

**Nordvästra Skånes SeniorUniversitet**

**i samarbete med  
Folkuniversitetet i Helsingborg**

**Program  
Hösten 2014**



**[www.nssu.se](http://www.nssu.se)**

## Välkommen till Nordvästra Skånes SeniorUniversitet!

### Här kommer höstprogrammet 2014 - vår tredje katalog!

Hjärtligt välkommen till en ny termin med NSSU. Vi startade i april 2013 med knappt 40 medlemmar. Förra årets höstkatalog skickades ut till drygt 60 medlemmar. Denna katalog skickas ut till drygt 300 medlemmar! Tack för er respons och er uppskattning! Vilken resa!

Inför höstens program gick vi ut med en enkät till våra medlemmar - vi fick många nya idéer och tack vare era svar har vi breddat verksamheten ytterligare. Höstkatalogen 2014 innehåller 32 sidor - hösten 2013 var det 16 sidor. Hoppas du hittar något som tilltalar dig.

Vi försöker hela tiden förbättra och förenkla våra rutiner. Inför denna termin har vi infört några nyheter som jag vill lyfta fram.

På vår hemsida hittar du nu en ny flik benämnd **Kalender**. Genom att gå in där kan du klicka dig vidare och hitta information samt vägbeskrivningar till alla våra programpunkter. För dig som är lite datavan finns det möjlighet att föra över aktiviteterna till din egen digitala kalender.

Vi har även infört färre anmälningstider. I höst har vi fem olika anmälningstider, vilka framgår av katalog, hemsida och bifogat blad över **Programstart och anmälningstider hösten 2014**. Detta gör vi för att underlätta vår egen administration och göra det enklare för dig att hålla ordning på när det är dags att anmäla sig.

Ibland händer det något du inte kunnat förutse! Vi har därför infört **nya regler för avanmälan**. Läs mer om det på sidan 7 i katalogen.

Till vissa aktiviteter kan det vara svårt att ta sig om man inte har tillgång till bil. Det är dessutom smart att samåka. I katalogen under vissa program framgår om vi kan ta emot önskemål om samåkning. Vi försöker då att pussla ihop det om det går. Styrelsen har också beslutat om rekommendation angående ersättning till föraren vid samåkning. Läs mer på sidan 8.

Föreningen har även tecknat en **olycksfallsförsäkring** som ger en viss ersättning om olyckan skulle vara framme när du deltar i våra aktiviteter. Den skall ses som ett komplement till dina egna försäkringar då ersättningsnivåerna inte är så höga. Läs mer på sidan 8.

Tack till alla som medverkat vid tillkomsten av höstens program eller på annat sätt hjälpt föreningen. Arbetet i föreningen bedrivs helt ideellt så ett stort tack till övriga styrelsemedlemmar och programgrupper för en fin insats.

Ett särskilt stort tack till våra samarbetspartners på Folkuniversitetet i Helsingborg och speciellt vår kontaktperson Pia Grönsund - du är en pärla!

Välkommen till en aktiv höst tillsammans med NSSU!

Per-Olof Lindberg  
Ordförande

Nordvästra Skånes SeniorUniversitet information och medlemskap .....	sid 5
<b>Anmälan och avgifter</b> .....	sid 6
<b>Regler vid avanmälan</b> .....	sid 7
<b>Försäkring och Samåkning</b> .....	sid 8
<b>Rabatt hos Folkuniversitetet</b> .....	sid 9
<b>Medlemsmöten och öppna föreläsningar</b> .....	sid 10-14
Vart går Ryssland under Putin? -- Öppen föreläsning.....	sid 10
Export av kvigor och kor .....	sid 10
Möt polisen och kvinnan Ewa-Gun Westford .....	sid 11
Islams olika ansikten -- Öppen föreläsning .....	sid 11
Hudvård för seniorer .....	sid 12
Väder och klimat -- Öppen föreläsning .....	sid 12
Svensken om svenskan -- Öppen föreläsning .....	sid 13
Judendomen -- Öppen föreläsning .....	sid 13
Ont i knä- och höftleder. Artros? .....	sid 14
<b>Seniorlyftet</b> .....	sid 15
<b>Kurser och studiecirklar</b> .....	sid 16-22
Skriv ditt liv .....	sid 16
Bokcirkel - e böcker .....	sid 16
Grundkurs i data .....	sid 17
Bokcirkel vanliga böcker.....	sid 17
Bättre balans och rörelseförmåga .....	sid 18
Lär känna din smartphone/surfplatta .....	sid 18
Säkerhet i hemmet .....	sid 19
Vinprovning .....	sid 19
Danska .....	sid 20
Matlagning - Medelhavsmat .....	sid 20
Måleri .....	sid 21
Hjärt- och lungräddning .....	sid 21
Ölprovning, Helsingborgs Bryggeri .....	sid 22
<b>Kulturevenemang</b> .....	sid 23
Pelle Erövraren, Helsingborgs stadsteater .....	sid 23
<b>Vandringar och Exkursioner</b> .....	sid 24
Glumslövs backar .....	sid 24
Sensommar kring Björkeröd .....	sid 24

<b>Studiebesök</b> .....	sid 25-28
Beredskapsmuseet .....	sid 25
Evas strutsfarm .....	sid 26
Birgit Nilsson museet .....	sid 26
Järnvägsskolan .....	sid 27
Hallandsåstunneln .....	sid 27
Optiskt fiber .....	sid 28
Karmelitnunnorna .....	sid 28
<b>Styrelse, Revisorer och Valberedning</b> .....	sid 29
<b>Programgrupper</b> .....	sid 30

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
- 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 hösten 2014**

- Föreläsningar
- Kurser och studiecirklar
- Kulturevenemang
- Vandringar och exkursioner
- Studiebesök

---

## **Medlemskap**

**För att delta i vår verksamhet måste du vara medlem i föreningen. Vi måste ha fått in din medlemsanmälan innan du kan delta i våra aktiviteter.**

### **Det finns två sätt att anmäla sig som medlem :**

- Genom att skicka formuläret som finns på vår hemsida [www.nssu.se](http://www.nssu.se)
- Genom att skriva ut anmälningsblanketten på hemsidan som fylls i och postas till **NSSU, c/o Birgitta Larneby, Västra Skiftesvägen 6, 263 95 Farhult**  
Anmälningsblanketten kan även beställas på telefon via vår kassör **Birgitta Larneby** tel. **042-685 85** som svarar på alla frågor som rör medlemskap och ekonomi.

Vi gör en preliminär registrering i vårt medlemsregister när du anmäler dig till föreningen. Din anmälan blir definitiv när du betalt medlemsavgiften.

