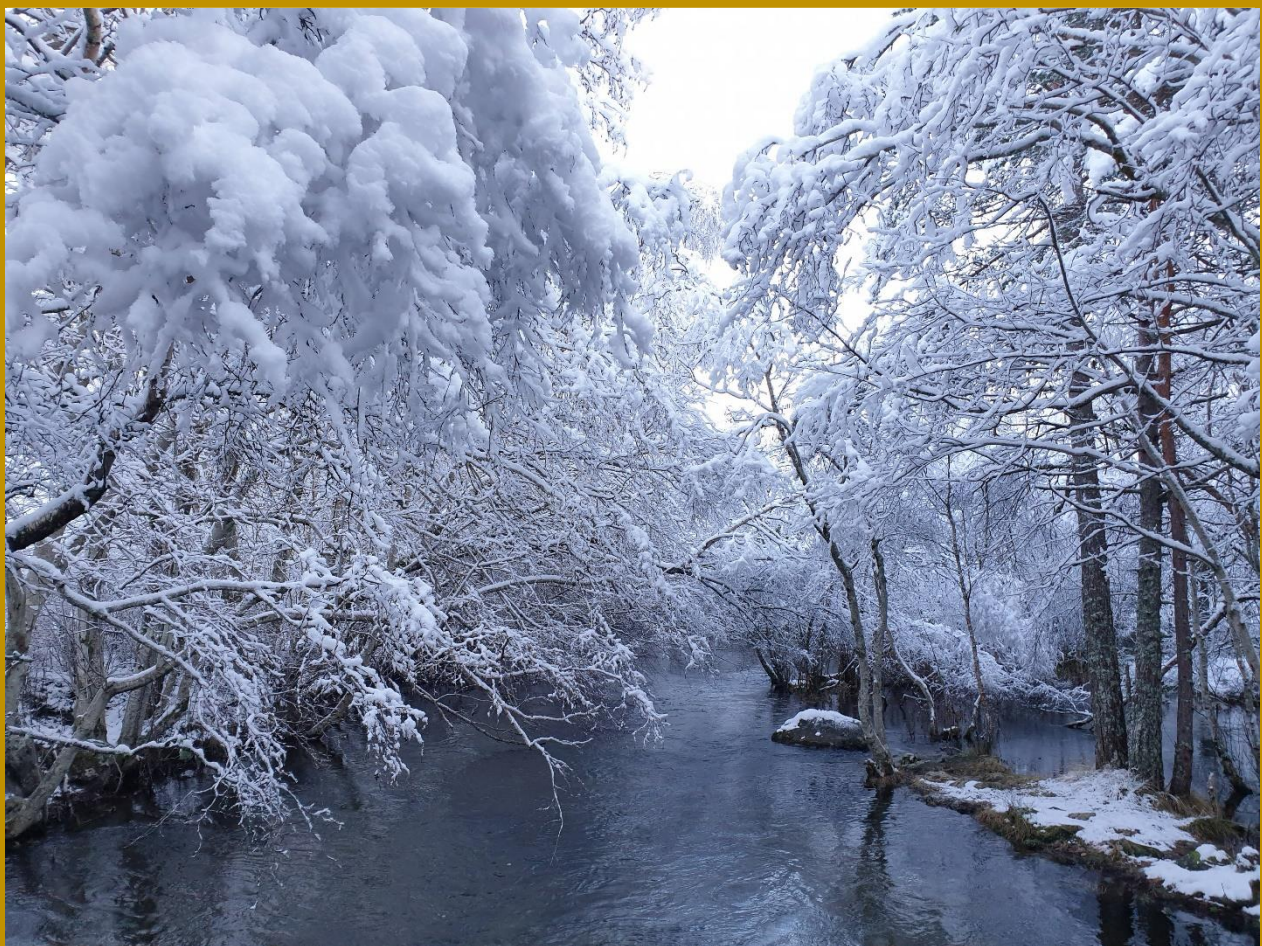
Etter nyttår blir det nytt begynnarkurs for mobil og nettbrett, det same som vi hadde i vår og i fjor haust.

Alle får epost for personleg påmelding.

No kan vi halde til i det nye undervisningslokalet i Helsehuset. Sjå omtale lenger bak i bladet

I mellomtida kan du «lese deg opp» ved å møte på datakafeen og få kursheftet som vi brukar eller (få hjelp til å laste det ned frå:

<https://www.aasu.no/datagrupper/>



Medlemsbladet for 20 år sidan

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



Litteraturgruppe 1



Da Pensjonistuniversitetet startet i 1991 var interessen for litteratur stor, og det ble satt i gang to lesesirkler. Interessen minket etter hvert, og det endte opp med bare 1 gruppe. Men i mars 1998 var gruppen blitt så stor at vi ble enige om å dele den igjen. Vi mente at 10 – 11 medlemmer er det ideelle, og i dag har vi to litteraturgrupper på denne størrelsen. Begge gruppene trives godt sammen og driver svært godt. Oppmøtet er bra. Det er bare reisevirksomhet og sykdom som hindrer oss i å møte opp annen hver tirsdag. Da diskuterer vi dagens bok, og alle er med i samtalen.

bli med på årets første Julegrøt!
På Høyskolen torsdag 6. januar
kl. 17.00. Arnstein Lothe kåserer



**ANNSTEIN
LOTHE**
kommer
opprinnelig fra
Gloppen i
Nordfjord.

Han begynte som kapellan i Borgund menighet i 1991 og bodde da på Ellingsøya. Tidligere var han sjømannsprest både i Singapore, Montreal og Antwerpen til sammen 9 år. Han har også tjenestegjort i Makedonia og Kosovo som fredsbevarende styrker.

