

Nordvästra Skånes SeniorUniversitet

**i samarbete med
Folkuniversitetet i Helsingborg**

**Program
Våren 2014**



www.nssu.se

Välkommen till Nordvästra Skånes SeniorUniversitet!

Här kommer vårprogrammet 2014 - vår andra katalog!

Vi startade vår verksamhet i april 2013 med knappt 40 medlemmar. Första katalogen skickades ut i augusti till drygt 60 personer. I oktober hade vi passerat 200 medlemmar. En fantastisk respons och tack alla ni som på detta sätt visat er uppskattning!

Självklart är vi lite oroliga över att räkna till för så många. Vad söker just du i vår katalog? Vilka nya spännande områden skulle du vilja utforska? Vi behöver få reda på det eftersom hela vår verksamhet skall planeras utifrån våra medlemmars behov och önskemål.

Tveka inte att kontakta någon i styrelsen eller att lämna förslag och synpunkter via vår hemsida www.nssu.se. Du hittar all kontaktinformation på sid 26 i katalogen.

Vill du engagera dig mer i föreningens arbete så kan du också höra av dig till någon av oss i styrelsen. Du kanske vill medverka i någon av våra programgrupper, i framtida styrelsearbete, leda en cirkel, hålla föredrag eller hjälpa till på annat sätt.

Verksamheten blir ju vad vi alla gemensamt gör den till!

Vi har valt att organisera en stor del av vår verksamhet i serier med ett gemensamt tema. Vi startade vissa områden hösten 2013 och vi startar nya i vår. Varje område sträcker sig över flera terminer. Läs mer om detta på sidan 8.

Vi har valt att öppna några föreläsningar för personer som inte är medlemmar i föreningen och vi inledde ett samarbete med HD-passet i höstas. Vårt syfte med detta är att stärka föreningens ekonomi och bredda verksamheten. Vi fortsätter den satsningen i vår och vi har också utökat vårt samarbete med andra ideella föreningar i vårt närområde.

Tack till alla som medverkat vid tillkomsten av vårens program eller på annat sätt hjälpt föreningen! Ett särskilt tack till Pia Grönsund på Folkuniversitetet - utan dig hade vi inte klarat det!

Vi ser fram emot en innehållsrik vår där vi hoppas att få se dig!

Per-Olof Lindberg
Ordförande

Nordvästra Skånes SeniorUniversitet information och medlemskap	sid 5
Anmälan till aktiviteter	sid 6
Antagning och avgifter	sid 7
Tema	sid 8
Medlemsmöten och öppna föreläsningar	sid 9-12
Familjerätt för seniorer	sid 9
Ett gott åldrande - - Öppen föreläsning	sid 9
Om att bli lite klokare på nätet - - Öppen föreläsning	sid 10
Årsmöte med föreläsning - Kvinnor på annorlunda vägar	sid 10
En gud - Tre religioner - - Öppen föreläsning	sid 11
Den judiska flykten över sundet	sid 11
Den arabiska våren -- Öppen föreläsning	sid 12
Livet under ytan, mer spännande än du kan tro - - Öppen föreläsning	sid 12
Kurser och studiecirklar	sid 13-17
Introduktion till släktforskning	sid 13
Digitala & vitala med smartphone/surfplatta	sid 14
Italiensk vinprovning med föredrag	sid 14
Skriv ditt liv	sid 15
Aktuella trender i auktionsvärlden	sid 15
Feldenkrais - medvetenhet genom rörelse	sid 16
Italiensk matlagning	sid 16
Appstuga för seniorer	sid 17
Inför kvalitetsauktion på Helsingborgs Auktionsverk	sid 17
Vandringar och Exkursioner	sid 18-20
Kullaleden med Gunnel Wounsch - tre vandringar	sid 18
Hur långt har våren kommit?	sid 19
Vad gömmer sig på havets botten runt Kullaberg ?	sid 19
Upplev naturen en försommarkväll kring Vegeholm	sid 20
Studiebesök	sid 21-23
Findus	sid 21
Vårt dricksvatten, ett besök på Örbyverket	sid 21

Innehåll

Elförsörjningen i Höganäs - Höganäs Energi	sid 22
Västraby gård - ett modernt lantbruk	sid 22
Fårvallning - Kullalamm	sid 22
Ängelholms flygmuseum med flyguppvisning	sid 23
Vegeholms slott	sid 23
Heldagsresa	sid 24
Heldagsresa till Ven	sid 24
Seniorlyft och Vardagskrämpor	sid 25
Styrelsen för Nordvästra Skånes SeniorUniversitet	sid 26
Programgrupper	sid 26

Nordvästra Skånes SeniorUniversitet- medlemsskap

NSSU är en ideell förening, politiskt och religiöst obunden. Om du är 55+ eller uppbär pension av något slag kan du genom Nordvästra Skånes SeniorUniversitet få utlopp för mycket av ditt kunskapssökande och samtidigt knyta sociala kontakter under kreativa och trevliga former. Även du som är gift eller sambo med någon som uppfyller villkoren kan bli medlem.

Vi strävar efter att ha låga avgifter och vi vill förlägga verksamheten till dagtid.

Det är viktigt för oss:

- att ha förmånliga priser som ger fler möjlighet att vara med
- att kunna erbjuda stimulerande studiecirklar, intressanta föreläsningar, studiebesök och resor
- att genom trevlig samvaro ge möjlighet till utbyte av idéer, kunskap och erfarenheter
- att egna medlemmar och andra seniorer engageras i hög grad som kursledare.

Verksamhet

- Föreläsningar / Medlemsmöten
- Studiecirklar
- Vandringar och exkursioner
- Studiebesök
- Resor

Medlemskap

För att delta i den verksamhet som NSSU arrangerar måste du vara medlem i föreningen. Medlemsavgiften skall vara betald före deltagande i våra aktiviteter.