### **Du betalar medlemsavgiften så här:**

- Elektronisk faktura för medlemsavgiften utsänds till den mailadress du angav när du gjorde en ansökan om medlemskap. Fakturan ligger som en fil bifogad till e-postmeddelandet. Spara filen på din dator, öppna den och skriv sedan ut den. Nu kan du betala din faktura som vanligt, t ex på ditt närmaste bankkontor eller via din internetbank.

### **Betala inte avgiften innan du får den elektroniska fakturan!**

- Om du inte har någon mailadress så får du en faktura hemskickad med posten.

### Anmälan till aktiviteter sker alltid via Folkuniversitetet

Sista dag för anmälan anges i katalogen.

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 katalogen. Vi får ibland frågor om det är möjligt att ta med sig en gäst på föreningens aktiviteter. Tyvärr går det bara på de öppna föreläsningarna.

Det är enklast att göra **anmälan via länk till Folkuniversitetet 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. Du kan **inte** anmäla dig via föreningens mail: [info@nssu.se](mailto:info@nssu.se)

Gå in på [www.nssu.se](http://www.nssu.se) och klicka på:

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

Du kan alltid anmäla dig via vår kontaktperson **Pia Grönsund på Folkuniversitetet**. Här kan du också få svar på alla frågor som rör anmälningar till alla våra aktiviteter

Hos Pia kan du:

- anmäla dig per telefon **042 - 38 56 08**
- anmäla dig via mail: [pia.gronsund@folkuniversitetet.se](mailto: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.



Blanketten skickar du till:  
**Pia Grönsund**  
**Folkuniversitetet**  
**Box 7124**  
**250 07 Helsingborg**

**Glöm inte att ange namn, adress, personnummer, telefon och kursnummer om du anmäler dig till Pia Grönsund via mail eller vanlig post!**

### Anmälningsvillkor

När du anmält dig till en kurs får du bekräftelse på din anmälan. Om det finns ett begränsat antal platser sker antagningen efter anmälningsdatum och tid. Om en aktivitet är fulltecknad kan du anmäla dig som reserv. Om någon avanmäler sig antas reserver i den turordning som anges ovan.

Innan kursen startar får du dessutom en skriftlig kallelse med lokal och tider angivna. När du anmäler dig väljer du att betala direkt med kort eller via faktura som skickas ut tillsammans med kallelsen. Om du väljer faktura så kommer du att få en E-faktura eller en hemsänd faktura om du inte har mail.

**Betala inte förrän du fått fakturan!**

Fakturan är personlig och avser viss aktivitet. Det går således inte att betala för flera personer eller aktiviteter på samma faktura.

E-fakturan är en elektronisk faktura, dvs. en faktura som skickas till din e-postadress istället för en vanlig pappersfaktura med post. Fakturan ligger som en fil bifogad till din mail. Spara filen på din dator, öppna den och skriv sedan ut den. Nu kan du betala din faktura som vanligt, t ex på ditt närmaste bankkontor eller via din internetbank.

Har du ingen mailadress kan du ringa till Pia Grönsund, Folkuniversitetet tel 042- 38 56 08 och anmäla dig. Då får du fakturan hemskickad med vanlig post.

### Regler vid avanmälan

Vi kan tvingas ställa in en aktivitet innan den startar. Då får du självklart tillbaka hela avgiften. Om du anmält dig till en aktivitet och sedan får förhinder måste du anmäla detta till Pia Grönsund, ([pia.gronsund@folkuniversitetet.se](mailto:pia.gronsund@folkuniversitetet.se) eller tel 042 - 38 56 08)

**Har du gjort detta gäller följande:**

- **Vid avanmälan tar vi alltid ut en administrationsavgift på 50 kr.**
- **Sker avanmälan senare än 7 dagar före start är administrationsavgiften halva avgiften, dock lägst 50 kr.**
- **Sker avanmälan samma dag eller efter att aktiviteten startat debiteras hela avgiften.**
- **Vid teater, opera och liknande kulturevenemang samt vid resor är anmälan bindande och återbetalning sker ej.**

Dessa regler har vi för att vi strävar efter låga avgifter, vilket innebär att vi inte har några marginaler i vår budget.

## Försäkring och samåkning

---

### Deltagarolycksfallsförsäkring för pensionärsgrupper Försäkring K 66160

NSSU har tecknat en olycksfallsförsäkring hos Folksam.

#### När gäller försäkringen?

Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som inträffar när medlem deltar i **föreningens verksamhet, vid färd till och från verksamhet eller när medlem deltar i resa arrangerad av föreningen.**

#### Vad är olycksfallsskada?

En olycksfallsskada är en kroppsskada som den försäkrade drabbas av genom en oförutsedd plötslig yttre händelse.

#### Vad räknas inte som olycksfallsskada?

Såsom olycksfallsskada räknas inte kroppsskada som uppkommit genom t ex smitta, förslitning, överbelastning eller överansträngning.

**Försäkringen skall ses som ett komplement till din egen olycksfallsförsäkring eftersom ersättningsnivåerna inte är lika höga som i en privat olycksfallsförsäkring.** Man kan få ersättning från flera bolag (undantag kostnadsersättningar).

Försäkringens omfattning och fullständiga försäkringsvillkor finns på [www.nssu.se](http://www.nssu.se)

Om du råkar ut för skada när du deltar i föreningens verksamhet så kontakta

Folksam tel: 0771-960 960

---

## Samåkning

Det är ibland svårt att ta sig till vissa aktiviteter med kollektiva transportmedel. Det är dessutom inte miljövänligt och en onödig kostnad att köra samma sträcka med bilar som inte är fulla. Vi försöker därför arrangera samåkning till vissa aktiviteter (anges i katalogen).

Det är viktigt att både du som har plats i bilen och du som vill åka med anmäler detta till [info@nssu.se](mailto:info@nssu.se) senast den dag som anges vid respektive programpunkt så försöker vi pussla ihop det med utgångspunkt från bostadsort.

En vanlig fråga till oss är vilken ersättning man skall betala direkt till föraren.

Styrelsen **föreslår** ett pris på 5 kr/person och mil.

## Vägbeskrivningar

Du hittar vägbeskrivning till alla aktiviteter i vår kalender på hemsidan. Gå in på respektive aktivitet så ligger vägbeskrivningen längst ner.