Datagruppen



Etter, slik jeg har forstått, flere tidligere mislykkede forsøk, er nå gruppen i full aktivitet. Vi startet med 11 deltakere den 6. mai i år, og hadde 4 samlinger (hver 2. uke) før vi tok sommerferie i begynnelsen av juni mnd.

Møteprogram for høsten 2004

Fast møtested for temamøtene: Auditorium Naftadjuvet, Høgskolen i Ålesund. Siste torsdag i måneden. Møtene starter kl. 1800 (først foredrag – deretter medlemsmøte med kaffe)

30. september: Tema: Har media for stor makt?
Tar media parti?

Foredragsholder: Redaktør Harald Kjølås

28. oktober: Tema: Tafjordminner. Som ung fotturist og senere anleggsingeniør.

Foredragsholder: Per-Henry Aarseth.

25. november: Tema: En reise i nåtid og fortid

Foredragsholder: Alv Johan Skarbøvik

6. januar: Tema: Hellige tre konger. Hvem, hva, hvor fra, hvorfor?

Foredragsholder: Sokneprest Annstein Lothe
Servering av årets første julegrøt!
Spjelkavik omsorgssenter.



Mediagruppa på besøk hos Konrad

Så er vi endelig i gang. Gruppa består nå av 10 vitebegjærlige. Etter råd fra andre gruppledere så er dette en fin størrelse. Etter 43 år i NRK så var det kanskje naturlig at, Johan Hole som leder gruppa, la første møte til NRK Møre og Romsdal sine lokaler i Parkgt. Først fikk grunna en historisk skisse om NRK Møre og Romsdal fra



Engelsk Litteraturgruppe

Studiegruppa "engelsk litteratur" er ny av året. Vi startet den 6. september, og møtes annenhver mandag kl. 10.00 i et grupperom i lavblokka på Rådhuset.



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
- Samarbeid med andre (pensjonistforbundet, seniorakademi, kommunar, høgskolar og universitet o.a.)
- Kommunikasjon med medlemmene

om Medlemsbladet

Styret si målsetting er å halde fram å gi ut Medlemsbladet. Bladet er først og fremst ei kvartalsvis orientering til medlemmane, 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 medlemmane, men dette er ei arbeidskrevjande og dyr ordning. Etter at vi tilbød bladet som elektronisk vedlegg til epost har dei fleste valt det, men medlemmer som ønskje bladet tilsendt kan få det.

Merk: No er også alle nummer tilgjengeleg på nettsida vår: <https://www.aasu.no/medlemsblad/>