Medlemsavgiften är f.n. 200 kr per person och år. Vissa aktiviteter är öppna för icke medlemmar mot en avgift. Om det är möjligt att delta i en aktivitet som icke medlem så framgår det i programmet.

Blankett/formulär för anmälan om medlemsskap finns på hemsidan www.nssu.se. Den kan även beställas på telefon via vår kassör **Birgitta Larneby tel. 042-685 85** som svarar på **alla frågor som rör medlemsskap och ekonomi.**

När du anmält dig som medlem får du en faktura på medlemsavgiften från oss.

Ange ALLTID fakturanumret vid betalningen

Du kan betala medlemsavgiften på följande sätt:

- Elektronisk faktura för medlemsavgiften utsänds till den mailadress du angav när du gjorde en ansökan om medlemsskap.
- Om du inte har någon mailadress så får du en faktura hemskickad per post.

Anmälan till aktiviteter

Anmälan till aktiviteter sker via Folkuniversitetet

Sista dag för anmälan och avgift för respektive aktivitet anges i katalogen. Du kan betala med kort i samband med anmälan eller välja faktura.

Du måste vara medlem i föreningen för att delta i de flesta av våra aktiviteter. Det finns föreläsningar som är öppna även för icke medlemmar. Om en föreläsning är öppen anges det i rubriktexten.

Det är enklast att göra **anmälan via länk på vår hemsida**. Då ser du direkt om det finns plats på den aktivitet du är intresserad av. Kursnummer finns i katalogen och på hemsidan.

Gå in på www.nssu.se och klicka på:

- 1. Anmälan**
- 2. Anmälan till aktiviteter**
- 3. Länk till Folkuniversitetets hemsida (blå text)**

Har du inte tillgång till Internet kan du anmäla dig via vår kontaktperson **Pia Grönsund** på Folkuniversitetet

Hos Pia Grönsund på Folkuniversitetet kan du:

- få svar på alla frågor som rör anmälningar till våra aktiviteter
- anmäla dig till aktiviteter per telefon **042 - 38 56 08**
- anmäla dig till aktiviteter via mail **pia.gronsund@folkuniversitetet.se**.
- anmäla dig genom att skicka in anmälningsblanketten per post. Blanketten skickas ut tillsammans med katalogen. Du kan även ladda ner den via hemsidan eller beställa den per telefon hos Pia Grönsund. Du kan anmäla dig till flera aktiviteter på samma blankett. Blanketten skickar du till:

Pia Grönsund
Folkuniversitetet
Box 7124
250 07 Helsingborg

OBS

Glöm inte att ange namn, adress, personnummer, telefon och kursnummer när du anmäler dig!

Antagning

Om det finns ett begränsat antal platser sker antagning efter anmälningdatum och tid. Om en aktivitet är fulltecknad kan du anmäla dig som reserv. Om någon lämnar återbud antas reserver i den turordning som anges ovan.

Alla anmälningar är bindande. Avgift återbetalas endast om reserv tilldelas platsen.

Avgifter

Anmälningavgift aktiviteter

När du anmäler dig till en aktivitet via Folkuniversitetet kan du välja att betala med kort eller via faktura. Fakturan skickas till den mailadress du angav i din ansökan. Har du ingen mailadress så kan du ringa till Pia Grönsund på Folkuniversitetet tel 042- 38 56 08 och anmäla dig. Då får du fakturan hemskickad med vanlig post. Avgiften och medlemsavgiften skall vara betald innan du deltar i aktiviteten (undantag för medlemsavgift gäller endast öppna föreläsningar).

Medlemsavgift

Du kan betala medlemsavgiften på följande sätt:

- Elektronisk faktura för medlemsavgiften utsänds till den mailadress du angav när du gjorde en ansökan om medlemskap.
- Om du inte har någon mailadress så får du en faktura hemskickad per post.

**Medlemsavgift betalas först när du fått faktura från oss.
Den får du när du anmält dig som medlem.**

Anmälningavgift till Folkuniversitetet betalas med kort eller via utsänd faktura.

Ange alltid fakturanummer !

Tema

Tema

Många av våra aktiviteter ligger inom områden med ett gemensamt övergripande tema. Under hösten startade vi aktiviteter inom områdena **Digitala och vitala med Internet, Antikviteter och auktioner, Lär känna din bygd och vår natur** och **Ett hälsosamt åldrande**. Vi fortsätter med dessa under 2014 och fler tillkommer.

Tema 2014

- **Digitala och vitala med internet**

Vi startade serien hösten 2013 med föreläsning och kurser om Surfplattor/smartphones. Grundkurserna fortsätter i vår och vi kommer också att fördjupa oss i bra appar för seniorer samt lära oss mer om säkerhet på nätet.

- **Antikviteter och auktioner**

Under 2014 kommer vi att fortsätta fördjupa oss i antikviteter tillsammans med Joakim Bengtsson. Under våren kommer Joakim att berätta om aktuella trender i auktionsvärlden och vi kommer att få en visning inför vårens kvalitetsauktion.

- **Lär känna din bygd och vår natur**

Historikern och författaren Folke Schimanski berättar den 27 mars om Den judiska flykten över sundet och docent Per Carlsson berättar 20 maj om livet under ytan i Öresund. Vi fortsätter med våra studiebesök, vandringar och exkursioner i vårt närområde.

- **Hälsa och seniorlyft**

Professor Sölve Elmståhl fortsätter på temat ett hälsosamt åldrande som vi inledde hösten 2013. Vi startar kurs i Feldenkrais och hösten 2014 inleder vi en föreläsningsserie som kommer att behandla olika vardagskrämpor och vad man kan göra själv. Vi inleder också en satsning vi kallar "Seniorlyftet - friskvård för seniorer".