## Rabatt på Folkuniversitetet i Helsingborg

---

### Rabatt på kurser i måleri, skulptur och keramik på Folkuniversitetet

Om du vill anmäla dig till **kurs i måleri, skulptur eller keramik i Folkuniversitetets eget utbud i Helsingborg** så får du 20% rabatt på priset i mån av plats. Fullbetalande deltagare har företräde. Du hittar utbudet på Folkuniversitetets egen hemsida

<http://www.folkuniversitetet.se/Har-finns-vi/Helsingborg/>

Kontakta Pia Grönsund innan du anmäler dig. Vi har egen kurs i måleri i samarbete med Folkuniversitetet (sid 20 i katalogen). Priset på den kursen har vi redan fått stor rabatt på så den omfattas inte av det här erbjudandet.

Du måste vara medlem för att gå på medlemsmötena om det inte står i rubriken att det är en öppen föreläsning.

### Vart går Ryssland under Putin? Öppen Föreläsning

Idag när Putin styr alltmer auktoritärt frågar sig omvärlden än en gång: Vart är Ryssland på väg? Få svenskar har så lång erfarenhet av Sovjetunionen och Ryssland som Stig Fredrikson som talar flytande ryska. Han är välkänd journalist och har arbetat för Aktuellt i många år bl.a som utrikeskorrespondent i Moskva. Stig Fredriksson var Nobelpristagaren Alexander Solsjenitzyns hemliga kurir och han har även brevväxlat med Michail Borisovitj Chodorkovskij, exoligarken som ägde Rysslands största oljebolag Yukos.



Tid: Onsdagen den 3 september kl 14.00  
Föreläsare: Stig Fredrikson  
Anmältningsnummer: 395137 - medlem NSSU  
395138 - ej medlem  
395139 - HD-pass  
Anmälan senast: 27 augusti  
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar  
Max antal: 200  
Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, Tel: 042-23 81 64

### Export av kvigor och kor till Mellanöstern och Asien - medlemsföreläsning

Vi får träffa en riktig entreprenör - Mölles egen prisbelönta kvigdrottning Karin Eriksson. Ena dagen gör hon miljonaffärer med kunder på andra sidan jorden, nästa drar hon på sig stövlarna och besiktigar med van hand dräktiga kor på Sveriges landsbygd.



Tid: Onsdagen den 17 september kl 14.00  
Föreläsare: Karin Eriksson, Ugerup export, Mölle  
Anmältningsnummer: 395140 - endast föreläsning  
395141 - inkl fika  
Anmälan senast: 27 augusti  
Avgift: Ingen avgift, 40 kr för fika  
Max antal: 250  
Lokal: Kapellet, Örestrand Kurs&Lägersgård, Strandbaden  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Övrigt: Busshållplats finns utanför Örestrand. Buss 222 alt 223  
Ansvarig: Carl-Johan Cederström, tel: 0708 23 77 32

### Möt polisen och kvinnan Ewa-Gun Westford - medlemsföreläsning

Ständigt i rampljuset, på TV eller i radio – så är vi vana att möta Skånepolisens informatör Ewa-Gun Westford. Men hon är också en historieberättare av rang som älskar att stå på scen och dela med sig av händelser ur sitt långa polisliv. Ett polisliv som började problematiskt i slutet av 1960-talet, när hon som ensam kvinnlig polis ofta blev trakasserad och utfryst av sina manliga kollegor. Men Ewa-Gun är inte bara polis, hon är också författare till boken "Mitt Wallanderland" som kom ut 2012 och hon tycker att hon har mycket gemensamt med Kurt Wallander. Båda är lite av ensamvargar och båda kopplar gärna av med klassisk musik efter en jobbig dag.



Tid: Torsdagen den 25 september kl 14.00  
Föreläsare: Ewa-Gun Westford, polisinformatör Skånepolisens  
Anmältningsnummer: 395142  
Anmälan senast: 10 september  
Avgift: Ingen avgift  
Max antal: 170  
Lokal: Tivolihuset, Östra Parkgatan 2, Höganäs  
Ansvarig: Siw Thorén, tel: 0431 - 175 76

### Islams olika ansikten- Öppen Föreläsning

Vi fortsätter med islam i vår serie på temat "En Gud - tre religioner" som inleddes våren 2014 med en föreläsning av KG Hammar. Islam är inte något enhetligt utan det finns mångfald och olikheter. Sättet att uppleva och tolka det som kallas islam har varierat under historiens gång och det är kanske mer korrekt att tala om "islamer". Mohammad Fazlhashemi är professor i islamisk teologi och filosofi vid Uppsala universitet. Han har skrivit en mängd artiklar i både lokal- och rikspress, hållit i populärvetenskapliga föredrag, deltagit i tv och varit sommarpratare i P1.



Tid: Torsdagen den 16 oktober kl 14.00  
Föreläsare: Mohammad Fazlhashemi, professor  
Anmältningsnummer: 395143 - medlem NSSU  
395144 - ej medlem  
395145 - HD-pass  
Anmälan senast: 8 oktober  
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar  
Max antal: 200  
Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Ansvarig: Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55

### Hudvård för seniorer - medlemsföreläsning

Vilka hudfläckar är farliga och hur sköter jag min hud i mogen ålder? Dr Gina Topan är specialist inom hudsjukdomar. Hon har undervisat både läkarkandidater, distriktsläkare, kosmetologer och sjuksköterskor i Dermatologi (läran om huden). Hon är ofta anlitad som föreläsare och hon har framträtt i flera tidningsreportage och TV program. Hon driver sedan en lång rad år en välkänd hudmottagning i Helsingborg.



Tid: Tisdagen den 21 oktober kl 15.00  
Föreläsare: Gina Topan, leg läkare specialist hudsjukdomar  
Anmältningsnummer: 395146  
Anmälan senast: 8 oktober  
Avgift: Ingen avgift  
Max antal: 200  
Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Ansvarig: Christer Hjortsberg, tel: 0703 - 39 36 18

### Väder och klimat- Öppen föreläsning

Möt vår egen TV meteorolog Mats Andersson i en diskussion om väder och "det nya klimatet". Mats delar sin arbetstid mellan SVT i Stockholm och SMHI i Malmö. Han jobbar med Aktuellt, Rapport, abc, Gomorron Sverige och det regionala vädret.



Tid: Torsdagen den 30 oktober kl 14.00  
Föreläsare: Mats Andersson, Meteorolog SVT  
Anmältningsnummer: 395147 - medlem NSSU  
395148 - ej medlem  
395149 - HD-pass  
Anmälan senast: 22 oktober  
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar  
Max antal: 200  
Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Ansvarig: Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

### Svensken om svenskan - Öppen föreläsning

Svensken om svenskan. En föreläsning av Lars-Gunnar "Språket" Andersson om språkets förändring och vår syn på det som sker. Föreläsningen utgår från de brev som under årens lopp kommit till radioprogrammet Språket och många av dessa brev uttrycker tankar om vad som tycks hända i språket.