om Styret



Sindre Røsvik

Styreleder - redaktør
911 33 281

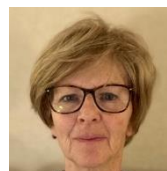
sinro@online.no



Åshild Støbakk

Nestleder
996 34 393

ashild.stobakk@gmail.com



Grete Ertresvåg

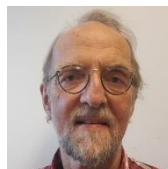
Sekretær
416 22 956



Ragnar Johansen

926 08 684

ragnar.johansen4@gmail.com



Arne Ingemar Vik

Kasserer – Studiekoordinator
922 03 614

ar-vik@online.no



Toril Krohn Alvestad

920 32 478

toril.alvestad@gmail.com



Trygve Haagenzen

900 21 230

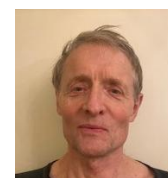
trygvehaagenzen@gmail.com



Karl Fredrik Klok

Varamedlem
059 39 151

karl.fredrik.klokk@gmail.com



Per Gunnar Vasset

Varamedlem
951 79 970

pvasset@online.no

ÅSU sine ulike møte- og undervisningslokale

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

Frivilligsentralen

Kirkegata 33, 6005 Ålesund

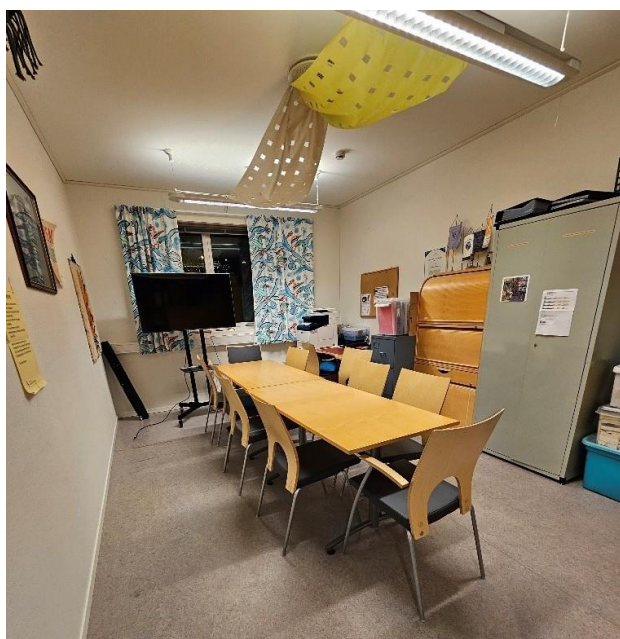
ÅSU får bruke romma og kjøkkenet til møter for større og mindre grupper. ÅSU Byen vår og gruppeaktivitet i tilknytning til integreringsaktivitet har tilhold her. Parkeringsforholda er ikkje så gode, men gruppeaktivitetar i ytre bydel nyttar gjerne dette lokalet.



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, multifunksjonsmaskin 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 Ungdomshuset som er etablert i dei gamle bibliotekslokala på Moa. Rommet har plass til 15, maks 20 personer



Kafé Rematun Spjelkavik omsorgssenter

ÅSU datakafé held til her kvar torsdag 1000-1130 i oddetalsveker. Kafeen blir lånt også for kafémøter om kvelden; møter som har større grad av sosial karakter enn auditoriemøta.



NTNU Auditorium Naftadjupet

Bygg Ankeret, 1 etasje, Larsgårdsvegen 2, 6009 Ålesund

Dette er den faste staden for temaforedraga, vanlegvis siste torsdagen i kvar månad kl. 1800

ÅSU Møteplan våren 2025				Oppdatert: 12.12.2024 16:29		Sted/Måned		Januar				Februar				Mars				April				Mai				Juni								
Gruppe	Gruppekontakt	Ansvar	Dag	Kl.		Uke→	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Bridge	Gunnar Søreide 920 41 299	Grete	mandag	1200-1400		Møterom Moa helsehus		6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31		7	14	P	28		5	12	19	26	2		16	23	30
Byen vår	Lars Johan Huse 913 36 746	Arne	tirsdag	1000-1200		Frivilligsentralen			14			4		25				18				8			29				20			10				
Datakafé (åpen for alle)	Arne Vik 922 03 614	Arne	torsdag	1000-1200		Kafé Rematun	2	16	30			13		27			13		27			3							22		5					
Digital foto	Ragnhild Herje Johannessen 413 24 227	Arne	torsdag	1030-1200		Moa kultursenter (gml. Moa kino)		9	23			6	20			6	20	20				3	P					15				12				
Engelsk litteratur	Åshild Longva 917 95 759	Grete	onsdag	1200-1330		Møterom Spjelkavik seniorsenter		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26			2	9	A	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	
Kino, Moa	Hilde Bjørlo 977 09 337	Grete	tirsdag	1200-		Odeon Kino		7	14	21	28	4	11	25		4	11	18	25			1	8	S	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	
Kunst	Gerd Veddegjærde 920 97 466	Grete	torsdag	1200-1345		Etter avtale				23			13			6			27										22							
Litteratur 1	Åse Mørkeset 995 88 903	Grete	torsdag	1230-1400		Møterom Spjelkavik seniorsenter		9	23			6	20			6	20				3		E	24					22			5				
Litteratur 2	Else Britt Sæter 473 29 034	Grete	onsdag	1130-1300		Møterom Moa helsehus		8	22			5	19			5	19				2	16			30			14	28			11				
Litteratur 3	Liv Ingebrigtsen 915 57 760	Grete	mandag	1200-1345		Frivilligsentralen		6	20			3	17			3	17			31			14		28			12	26							
Natur og kultur-	Sølvi Furnes 996 39 439	Arne	tirsdag	turer		Giske kommune		Blir oppdatert på nett																												
Quo Vadis	Alfhild Hagen 454 36 677	Arne	tirsdag			Sanitetsforeninga																U														
Samfunnsgruppa	Skårbrevik 922 66 295	Arne	tirsdag	1000-1130		Møterom Spjelkavik seniorsenter			14	28	4	18				4	18				1	K														
Spansk videreg.	Åshild Nordhus 971 77 510	Grete	onsdag	1330-1500		Møterom Spjelkavik seniorsenter		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		2	9	E	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		
Medlemsbladet publisering								Blir oppdatert på nett																												
Studieutvalg	Arne Vik 922 03 614		tirsdag	Etter avtale		Møterom Spjelkavik seniorsenter				21			18					18											13							
Medlemsmøter			torsdag	1800-2000		NTNU m.fl.					30	6	27						27					24						5						
Styremøter	Sindre Røsvik 911 33 281		onsdag	0900-1100		Møterom Spjelkavik seniorsenter				22			19					19											14							
Gruppedermøte	Arne Vik 922 03 614		tirsdag	0930-1130		Møterom Moa helsehus		Blir oppdatert på nett																												