- **En gud - Tre religioner**

Vi kommer att fördjupa oss i tre av de stora världsreligionerna och ärkebiskop emeritus KG Hammar inleder serien den 13 mars.

- **Vad händer i vår omvärld?**

Vad som händer i vår omvärld påverkar på olika sätt hur vi har det i Sverige. Vi startar serien med att prof em Jan Hjärpe den 10 april föreläser om "Den arabiska våren".

- **Vårt sårbara samhälle. Vitala samhällsfunktioner hur fungerar de?**

I vår lär vi oss hur vår vatten- och elförsörjning fungerar.

- **Världens mat**

Bra mat är viktig för hälsan och det är trevligt att laga mat tillsammans. I vår lär vi oss mer om italiensk mat och italienska viner.

- **Att tänka efter före - ekonomi och juridik för seniorer**

Vi inleder serien med Familjerätt 3 februari.

Medlemsmöten och öppna föreläsningar

Du måste vara medlem för att gå på medlemsmötena om det inte vid respektive aktivitet framgår att även icke - medlemmar kan delta.

En öppen föreläsning innebär att även icke medlemmar kan delta mot en högre avgift. På vissa föreläsningar får innehavare av HD - pass gå för samma pris som medlemmar.

Familjerätt för seniorer - endast för medlemmar

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395120
Anmälan senast: 27/1

Familjerätt, arv och testamente. Gåvor till barn. Särkullbarn och sambolag. Vad skall man tänka på?

Tid: Måndagen den 3 februari kl 14.00
Föreläsare: Carin Cronberg, Juristbyrån
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 170
Lokal: Tivolihuset, Höganäs
Ansvarig: Per-Olof Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Ett gott åldrande – hur får vi det? - Öppen föreläsning av prof Sölve Elmståhl

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395117 - medlem NSSU
Folkuniversitetet kursnummer 395118 - icke medlem
Folkuniversitetet kursnummer 395119 - HD pass
Anmälan senast: 3/2

Alla önskar vi väl oss ett gott åldrande men vad menas med ett gott åldrande? Det är den biologiska åldern, hur vi har åldrats mentalt och fysiskt, som är väsentlig inte hur många år vi levit. Förr, när man talade om äldre, menade man dem över 65. Nu syftar man snarast på dem över 80 år. Sölve Elmståhl som är läkare och professor i geriatrik (läran om åldrandets sjukdomar) har sett det mesta av det som kan drabba oss när vi åldras. Han leder ett stort forskningsprojekt Gott åldrande i Skåne (GÅS) – en nationell studie som ska ge kunskap om vad som påverkar de äldres hälsotillstånd och vård och omsorg.

Tid: Torsdagen den 6 februari kl 14.00
Föreläsare: Prof Sölve Elmståhl, Geriatriska kliniken, Lunds Universitet
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar
Max antal: 350
Lokal: Kultursalen, Nya Nicolaiskolan (fd Clemensskolan), Helsingborg. Ingång från Studievägen 2
Ansvarig: Eva Bergström tel: 042 - 34 95 34

Medlemsmöten och öppna föreläsningar

Om att bli lite klokare på nätet - Öppen föreläsning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395121 - medlem NSSU
Folkuniversitetet kursnummer 395122 - icke medlem
Anmälan senast: 6/2

Vi är inte lika medvetna om de säkerhetsrisker som kan finnas när vi använder smarta telefoner och surfplattor som när vi använder dator. Det visar en undersökning som nyligen presenterades. Det är viktigt att bli medveten om riskerna och öka vår kunskap om hur vi skall skydda oss så att vi kan fortsätta maila, betala räkningar, surfa och allt annat vi gör på nätet men säkrare och klokare.

Tid: Torsdagen den 13 februari kl 14.00
Föreläsare: Lars Ohlsson, BRÅ, Helsingborg
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 170
Lokal: Tivolihuset, Höganäs
Ansvarig: Lena Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Årsmöte med föreläsning "Kvinnor på annorlunda vägar" - Endast för medlemmar

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer: 395123 - möte inkl fika
Folkuniversitetet kursnummer: 395124 - möte exkl fika
Anmälan senast: 20/2

Vi inleder med årsmötesförhandlingar och efter årsmötet får vi lyssna på Ulrik Alm från Naturskyddsföreningen som visar bilder och berättar om historiens kvinnor som resenärer och äventyrare. Kallelse och dagordning till årsmötet skickas ut tillsammans med katalogen.

Tid: Torsdagen den 27 februari kl 14.00
Föreläsare: Ulrik Alm
Avgift: Gratis för medlemmar. Vill du ha fika kostar det 40 kr.
Max antal: 250
Lokal: Kapellet, Örestrand Kurs&Lägersgård, Strandbaden
Vägbeskrivning: www.nssu.se
Övrigt: Busshållplats utanför Örestrand.
Ansvarig: Per-Olof Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Medlemsmöten och öppna föreläsningar

En Gud - Tre religioner - Öppen föreläsning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395125 - medlem NSSU
Folkuniversitetet kursnummer 395126 - icke medlem
Folkuniversitetet kursnummer 395127 - HD-pass
Anmälan senast: 10/3

Ett tema - tre föreläsare! Judendomen, Kristendomen och Islam har alla samma Gud (Jahve, Vår Herre, Allah). Vad händer i mötet mellan dessa tre religioner med avseende på exempelvis fred, etik och allas lika värde ...

Ärkebiskop emeritus, K-G Hammar, inleder denna serie om religion i NSSU:s regi. Till hösten återkommer vi med representanter från judendomen och islam.