Tid: Tisdagen den 4 november kl 14.00  
Föreläsare: Lars-Gunnar Andersson, professor i modern svenska, Göteborgs Universitet  
Anmältningsnummer: 395150 - medlem NSSU  
395151 - ej medlem  
395152 - HD-pass  
Anmälan senast: 22 oktober  
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar  
Max antal: 200  
Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Ansvarig: Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

### Judendomen - Öppen Föreläsning

Vi fortsätter med judendomen i vår serie på temat "En Gud - tre religioner" som inleddes våren 2014 med en föreläsning av KG Hammar. Salomon Schulman är barnläkare i Lund. Han är också känd som samhällsdebattör och kännare av judiskt samhällsliv. Han har skrivit ett flertal böcker om medicin, jiddisch och judisk kultur. Han skriver kåserier för Dagens Nyheter samt essäer, polemik och krönikor i svensk dagspress samt i olika tidskrifter.



Tid: Torsdagen den 20 november kl 14.00  
Föreläsare: Salomon Schulman, barnläkare, författare och krönikör  
Anmältningsnummer: 395153 - medlem NSSU  
395154 - ej medlem  
395155 - HD-pass  
Anmälan senast: 22 oktober  
Avgift: 50 kr för medlemmar och HD pass, 100 kr för icke medlemmar  
Max antal: 200  
Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Ansvarig: Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55

### Ont i knä eller höftleden - kan det vara Artros? - medlemsföreläsning

Artros är den vanligaste formen av reumatisk ledsjukdom i Sverige. Artros innebär en obalans mellan nedbrytning och uppbyggnad av ledbrosket som leder till bristande funktion i leden. Huvudproblemet för den drabbade är stelhet och smärta vid rörelse och belastning, vanligen drabbas knän, höfter och händer. Vad kan man göra själv för att motverka smärta och stelhet? Kan man motionera bort sin artros och vilken hjälp kan man få från vården?



Tid: Tisdagen den 25 november kl 15.00  
 Föreläsare: Claes Petersson, docent specialist kirurgisk ortopedi  
 Anmältningsnummer: 395156  
 Anmälan senast: 19 november  
 Avgift: Ingen avgift  
 Max antal: 200  
 Lokal: Aulan, Vallgatans Studenthem, Östra Vallgatan 11, Helsingborg  
 Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
 Ansvarig: Christer Hjortsberg, tel: 0703 - 39 36 18

### Seniorlyftet - styrketräning för seniorer i samarbete med Friskis&Svettis Höganäs

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. Vår medlem Dr Christer Hjortsberg har därför tagit initiativ till ett nytt och speciellt utformat program för seniorer med inriktning på fysiologisk styrketräning. Vi tränar i gymmet tillsammans två gånger i veckan under åtta veckor under sakkunnig ledning av F&S instruktörer. Vi kommer också att prova viss gruppträning **samt har dessutom tillgång till hela F&S Höganäs utbud under kurstiden för kompletterande träning, individuellt eller i grupp.**

Målet med träningen är:

- ökad balans och stabilitet
- ökad rörlighet och styrka
- minskad stelhet och värk i kroppen

Vi startar kursen den 22 sept kl 13.00 med en introduktionsföreläsning av vår medlem Dr Christer Hjortsberg om de medicinska och fysiologiska fördelarna med styrketräning just för seniorer. Efter föreläsningen kommer Christer Hjortsberg att ge individuell rådgivning hur träningen bör läggas upp till de kursdeltagare som önskar det. Om eventuella prover bör tas innan och efter träningen kommer deltagarna att få information om detta. Provtagningen kommer att ske på den läkarcentral man är listad hos.

Tid: Start 22 september klockan 13.00 och därefter träning V 39 - 46 tisdagar och torsdag kl 10.30 - ca 12.00  
 Ledare/Föreläsare: Instruktörer från Friskis&Svettis samt Dr Christer Hjortsberg  
 Anmältningsnummer: 363541  
 Anmälan senast: 27 augusti  
 Avgift: 1400 kr  
 Max antal: 16  
 Lokal: Friskis&Svettis, Smältaregatan 7, Höganäs  
 Övrigt: Träningskläder du trivs i samt rena tränings skor för inomhusbruk  
 Ansvarig: Christer Hjortsberg tel 0703-39 36 18  
 Cia Zettersten, F&S, tel 0709-41 38 34



**För att delta i kurser och studiecirklar måste du vara medlem.  
Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på [www.nssu.se](http://www.nssu.se)**

### Skriv ditt liv

Drömmer du om att dokumentera ditt liv? För egen del eller för barn och släktingar. Du får handfasta råd om att börja och avsluta, om att bygga upp, strukturera och dessutom tips som underlättar processen att forma den egna livsberättelsen. Du får en resa du aldrig trott du skulle få! De som önskar kan även få tips om hur man enkelt via gratisappar kan infoga gamla foton och annat material i sin berättelse.

Tid:	Tisdagar 9/9, 7/10, 11/11 kl 14.00-16.30 (kursen fortsätter med tre tillfällen under våren 2015)
Omfattning:	6x3 lektioner á 45 minuter utlagt på två terminer.
Cirkelledare:	Eva Bergström
Anmältningsnummer:	363542
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	250 kr (inkl kurslitteratur som delas ut vid första tillfället)
Max antal:	10
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Övrigt:	Viss datorvana underlättar. Vi ägnar oss inte åt släktforskning utan skildrar våra egna liv.
Ansvarig:	Eva Bergström, tel: 042 - 34 95 34

### Bokcirkel - e-böcker på surfplatta/läsplatta

Temat för bokcirkeln är ”Nutida nordisk litteratur”. Före första träffen kommer deltagarna att via mail få information om boken som diskuteras vid första träffen. I den här cirkeln använder vi surfplattan/läsplattan för att läsa böckerna och du måste ha en egen platta. Du måste även ha det nya bibliotekskortet och veta hur du laddar ner appar. Om du inte vet hur man laddar ner första boken så kan du vända dig till Anna Wingård på biblioteket i Höganäs före första träffen.

Tid:	Onsdagar 10/9, 15/10, 12/11, 10/12 kl 14.00-15.30
Omfattning:	4x2 lektioner á 45 min
Cirkelledare:	Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs Bibliotek
Anmältningsnummer:	363543
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Höganäs bibliotek, Köpmansgatan 10, Höganäs
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

### Grundkurs i data - Windows 7

Om du inte jobbat vid en dator tidigare är det här den rätta kursen för dig. Du lär dig öppna, stänga, hitta i datorn samt använda mus och tangentbord. Vi går igenom hur man surfar på Internet, skickar email och gör enkla dokument med text och bilder. Du får även lära dig att göra mappar, och spara dokument på rätt sätt. Du kan ta med dig en egen laptop till kursen om du vill men det finns datorer till alla i kurslokalen. Du bör ha dator hemma för att kunna träna mellan kurstillfällena.