Tid: Torsdagen den 13 mars kl 14.00
Föreläsare: Ärkebiskop em KG Hammar
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar
Max antal: 350
Lokal: Kultursalen, Nya Nicolaiskolan (fd Clemensskolan),
Helsingborg. Ingång från Studievägen 2
Ansvarig: Åke Lindroth Tel: 042 - 683 55

Den judiska flykten över sundet - Öppen föreläsning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395128 - medlem NSSU
Folkuniversitetet kursnummer 395129 - icke medlem
Anmälan senast: 13/3

Den 3 oktober 1943 kom order om evakuering till Tyskland av de danska judarna. De flesta kom undan genom att fly över sundet till Sverige. Om dessa oroliga tider föreläser historikern, journalisten och författaren Folke Schimanski som själv kom till Sverige med de vita bussarna i april 1945. Han har arbetat på Riksdagens utredningstjänst, SIDA, FN:s biståndskontor i Teheran och varit producent på Sveriges Radio. Han skriver numera för bland annat Populär Historia.

Tid: Torsdagen den 20 mars kl 14.00
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 170
Lokal: Tivolihuset, Höganäs
Ansvarig: Åke Lindroth Tel: 042 - 683 55

Medlemsmöten och öppna föreläsningar

Den arabiska våren - Öppen föreläsning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395130 - medlem NSSU
Folkuniversitetet kursnummer 395131 - icke medlem
Folkuniversitetet kursnummer 395132 - HD-pass
Anmälan senast: 7/4

Det finns en stor folklig majoritet för demokrati i Mellanöstern men har den arabiska våren en chans mot auktoritära religiösa strömningar och militärdiktatorer? Hur ska vi tolka denna folkliga längtan och vilket inflytande får den yngre generation muslimer som ifrågasätter de traditionella tolkningarna av Koranen. Kvinnornas kamp är en annan del av en kamp för hela samhällets frigörelse och rätt till mat, skola och sjukvård. Vågar vi tro det blir en arabisk vår?

Tid: Torsdagen den 10 april kl 15.00
Föreläsare: Prof em Jan Hjärpe Lund
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar
Max antal: 350
Lokal: Kultursalen, Nya Nicolaiskolan (fd Clemensskolan),
Helsingborg. Ingång från Studievägen 2
Ansvarig: Per-Olof Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Livet under ytan - mer spännande än du kan tro - Öppen föreläsning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 395133 - medlem inkl fika
Folkuniversitetet kursnummer 395134 - medlem exkl fika
Folkuniversitetet kursnummer 395135 - icke medlem inkl fika
Folkuniversitetet kursnummer 395136 - icke medlem exkl fika
Anmälan senast: 13/5

Att åka båt på Öresund är härligt! Men, vad döljer sig under ytan? Vi kommer att bekanta oss med invånarna i Öresund. Vi kommer till exempel att få veta mer om torsken i Öresund, ålens mystiska vandring, släktingar till sjöhästarna, bläckfiskar som du aldrig får upp när du fiskar, djur som kan bli 400 år gamla och världens längsta djur! Sen blir det också en hel del om det som vi inte kan se med blotta ögat. En normal kallsup innehåller flera miljoner bakterier, små växter och djur, och detta mikroskopiska "universum" skall vi bekanta oss med. Vi kommer också att få veta mer om små växter som äter djur och om de giftiga alger som vi ibland varnas för under sommaren.

Tid: Tisdagen den 20 maj kl 14.00
Föreläsare: Per Carlsson Docent i marinbiologi från Lunds Universitet
Avgift: Gratis för medlemmar. 50 kr för icke medlemmar. Fika 40 kr
Max antal: 250
Lokal: Kapellet, Örestrand Kurs&Länergård, Strandbaden
Vägbeskrivning: www.nssu.se
Övrigt: Busshållplats utanför Örestrand.
Ansvarig: Anders Larneby tel: 070 55 56 604

**För att delta i kurser och studiecirklar måste du vara medlem.
Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på www.nssu.se**

Introduktion till släktforskning - Höganäs

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363515

Anmälan senast: 21/1

Hur börjar man släktforska? Källmaterial. Sekretessbegränsningar. Vilka datahjälpmedel finns. Kostnader. Vilka problem kommer att dyka upp? Hur dokumenteras det man fått fram? Datahjälpmedel och kostnader. De som blir intresserade av att fortsätta släktforska erbjuds kurs i regi av Kullabygdens släktforskare www.kullabygdens.se

Tid: Tisdagen den 28 jan kl 10.00

Omfattning: 2 timmar

Kursledare: Birgitta Svantesson, Kullabygdens släktforskare

Avgift: Ingen

Max antal: 20

Lokal: Linnégatan 15, Höganäs, ingång på gaveln

Ansvarig: Lena Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Introduktion till släktforskning - Helsingborg

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363516

Anmälan senast: 5/2

Hur börjar man släktforska? Källmaterial. Sekretessbegränsningar. Vilka datahjälpmedel finns. Kostnader. Vilka problem kommer att dyka upp? Hur dokumenteras det man fått fram? Datahjälpmedel och kostnader. De som blir intresserade av att fortsätta släktforska erbjuds kurs i regi av Helsingborgs Släktforskare - och Bygdeförening www.hsbf.se

Tid: Onsdagen den 12 februari kl 10.00

Omfattning: 2 timmar

Kursledare: Ronny Johansson, Helsingborgs Släktforskare - och Bygdeförening

Avgift: Ingen

Max antal: 40

Lokal: Stadsarkivet, Bredgatan 17, Helsingborg

Ansvarig: Lena Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Kurser och studiecirklar

Digitala & vitala med smartphone/surfplatta- nybörjare

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363517 Android
Folkuniversitetet kursnummer 363518 Apple
Anmälan senast: 27/1

Du får kunskap om hur Internet fungerar och vi går igenom vad man kan använda sin surfplatta/smartphone till. Du får vägledning och hjälp med att göra nödvändiga inställningar och du lär dig lagra viktiga filer på olika servrar via internet. Du får också lära dig vad en app är, vilka du behöver och hur du installerar dem. Du lär dig hitta information via sökmotorer samt att skriva och ta emot mail och meddelande (SMS – MMS). Du får prova på att fotografera och videofilma med kameran (om plattan har kamera) samt skicka vidare till någon annan.