Tid:	Fredagar 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10 kl 10.15-12.00
Omfattning:	6x2 lektioner á 45 min (sista gången är repetition )
Kursledare:	Reza Kiani
Anmältningsnummer:	363544
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	550 kr
Max antal:	6
Lokal:	Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg. På gatan finns det gott om fria parkeringsplatser. Buss 220 stannar nära om du stiger av vid hållplats Älvsborgsgatan ( hållplatsen innan Statten). Bussarna 1, 7, och 9 stannar också i närheten. En blå skylt med Seniornets logotyp visar rätt ingång
Ansvarig:	Jan Hansson, tel: 042 - 23 81 53

### Bokcirkel

Temat för bokcirkeln är ”Nutida nordisk litteratur”. Före första träffen kommer deltagarna att via mail få information om boken som diskuteras vid första träffen.

Tid:	Måndagar 15/9, 6/10, 3/11, 1/12 kl 14.00-15.30
Omfattning:	4x2 lektioner á 45 min
Cirkelledare:	Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs bibliotek
Anmältningsnummer:	363545
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Höganäs Bibliotek, Köpmansgatan 10, Höganäs
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

### Bättre Balans och rörelseförmåga.

Med Feldenkraismetoden återfår du din rörelseförmåga och du lär dig hur du kan göra dina rörelser mera enkelt och med minsta ansträngning t.ex. att gå, sitta eller lägga sig ner. När kroppen blir bättre samordnad behöver du använda mindre kraft för att göra det du gör och du lär dig att göra rörelserna på ett mera skonsamt sätt. Feldenkrais lektioner är annorlunda på ett spännande sätt jfr med andra träningsformer. Här handlar det om att lära känna HUR du rör dig, BLI MEDVETEN och upptäcka att du kan göra dina rörelser på flera och enklare sätt. Minska på ansträngning och lyssna hur kroppen känns. Fysiskt och mentalt utvecklande. Ingen är för gammal för att lära sig ha det bättre. En investering för en rörligare ålderdom.

Tid:	Tisdagarna 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10 kl 16.00 - 17.00
Omfattning:	5x1 lektioner á 60 min
Kursledare:	Feldenkraispedagog Alice Barte, tel: 0730 - 50 34 05
Anmälningnummer:	363546
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	600 kr
Max antal:	10
Lokal:	Helsingborg Wellness, Carl Krooks gata 9, Helsingborg
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

### Lär känna din smartphone/surfplatta - nybörjare

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. skriva och ta emot mail och meddelande (SMS – MMS). Du får prova på att fotografera med kameran (om plattan har kamera) samt skicka vidare till någon annan.

Tid:	Android Må 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10 kl 10.15 - 12.00 Apple Må 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 kl 10.15 - 12.00
Omfattning:	6x2 lektioner á 45 min
Kursledare:	Reza Kiani
Anmälningnummer:	363547 Android 363548 Apple
Anmälan senast:	27 augusti Android, 22 oktober Apple
Avgift:	350 kr
Max antal:	6
Lokal:	Seniornet -Larmvägen 8 A, Helsingborg. På gatan finns det gott om fria parkeringsplatser. Buss 220 stannar nära om du stiger av vid hållplats Älvsborgsgatan ( hållplatsen innan Statten). Bussarna 1, 7, och 9 stannar också i närheten.
Ansvarig:	Android Jan Hansson, tel: 042 - 23 81 53 Apple Lena Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

### Säkerhet i hemmet

Vi upprepar programmet från hösten 2013 som var väldigt uppskattat. Vi får lära oss mycket om vardagssäkerhet, som gör att vi kan undvika/ minimera risken för olyckshändelser såsom brand, inbrott mm. Vilken utrustning bör man ha hemma och hjälper larm och yttre belysning för att förebygga inbrott?

Tid:	Tisdagen 23/9 kl 13.30 - 16.00
Informatörer:	Mats Ljung Brandinspektör, Helsingborgs Brandförsvaret och Annika Hägg, Skadeförebyggare Länsförsäkringar
Anmälningnummer:	395159
Anmälan senast:	10 september
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	40
Lokal:	Brandorama, Sabelgatan 8, Helsingborg
Övrigt:	Medtag fikakorg för gemensam fika i pausen
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

### Vinprovning - vita viner

Vinprovningssuccén med dryckeskonsult Henrik Ljungqvist fortsätter i höst. Henrik driver restaurang Ella på Hven och har tidigare haft restaurang Gamlegård i Helsingborg. Denna gång är vi i Helsingborg. Vi lyssnar på ett intressant föredrag av Henrik, provsmakar 4 sorters vita viner, varav 1 är alkoholfritt samt njuter av passande ostar mm.

Allt i trevlig samvaro!

Tid:	Torsdagen den 2/10 kl 18.00 - ca 20.15
Cirkelledare:	Henrik Ljungqvist
Anmälningnummer:	395160
Anmälan senast:	10 september
Avgift:	250 kr
Max antal:	30
Lokal:	Kullagatan 8-10 i Helsingborg. Ingång Hallbergs guld och Karlssons Ur. In på gården.
Ansvarig:	Richard Jarlestam, tel: 0707 - 99 68 10

### Danska - lär dig språket i vårt grannland

Elementär vardagsdanska med inblick i dansk kulturhistoria.

Tid:	Tisdagar 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11 kl 10.00-12.15
Omfattning:	5x3 lektioner á 45 min
Kursledare:	Lena Johansson Ljungquist
Anmältningsnummer:	363549
Anmälan senast:	10 september
Avgift:	450 kr
Max antal:	16
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

---

### Matlagningskurs - Medelhavsmat

Vi lagar och äter god och näringsriktig mat från länderna runt Medelhavet. Vi börjar i det spanska köket, tar en tripp till Portugal och avslutar i Nordafrika.