Tid: Android Må 10/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3 kl 10.15-12.00
Apple Fre 14/2, 28/2, 7/3, 14/3, 21/3 kl 10.15-12.00
Omfattning: 5x2 lektioner á 45 min
Kursledare: Reza Kiani, Folkuniversitetet
Avgift: 350 kr
Max antal: 6
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig: Lena Lindberg Tel: 042-23 81 64

Italiensk vinprovning med föredrag

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363519
Anmälan senast: 27/1

Vi lär oss mer om italienska viner tillsammans med dryckeskonsult Henrik Ljungqvist. Henrik driver restaurang Ella på Ven och har tidigare drivit restaurang Gamlegård i Helsingborg. På Hemgården i Viken, lyssnar vi på Fredriks föredrag, provar 4 sorters italienska viner tillsammans med några passande ostar. Om önskemål finns kan man också lära sig italiensk matlagning i en annan kurs som du hittar på sid 16 i katalogen.

Tid: Måndagen den 10 februari kl 18.00
Omfattning: 3 lektioner á 45 min
Cirkelledare: Henrik Ljungqvist
Avgift: 250 kr inklusive vin och ost
Lokal: Gillestugan, Hemgården i Viken, Hemgårdsvägen 6, Viken
Vägbeskrivning: www.nssu.se
Max antal: 50
Övrigt: **Observera att goda bussförbindelser finns till och från Viken**
Ta gärna bussen!
Ansvarig: Eva Bergström tel: 042 - 34 95 34

Skriv ditt liv

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363520
Anmälan senast: 11/2

Drömmer du om att dokumentera ditt liv? För egen del eller för barn och släktingar. Handfasta råd om att börja och avsluta, om att bygga upp och strukturera och du får tips som underlättar processen att forma den egna livsberättelsen.

Tid: Tis 25/2, 11/3, 25/3, 8/4 och 22/4 kl 14.00-16.30
Omfattning: 5x3 lektioner á 45 min
Cirkelledare: Eva Bergström
Avgift: 200 kr inkl kurslitteratur (delas ut vid första träffen)
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Max antal: 10
Ansvarig: Eva Bergström tel: 042 - 34 95 34

Aktuella trender i auktionsvärlden - Joakim Bengtsson

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363521
Anmälan senast: 26/3

Vad är hetast på auktioner och loppmarknader? Vad är billigt/dyrt just nu och vilka är morgondagens antikviteter? Joakim Bengtsson känd från Antikrundan och ägare till Helsingborgs Auktionsverk har koll på de aktuella trenderna och vet mer än de flesta. Att ha en liten samling är inne och att blanda in något gammalt i våra moderna hem är helt rätt. Kanske bor det en liten Joakim Bengtsson i många av oss?

För de som vill fördjupa sina kunskaper ytterligare så arrangerar Joakim en förhandsvisning inför vårens kvalitetsauktion på Helsingborgs Auktionsverk 29/4 (sid 17 i katalogen)

Tid: Ons 9/4 kl 17.30-20 ca.
Omfattning: 3 lektioner á 45 min
Kursledare: Joakim Bengtsson
Avgift: 200 kr inkl kaffe och kaka hos Joakim Bengtsson
Max antal: 60
Lokal: Hemma hos Joakim Bengtsson, Parkgatan 4, Landskrona
Vägbeskrivning: www.nssu.se
Ansvarig: Bo Henriksson Tel: 042-34 13 42

Kurser och studiecirklar

Feldenkrais - medvetenhet genom rörelse

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363522

Anmälan senast: 17/2

Feldenkraismetoden® handlar om att lära dig hur du kan göra dina rörelser mera enkelt och med minsta ansträngning. Metoden lär ut hur en rörelse blir lättare, friare, behagligare så att den kan utföras med minsta möjliga ansträngning för bästa möjliga funktion. Hållning, balans och koordination förbättras. Det öppnar möjligheter till ett bekvämare liv med större flexibilitet. Värk, stelhet och smärta sitter inte alltid i muskler och leder utan i hjärnan och nervsystemet. Feldenkraismetoden® bygger på den kunskap om de ursprungliga rörelserna vi har som barn och den ökar medvetenheten i rörelsemönster, andning och hållning. Genom enkla naturliga rörelser lär vi oss som vuxna på nytt att förstå hur kroppen fungerar optimalt.

Tid: Tisdagarna 4/3, 18/3, 1/4, 15/4 och 29/4 kl 14.00 - 15.00

Omfattning: 5 lektioner á 60 min

Kursledare: Feldenkraispedagog Alice Barte, tel: 0730 503 405

Avgift: 600 kr

Max antal: 5

Lokal: Studio MOVE ON, Jönköpingsgatan 54D, Helsingborg

Ansvarig: Per-Olof Lindberg tel: 042-23 81 64

Italiensk matlagning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363523

Anmälan senast: 5/3

Denna termin har vi italienskt tema. Trots vinterrusk här hemma lagar vi solig medelhavsmat från Italien! Vi provar också italienska viner i en annan kurs som du hittar på sidan 14 i katalogen.