Tid:	Onsdagar 22/10, 5/11, 19/11 kl 17.30 – 20.30
Omfattning:	3x3 lektioner + tid för måltid
Kursledare:	Charlotte Kristensson, hushållslärare
Anmältningsnummer:	363550
Anmälan senast:	8 oktober
Avgift:	300 kr samt självkostnadspris för råvaror
Max antal:	16
Lokal:	Vikenskolans skolkök, Bokvägen 18, Viken
Ansvarig:	Ulla-Britt Ahlqvist, tel: 042 - 685 30

---

### Måleri

Kursen vänder sig till dig som vill måla fritt med handledning. Målet är att få en grundläggande kunskap i färg, form och komposition. Första sammankomsten går läraren igenom grundfärgerna; gult, rött, blått, svart och vitt. Du gör en egen färgcirkel. I mån av tid arbetar du fritt resten av tiden. Under första sammankomsten har du även möjlighet att få råd av läraren hur du går vidare vid val av teknik och material till de resterande sammankomsterna. Till sammankomst två har du valt teknik t ex akryl, olja, akvarell, pastell och tar med dig färg, penslar, duk och andra tillbehör. Stafflier och pallar att sitta på finns i lokalen. Nu arbetar du själv med individuell handledning av läraren.

Kursledaren Bengt Green är själv konstnär sedan många år tillbaka. Målet är att få en grundläggande kunskap i färg, form och komposition.

OBS Om du vill anmäla dig till **någon annan kurs i måleri, skulptur eller keramik i Folkuniversitetets eget utbud i Helsingborg** får du 20% rabatt - se sidan 8 i katalogen.

Tid:	Torsdagarna 23/10, 6/11, 20/11, 27/11, 11/12 kl 13.00 - 15.30
Omfattning:	5x3 lektioner á 45 min
Kursledare:	Bengt Green
Anmältningsnummer:	363551
Anmälan senast:	8 oktober
Avgift:	495 kr
Max antal:	10
Lokal:	Chokladfabriken, Dragaregatan 2, Stattena, Helsingborg Samma hus som Tropikariet. Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Övrigt:	Vi rekommenderar oömma kläder. Material som används vid första sammankomsten ingår.
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

---

### Hjärt- och lungräddning

Hjärt-lungräddning, är en första hjälpen-behandling som ges för att få igång hjärtverksamheten och andningen hos någon som har fått hjärtstopp. Det är en metod som alla kan lära sig, och vi får träna på att utföra hjärt-lungräddning på en docka.

Tid:	Onsdagen 29/10 kl 14.00 - 16.00
Kursledare:	Kjell-Arne Klang, Civilförsvaret
Anmältningsnummer:	363552
Anmälan senast:	8 oktober
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	12
Lokal:	Räddningstjänsten, Bruksgatan 38, Höganäs
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

### Besök på Helsingborgs Bryggeri med ölprovning

Det gamla Helsingborgs Bryggeri hade en lång och gedigen historia mellan 1850 och 1967. 2010 startades det upp igen av två ölentusiaster. Verksamheten finns i en historisk tegelbyggnad från 1880, bara ett stenkast från det ursprungliga Helsingborgs Bryggeri. I år firar Helsingborgs Bryggeri 3 år av bryggande och deras öl finns idag både på Systembolaget och på de flesta krogarna i regionen. 2011 släppte de sitt första öl och samma år utsågs deras Helsingborgs lager till bästa ljusa öl i Sverige.

Inne i bryggeriet går vi en rundtur i brygghuset och tapphallen. Vi får följa bryggprocessen från malkross till hur de fyller flaskorna. Därefter får vi sedan prova 5 sorter av bryggeriets aktuella sortiment och även smaka lite äkta humle och malt. Till detta kan de som så önskar förtära en ÖlprovarTapas: Två lagrade ostar, tre charkuterier, en skaldjursröra samt dipp och bröd.

Tid:	Onsdagen 12/11 kl 18.00 - ca 20.00
Guide:	Hans Nelson - känd Helsingborgs profil. Delägare och initiativtagare till bryggeriet
Amältningsnummer:	395161 - visning med ölprovning 395175 - visning med ölprovning och ölprovarTapas
Anmälan senast:	22 oktober
Avgift:	250 kr visning med ölprovning 375 kr för visning med ölprovning och ölprovarTapas
Lokal:	Helsingborgs Bryggeri, Cindersgatan 4, Helsingborg. Ingång från Bredgatan mitt emot Rönnowska skolan. Buss linje 1 stannar där. Du kan gå till/från Knutpunkten på ca 10 minuter.
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

För att följa med på våra kulturevenemang måste du vara medlem.  
Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på [www.nssu.se](http://www.nssu.se)

### Pelle Erövraren - Helsingborgs stadsteater

En smärtsamt aktuell berättelse om människor på flykt.

Teamet bakom publiksuccén Nils Holgerssons underbara resa är tillbaka med musikalen Pelle Erövraren. Berättelsen om den unge Pelle och hans far, änkemannen och analfabeten Lasse från skånska Tomelilla, utspelar sig på 1870-talet när nöd och fattigdom tvingade människor bort från sina hem. För de som inte hade råd att ta sig till Amerika, blev danska ön Bornholm en hägrande räddning. Men förhoppningarna om en ljus framtid krossas i mötet med den brutala verkligheten på gården där de fått arbete. Pelle tvingas in i en grym vuxenvärld samtidigt som han och hans far glider alltmer ifrån varandra.

Pelle Erövraren är en musikal föreställning med en stor svensk-dansk ensemble av skådespelare, sångare och dansare. Pelle spelas av Viktor Morell, Bill Hugg gestaltar pappa Lasse och i rollen som gårdens hänsynslösa förvaltaren får vi se Kristian Halken. De som vill har möjlighet att äta 2 rätters teatersupé på Teaterkatten efter föreställningen.

Tid:	Lördagen den 11/10 kl 18.00
Anmälningsnummer:	395162 - endast teater 395163 - teater och supé
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Endast teater 150 kr Teater inklusive 2 rätters supé 395kr (Exkl. dryck)
Max antal:	50
Ansvarig:	Lena Lindberg, tel: 042 - 23 81 64



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](http://www.nssu.se)

### Vandring Glumslövs backar

Vandra bland natursköna kullar och dalar och njut av den fantastiska utsikten över Öresund, Ven och den danska kusten. Glumslövs backar är ett backmassiv norr om Landskrona vilket utgörs av kullar och dalar som formats av inlandsisen. Vi vandrar från till Rustningshamnen, söder om Ålabodarna. De som önskar kan gå både fram och tillbaka. Annars kan vi vandra från havet upp till väg 1350. Där går det bra sätta någon bil, för att kunna åka till Glumslöv och hämta övriga bilar. Att gå den sträckan tar ca 20 min.