Tid: Onsdagarna 19/3, 2/4 och 16/4 kl 16.15-18.30

Omfattning: 3x3 lektioner á 45 min

Kursledare: Hushållslärare Birthe Sundholm Tel 073 - 387 88 42

Avgift: 300 kr samt självkostnadspris för matvaror

Max antal: 16

Lokal: Jonstorps skola - Vägbeskrivning: www.nssu.se

Ansvarig: Eva Bergström Tel 042 - 34 95 34

Appstuga för seniorer - vana användare

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363524 Android
Folkuniversitetet kursnummer 363525 Apple

Anmälan senast: 10/3

Var med och ta er själva som moderna seniorer till nya och inspirerande höjder i att använda surfplattor. Genom att utforska och själva finna intressanta appar tar vi oss till nya digitala höjder och skapar förutsättningar till ökad gemenskap, delaktighet med familj och anhöriga på platser och sätt som tidigare inte varit möjligt. Vi bestämmer själva intresseområden och därmed appar att utforska. Idéen med Appstugan är att vi tillsammans ger varandra tips och råd och vi på detta sätt ökar kunskapen, där alla aktivt bidrar. Vårt första möte är ett inspirations och idémöte, där vi själva bestämmer fortsatt program. Till vår hjälp har vi Sören Hägvall från Mobile Insight som inspiratör. Ni välkomnas till www.mobileinsight.se för exempel på användningsområden.

OBS För att delta i den här cirkeln måste du ha vana att använda din utrustning och vara beredd att dela med dig av dina erfarenheter

Tid: Android Måndagarna 24/3, 31/3 och 7/4 kl 10.00 - 12.15
Apple Måndagarna 24/3, 31/3 och 7/4 kl 13.00 - 15.15

Omfattning: 3x3 lektioner á 45 min

Cirkelledare: Sören Hägvall, Mobile Insight

Avgift: 350 kr

Max antal: 12

Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter

Ansvarig: Jan Hansson, 042 - 23 81 53

Inför kvalitetsauktion på Helsingborgs Auktionsverk

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363526

Anmälan senast: 15/4

Joakim Bengtsson ger oss en förhandsvisning och guidar oss inför vårens kvalitetsauktion på Helsingborgs Auktionsverk. Visningen kan ses som en fortsättning på kursen "Aktuella trender i auktionsvärlden" på sidan 15 men båda kan besökas separat oberoende av varandra.

Tid: Tisdagen den 29 april kl 17.00

Omfattning: 3 lektioner á 45 min

Cirkelledare: Joakim Bengtsson, Helsingborgs Auktionsverk

Avgift: 200 kr inklusive vin/öl och smörrebröd

Lokal: Helsingborgs Auktionsverk, Makadamgatan 11, Helsingborg

Max antal: 100

Ansvarig: Bo Henriksson Tel: 042-34 13 42

Vandringar och Exkursioner

För att följa med på våra vandringar och exkursioner måste du vara medlem. Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på www.nssu.se

Kullaleden med Gunnel Wounsch - tre vandringar

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363527, Helsingborg - Tinkarpsbacken
Folkuniversitetet kursnummer 363528, Skärets hamn - Jonstorp, Revet
Folkuniversitetet kursnummer 363529, Himmelstorp - Skäret

Anmälan senast: 363527 - 7/4
363528 - 21/4
363529 - 5/5

Vi fortsätter våra vandringar längs Kullaleden där Gunnel Wounsch guidar och berättar om intressanta platser och byggnader längs vägen. Vill du läsa mer kommer Gunnels bok "Välkommen till Kullaleden - Vandringsupplevelser från Helsingborg till Utvälinge" ut i april 2014.

Tid: Tid kl 10.00 - ca 12.30
Måndagen den 14 april - Från Kärnan, Helsingborg - parkeringen överst på Tinkarpsbacken (östra sidan). Här finns busshållplats.
Samling vid Kärnan kl 10.00

Måndagen 28 april - Sträcka Skärets hamn - Jonstorp, Revet.
Samling Skärets hamn kl 9.30 för förflyttning av bilar till Jonstorp

Måndag den 12 maj - Sträcka Himmelstorp - Skäret. I Arild besöker vi Katolska kapellet.
Samling vid nedre parkeringen vid Himmelstorp kl 9.30 för förflyttning av bilar till Skäret

Ledare: Gunnel Wounsch

Avgift: 40 kr per gång

Max antal: Inget

Övrigt: Medtag gärna fika. Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se

Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Hur långt har våren kommit?

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363530

Anmälan senast: 17/4

Vi vandrar längs Skäldervikskusten från Farhult till Häljaröd ToR. Följer naturens uppvaknande samt ser vilka flyttfåglar som anlänt. Ulrik Alm som guidar oss har bl. a fått Höganäs miljöstipendium för sina ideella insatser för flora, fauna och miljöns utveckling.

Tid: Torsdagen den 24 april kl 18.00 - ca 20.00

Ledare: Ulrik Alm, Naturskyddsföreningen, Kullabygden

Avgift: Ingen

Samling: Vid Solviks Café, Farhultsbadet kl 18.00 alternativt parkeringen Kullaskolan i Höganäs kl 17.30 för samåkning.

Vägbeskrivning: www.nssu.se

Max antal: Inget

Övrigt: Vandring i obanad terräng! Medtag gärna fika. Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se

Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Vad gömmer sig på havets botten runt Kullaberg?

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363531

Anmälan senast: 20/5

Vi får vara med om att vår dykare hämtar upp växter och djur och kanske andra spännande fynd från botten intill stranden. Därefter informerar marinbiolog Kristin Johansson oss om vad vi hittat under ytan och ger oss en insikt i hur ekosystemet och livet under ytan runt vår kust mår. Exkursionen kan ses som en uppföljning av vår öppna föreläsning ”Livet under ytan mer spännande än du tror” på sidan 12.

Tid: Tisdagen den 27/5 kl 14.00-16.00

Avgift: 40 kr

Max antal: 25

Lokal: Samling på parkeringen i Arilds hamn

Övrigt: Medtag stövlar och ev. fikakorg om så önskas

Ansvarig: Anders Larneby, tel: 070 55 56 604

Vandringar och Exkursioner

Upplev naturen en försommarkväll kring Vegeholm

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363532

Anmälan senast: 27/5

Vi vandrar i trakterna kring Vegeholm och upplever naturen då det skymmer.

Förhoppningsvis får vi hör nattskärran!

Än en gång guidar oss Ulrik Alm.

Tid: Tisdagen den 3 juni kl 20.00 - ca 22.30

Ledare: Ulrik Alm, Naturskyddsföreningen, Kullabygden

Avgift: Ingen avgift

Samling: Vid fd EM-Möbler Varalöv (intill Hotel Erikslund) kl 20 .00

Max antal: Inget

Övrigt: Vandring i obanad terräng! Medtag gärna fikakorg.

Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se

Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

**För att följa med på våra studiebesök måste du vara medlem.
Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på www.nssu.se**

Findus

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363533

Anmälan senast: 27/3

Findus har haft sina rötter i den skånska myllan i över 70 år och vi har alla en relation till deras produkter. Findus introducerade djupfrost i Sverige på 1940-talet och har sedan dess varit den drivande kraften i utvecklingen av djupfrysta livsmedel. Vi kommer att få ta del av Findus historia, få besöka bryggan och titta på produktionen. Vi kommer också att få en föreläsning om mat och hur Findus ser på vår åldersgrupp och mat för ett hälsosamt åldrande.

Tid: Torsdagen den 3 april kl 10.00 - ca 12.00

Avgift: Ingen avgift

Max antal: 30

Lokal: Findus, Billeholmsvägen, Bjuv

Vägbeskrivning: www.nssu.se

Övrigt: Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se

Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Vårt dricksvatten, ett besök på Örbyverket

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363534

Anmälan senast: 27/2

I Sverige tar vi det som självklart att få vatten ur en kran men hur kommer det dit? Vi besöker Nordvästra Skånes Vatten och Avlopp -NSVA:s moderna anläggning Örbyverket i södra Helsingborg. Vi får se det mesta av vattenprocessen från inkommande Bolmenvatten tills det når våra kranar.

Tid: Torsdagen den 6/3 kl 14.00 - 16.00

Avgift: Ingen avgift

Max antal: 20

Lokal: Örbyverket. Pålstorpsvägen 175 (nära Råå gamla vattentorn).

Vägbeskrivning www.nssu.se

Övrigt: Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se

Ansvarig: Anders Larneby, tel: 070 55 56 604

Studiebesök

Elförsörjningen i Höganäs - Höganäs Energi

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363535
Anmälan senast: 19/3

I vårt moderna samhälle måste elförsörjningen fungera och vi tar den för given. Vi har alla upplevt strömavbrott och då märker vi hur sårbara vi är. Höganäs Energi står för värme och energi i kommunen. Vi får se hur elen kommer till vår kommun och hur den ”hanteras” och distribueras ut till våra hem. Efter en presentation på Elverket åker vi i egna bilar till en av kommunens huvudnätstationer där besöket avslutas.

Tid: Onsdagen den 26/3 kl 14.00
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 18
Lokal: Elverket, Verkstadsgatan 13 C Höganäs
Övrigt: Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se
Ansvarig: Anders Larneby, tel: 070 55 56 604

Västraby gård - ett modernt lantbruk

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363536
Anmälan senast: 2/4

Vi besöker Västraby gård och lär oss mycket om hur ett stort modernt lantbruk fungerar. Vi går runt på gården och ser bl a delar av den stora djurbesättningen(800 djur) som levererar mer än 10.000 liter mjölk per dag till Skånemejerierna.

Tid: Onsdagen den 9/4 kl 14.00
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 35
Lokal: Västraby Gård, Kattarp. Vägbeskrivning: www.nssu.se
Övrigt: Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se
Ansvarig: Anders Larneby, tel: 070 55 56 604

Fårvallning - Kullalamm

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363537
Anmälan senast: 28/4

Vi får möta Otto Ramsay, som tillsammans med sina vallhundar leder fåren i de stora hagar som omger gården. Det finns också möjlighet till handel av olika bearbetade fårprodukter av ull och skinn samt olika lammprodukter i en välfylld köttdisk.

Tid: Måndagen den 5/5 kl 15.00
Avgift: Ingen avgift
Max antal: Inget
Lokal: Kullalamm, Gamla Södåkravägen 394 Jonstorp
Övrigt: Kläder efter väder - tag gärna med barnbarnen!
Ansvarig: Carin Lindroth Tel: 042 - 683 55

Ängelholms flygmuseum med flyguppvisning

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363538

Anmälan senast: 9/5

Vi besöker Ängelholms Flygmuseum där vi får en guidad visning bland museets alla spännande rariteter. Denna dag har dessutom Tredje divisionen (fd Drakendivision) en återträff, varför vi även bjuds på flyguppvisning med JAS, Draken och troligen ytterligare plan. Möjlighet att fika i deras cafeteria finns.

Tid: Fredagen den 16/5 kl 10.00

Avgift: 80 kr

Max antal: Inget

Lokal: Ängelholms flygmuseum, Valhall Park, Ängelholm
Vägbeskrivning: www.nssu.se

Övrigt: Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se

Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Vegeholms slott

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363539

Anmälan senast: 16/5

Vi fortsätter vår serie med skånska slott och borgar och turen har nu kommit till Vegeholm. Vegeholm var ursprungligen en dansk borg från 1500-talets början, som brändes 1525. Slottet byggdes upp på nytt 1530 av den danske riksmarsken Tyge Krabbe. Visningen inkluderar slottsparken och vi får en rundvandring inne i slottet med guidning av slottsherren själv Stefan von Geijer.