Tid:	Tisdagen den 2/9 kl 14.00 - ca 16.30
Guide:	Sonja Davidsson
Anmältningsnummer:	395164
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Ingen avgift
Samling:	Glumslövs kyrka kl 13.45 för förflyttning av bilar Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a> Buss 220 ((hållplats Glumslövs skola) ligger 5 min promenad från kyrkan. Pågatåg 2 (Glumslövs station) 15 min promenad
Max antal:	Inget
Övrigt:	Vandringen går delvis i obanad, backig terräng. Inte så ansträngande! Medtag gärna fika.
Ansvarig:	Sonja Davidsson, tel: 0707 - 51 82 77

### Sensommar kring Björkeröd. Exkursion med Ulrik Alm

Aldrig är naturen så "full" som just nu; växtligheten på sin topp, alla djuren har fått ungar, ingen större dödlighet har satt in, inte många har flyttat bort. Proppfullt helt enkelt – likväl kan sensommaren eller den tidiga hösten kännas betydligt mer stillsam än våren. Hur kan det hänga ihop? Vilka förberedelser pågår nästan omärkligt för det som ligger några månader bort? NSSU vandrar än en gång med Ulrik Alm från Naturskyddsförening. Vandring i lugnt tempo med stopp för reflektion och korta fältföreläsningar. Ta gärna med vandrarstavar!

Tid:	Måndagen den 8/9 kl 16.00 - ca 18.00
Guide:	Ulrik Alm, Naturskyddsföreningen, Kullabygden
Anmältningsnummer:	395165
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Ingen avgift
Samling:	Björkeröds parkering, Kullaberg kl 16.00
Samåkning:	De som vill samåka träffas på Kullaskolans parkering 15.30 Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Övrigt:	Vandring i obanad terräng! Medtag gärna fika.
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

För att följa med på våra studiebesök måste du vara medlem. Du kan läsa om medlemskap på sidan 5 eller på [www.nssu.se](http://www.nssu.se)

### Beredskapsmuseet i Djuramossa

Vi besöker och får en guidad visning av Beredskapsmuseet, beläget öster om Domsten. Museet ger, genom sina omfattande samlingar av föremål och bilder, en levande bild av förhållandena under beredskapsåren 1939-1945 samt det skånska kustförsvaret från krigsslutet fram till kalla krigets slut. Museet baseras på försvarsanläggningen "Batteri Helsingborg", byggd i rekordfart våren 1940. Anläggningen lades i malpåse efter kriget men kvarstod i krigsorganisationen ända fram till 1990.

För initiativet till och den kontinuerliga uppbyggnaden av museet, som invigdes 1997, svarar Johan och Marie Andrée. Stiftelsen Beredskapsmuseet står under Länsstyrelsens tillsyn. Läs mer på <http://www.beredskapsmuseet.com/>. Ytterligare att läsa finns på <http://www.krigsforum.se/forum/viewtopic.php?p=76831> samt <http://www.krigsmyter.nu/djuramasa.pdf>

Besöket avslutas, för den som så önskar, av en "fältlunch" á 120:-, naturligtvis bestående av ärtsoppa m fläsk (serverad i kokkärl m/40, "snuskburken"), pannkakor med sylt och grädde samt kaffe. Man kan också få franskbrödsbulle med ost/skinka samt kaffe/te för 50 kr. Maten måste beställas i samband med anmälan liksom önskemål om specialkost (som anmäls direkt till Beredskapsmuseet ([info@beredskapsmuseet.com](mailto:info@beredskapsmuseet.com))). Fältlunchen kan ev. utgå om för få anmälningar inkommer.

Tid:	Torsdagen den 4/9 kl 11.30. Lunch kl 12.30
Guide:	Johan Andrée
Anmältningsnummer:	395166 - endast visning 395167 - visning inkl lunch 395168 - visning inkl kaffe/te och macka
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	100 kr endast visning, 220 kr visning inkl lunch, 150 kr visning inkl kaffe/te och macka
Lokal:	Beredskapsmuseet, Djuramossavägen 160, Viken. Följ skyltning från väg 111 med avfart österut belägen mellan den norra och södra avfarten till Domsten. Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Samåkning:	Har du svårt att ta dig dit och vill samåka så anmäl detta till <a href="mailto:info@nssu.se">info@nssu.se</a> senast 27/8
Max antal:	40
Övrigt:	Då utställningen är fördelad på flera lokaler, över och under jord, bör du ha oömma skor och kläder.
Ansvarig:	Ola Fogelberg, tel: 0708 - 23 84 55

**Evas strutsfarm**

Vi besöker en av Sveriges största strutsfarmar strax norr om Ängelholm. Här har man haft strutsuppfödning sedan 1995. Vi får en guidad visning av farmen som har hundratals stora och små strutsar. Strutshanen kan bli ca 2,5 m hög och väga 175 kg. En struts kan leva i 80 år. Efter visningen äter vi en smörgåsbuffé med strutssalami, leverpastej, och varmrökt strutsstek. Till kaffet serveras toscakaka bakad av strutsägg. Vi avslutar med ett besök i gårdsbutiken där man har försäljning av strutskött, ägg, väskor och plånböcker av strutsskinn, lampor, dammvippor och andra strutsprodukter. Det finns inga allmänna kommunikationer till strutsfarmen, varför samåkning rekommenderas.

Tid:	Torsdag 11/9 kl 11.00 – ca 13.30
Guide:	Eva Engström
Anmälningnummer:	395169
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	140 kr inkl guidad visning, smörgåsbuffé, kaffe/te och kaka
Max antal:	60
Lokal:	Evas Strutsar, Tåstarps Ängaväg 80, Munka-Ljungby Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Samåkning:	Har du svårt att ta dig dit och vill samåka så anmäl detta till <a href="mailto:info@nssu.se">info@nssu.se</a> senast 27/8
Ansvarig:	Siw Thorén, tel: 0431 - 175 76

**Birgit Nilsson - museet**

Upplev en personlig visning i operastjärnans barndomshem. Ta del av årets utställning "Birgit Nilsson - ögonblick och toner" med Strauss tema. Lyssna och njut i filmsalen. Titta in i museishoppen och njut av miljön i det gamla stallet som har gjorts om till ett kafé där man i en annorlunda miljö kan njuta av t.ex kaffe, smörgås eller en kaka bakad efter Birgits recept.

Tid:	Tisdagen den 16/9 kl 14.00 - ca 16.00
Guide:	Ingela Harmark Thydell
Anmälningnummer:	395170
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Guidning 120 kr/person Kaffe/Te 25 kr. Kakor från 10-40 kr. Fika beställs och betalas på plats
Max antal:	36
Lokal:	Birgit Nilsson Museum, Birgit Nilssons väg 27, 269 91 Båstad Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Samåkning:	Har du svårt att ta dig dit och vill samåka så anmäl detta till <a href="mailto:info@nssu.se">info@nssu.se</a> senast 27/8
Ansvarig:	Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55

**Järnvägsskolan i Ängelholm**

För att Sveriges järnväg ska fungera och hålla en hög standard krävs teoretisk och praktisk kompetens. Den här kompetensen får järnvägens aktörer hos Trafikverket Järnvägsskolan i Ängelholm. Här utbildas ca 1 000 personer om året. Tekniker, ingenjörer och annan tågpersonal utbildas i en realistisk miljö. Under besöket kommer vi förutom en inledande information få se moderna övningsanläggningar och olika utbildningsmiljöer för t.ex signalsystem, el o banteknik.