Tid: Lördagen den 24/5 kl 13.00

Avgift: 170 kr

Max antal: 40

Lokal: Vegeholms slott, Vegeholmsvägen, 262 92 Ängelholm
Vägbeskrivning: www.nssu.se

Ansvarig: Åke Lindroth Tel: 042 - 683 55

Heldagsresa

För att följa med på vår resa måste du vara medlem..
Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på www.nssu.se



Heldagsresa till Ven

Anmälan: Folkuniversitetet kursnummer 363540
Anmälan senast: 13/5

Vi reser till Ven för en intressant och trevlig heldag med bl a besök i Tycho Brahemuseet och St Ibbs kyrka. På dessa två besök har vi en "egen" guide till vårt förfogande. Vi dricker fm kaffe på något trevligt ställe och vi äter lunch på restaurang Ella i Kyrkbacken. Ella drivs av Henrik Ljungqvist som är vår vinexpert på kursen Italienska viner (sid 14). För mer information se <http://www.restaurangella.se>

Alla förflyttningar sker med en inhyrd buss.

Tid: Onsdagen den 11/6 kl 09.30-17.15 ca
Avgift: 390 kr inkl båt t o r, bussresor på Ven, inträde inkl guide, fm kaffe och lunch på restaurang Ella
Max antal: 30
Lokal: Samling i Landskrona hamn 09.30
Övrigt: Preliminär start och sluttid eftersom 2014 års turlista inte är fastställd. Detaljerat program med hålltider kommer att delas ut i god tid före den 11/6
Anmäl önskemål om samåkning till info@nssu.se
Ansvarig: Anders Larneby, tel: 070 55 56 604

Vi har fokuserat på ett gott hälsosamt åldrande under tre öppna föreläsningar. Vi fortsätter den satsningen hösten 2014 med två nya aktiviteter.

Seniorlyftet

Kropp och själ utgör två intimt sammansatta komponenter hos oss människor och dessa två måste vara i harmoni för ge ett bra liv. Under vår historia har sjukdomar och svält varit det största hindret för överlevnad. I många u-länder är det fortfarande så medan övervikt och fysisk inaktivitet är det största hotet mot ett gott och hälsosamt liv i många andra länder. Med stigande ålder bryts våra muskler ned och medicinsk forskning visar att ÖKAD MUSKELTRÄNING hos seniorer har en AVGÖRANDE betydelse för ett fortsatt hälsosamt liv. Om vi inte bevarar vår muskelkraft tappar vi kontrollen över vår kropp vilket ofta leder till problem med balansen samt värk i leder och rygg. Fysisk aktivitet är grunden för att kunna bibehålla kroppens funktioner och god blodcirkulation i våra lungor, hjärta och andra inre organ är av livsavgörande betydelse.

Sjukvården kan erbjuda läkemedel som på kort sikt dämpar smärta och obehag men på lång sikt är valet vårt eget att äta hälsosamt, stärka vår kropp och bevara våra muskler. Vi kommer därför att kunna erbjuda ett eget 9 veckors program 3 ggr/vecka med riktad styrketräning just för seniorer. Programmet sker i samarbete med Friskis och Svettis i Helsingborg med start hösten 2014. Dina medicinska framsteg kommer att dokumenteras under kursens gång.

Känner du att detta kan vara en möjligheter för dig att starta en ny fas i ditt liv - så kommer du att erbjudas möjlighet att delta i **Seniorlyftet**.

Vi kommer att lämna mer information om detta och hur du anmäler dig senare i vår.

Vardagskrämpor

Hösten 2014 kommer vi också att inleda en serie föreläsningar på temat ”**Vardagskrämpor och vad kan du göra själv**”. Vi kommer att få ta del av kunskapen hos en rad medicinska specialister. Serien planeras av våra medlemmar Dr Christer Hjortsberg och leg barnmorska Eva Bergström. De är även ansvariga för Seniorlyftet.

Styrelse och Programgrupper

Styrelse för Nordvästra Skånes SeniorUniversitet

Ordförande:

Per-Olof Lindberg, 042 – 23 81 64

Vice ordförande och lokalansvarig:

Anders Larneby, 042 – 685 85

Sekreterare:

Åke Lindroth, 042 – 683 55

Kassör:

Birgitta Larneby, 042 – 685 85

Webmaster, katalog och informationsansvar:

Lena Lindberg, 042 – 23 81 64

Ledamöter

Jan Hansson, 042 – 23 81 53

Eva Bergström, 042 – 34 95 34

Carl-Johan Cederström, 0708 - 23 77 32

Carin Lindroth, 042 – 683 55

Suppleant

Vakant

Programgrupper

Data/IT

Lena Lindberg, Jan Hansson

Ekonomi/Samhälle

P-O Lindberg, Birgitta Larneby, Margareta Svensson

Konst/Kultur/Historia

Åke Lindroth, Eva Bergström, Anders Larneby, Bo Henriksson

Mat/Hälsa/Friskvård

Eva Bergström, Carin Lindroth, Ulla-Britt Ahlqvist, Carl-Johan Cederström,
Richard Jarlestam, Christer Hjortsberg

Miljö/Natur

Anders Larneby, P-O Lindberg, Åke Lindroth, Göran Borgström (Naturskydds-
föreningen Kullabygden)

Språk

Carin Lindroth, Bodil Hegardt Henriksson

Understrukna är sammankallande och rapporterar till styrelsen

Teaterombud: Bodil Hegardt Henriksson, 042 - 34 13 42

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

E-post
info@nssu.se

Hemsida
www.nssu.se

Vår kontaktperson på Folkuniversitetet i Helsingborg

Pia Grönsund

E-post: pia.gronsund@folkuniversitetet.se

Tel: 042 - 38 56 08