Tid:	Torsdagen den 18/9 kl 13.00 - 15.00
Guide:	Malin Nyman, Trafikverket
Anmälningnummer:	395171
Anmälan senast:	27 augusti
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	12
Lokal:	Järnvägsskolan, Banskolevägen 11, Ängelholm Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Övrigt:	
Ansvarig:	Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

**Utställning om Hallandsåstunneln**

Hallandsåstunneln kommer att bli Sveriges längsta järnvägstunnel när den är klar för tågtrafik 2015. Planeringen påbörjades redan 1975 och tunneldrivningen startade 1992. I september 2013 bröt man äntligen igenom åsen efter omfattande förseningar och tekniska svårigheter. Tunneln går från Förslöv i söder till Båstad i norr och är en del av utbyggnaden av Väst kustbanan. Vi får ett guidad besök i utställningen med presentation och filmvisning. Efter det kan vi på egen hand promenera de ca 500 m till en utsiktsplats där vi bl. a kan se tunnelmynningen och den södra arbetsplatsen. Samåkning rekommenderas. (Ca 20 min gångtid från närmaste busshållplats se övrigt nedan)

Tid:	Onsdagen den 1/10 kl 14.00 - 16.00
Guide:	Susanna Andersson, guide på Trafikverket
Anmälningnummer:	395172
Anmälan senast:	10 september
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	70
Lokal:	Vistorpsvägen 96, Förslöv Vägbeskrivning: <a href="http://nssu.se/programkalender/">http://nssu.se/programkalender/</a>
Samåkning:	Har du svårt att ta dig dit och vill samåka så anmäl detta till <a href="mailto:info@nssu.se">info@nssu.se</a> senast 23/9
Övrigt:	Buss 506 som går mellan Båstad och Helsingborg stannar på flera hållplatser i Förslöv med ett litet längre gångavstånd till projekt Hallandsås. Kortast gångavstånd är från hållplats Margretetorpsvägen.
Ansvarig:	Siw Thorén, tel: 0431 - 175 76

---

**Optiskt fiber ger motorväg i Höganäs Kommun**

Det fiberoptiska bredbandsnätet planeras och byggs ut i de flesta kommunerna i vårt närområde. Det ger oss snabbare internet, möjlighet att se TV med en störningsfri bild eftersom den är oberoende av oväder och andra orsaker till dålig mottagning. Du slipper dessutom också antenn och parabol på huset. TV on demand kommer stort på marknaden - hur påverkar det vårt TV tittande i framtiden? Fibernätet ger oss även möjlighet att via fast IP-telefoni ringa billigare över hela världen. Behöver vi den nya tekniken? Har vi ett val i framtiden eller kommer utvecklingen av nya tjänster att göra det nödvändigt att ansluta sig? Vad kostar det? Nätchef Ulf Liljefors kommer att förklara mer och inte minst hur man blir ansluten till detta nät i Höganäs kommun. Informationen om vad fibernät är och hur det påverkar vår vardag gäller självklart för alla kommuner. Det som kan variera är kostnaden för anslutningen.

Tid: Onsdagen 8/10 kl 14.00 - 16.00  
Guide: Ulf Liljefors, Nätchef  
Anmältningsnummer: 395173  
Anmälan senast: 10 september  
Avgift: Ingen avgift  
Max antal: 18  
Lokal: Höganäs Energi, Verkstadsgatan 13C, Höganäs  
Ansvarig: Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

---

**Besök hos Karmelitnunnorna i Glumslöv**

Vi har fått en unik möjlighet att besöka klostret i Glumslöv som bär namnet "Den barmhärtiga Kärlekens Karmel och av Thérèse av Jesusbarnet". Karmelitnunnorna är eremiter som samtidigt lever i gemenskap. De utgör en liten familj. Antalet skall inte vara mer än 21 systrar. Arbetet i klostret utförs helst i ensamhet och tystnad. Varje vecka hålls kapitel där systrarna lyssnar till något föredrag eller möts i en djupare dialog. En av de som haft en dialog med nunnorna är Bodil Jönsson som besökte klostret och hade samtal med nunnorna när hon skrev sina berömda böcker om tid.

Tid: Onsdagen 22/10 kl 12.30 - 13.20  
Guide: Syster Maria  
Anmältningsnummer: 395174  
Anmälan senast: 8 oktober  
Avgift: Ingen avgift  
Max antal: 25  
Lokal: Karmelitklostret, Fortunavägen 55, Rydebäck  
Vägbeskrivning: <http://nssu.se/programkalender/>  
Samåkning: Har du svårt att ta dig dit och vill samåka så anmäl detta till [info@nssu.se](mailto:info@nssu.se) senast 15/10  
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

---

---

**Styrelse för Nordvästra Skånes SeniorUniversitet****Ordförande:**

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

**Vice ordförande och lokalansvarig:**

Anders Larneby, tel: 042 - 685 85

**Sekreterare:**

Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55

**Kassör:**

Birgitta Larneby, tel: 042 - 685 85

**Webmaster, katalog och informationsansvar:**

Lena Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

**Ledamöter**

Jan Hansson, tel: 042 - 23 81 53

Eva Bergström, tel: 042 - 34 95 34

Carl-Johan Cederström, tel: 0708 - 23 77 32

Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

**Suppleanter**

Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

Siw Thorén, tel: 0431 - 175 76

---

**Revisorer**

Bo Henriksson, tel: 042 - 34 13 42

Ingrid Jonasson, tel: 042 - 23 03 15

**Suppleant**

Inger Heidne, tel: 0708 - 25 18 48

---

**Valberedning**

Eva Bergström (sammankallande), tel: 042 - 34 95 34

Carl-Johan Cederström, tel: 0708 - 23 77 32

Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55





**E-post**  
**info@nssu.se**

**Hemsida**  
**www.nssu.se**

**Vår kontaktperson på Folkuniversitetet i Helsingborg**  
**Pia Grönsund**  
**Adress: Folkuniversitetet, Box 7124, 250 07 Helsingborg**  
**E-post: pia.gronsund@folkuniversitetet.se**  
**Tel: 042 - 38 56 08**