



Nordvästra Skånes SeniorUniversitet

Historik kurser 2013 - 2022



Hösten 2013	sid 3-4
Våren 2014	sid 5-7
Hösten 2014	sid 7-10
Våren 2015	sid 10-15
Hösten 2015	sid 16-18
Våren 2016	sid 18-21
Hösten 2016	sid 21-23
Våren 2017	sid 23-25
Hösten 2017	sid 25-28
Våren 2018	sid 28-30
Hösten 2018	sid 31-32
Våren 2019	sid 32-35
Hösten 2019	sid 36-38
Våren 2020	sid 38-39
Hösten 2020	sid 39-41
Våren 2021	sid 41-42
Hösten 2021	sid 42-44
Våren 2022	sid 44-45
Våren 2022	sid 44-45
Repriser	sid 46

Hösten 2013

Tovningskurs- samma kurs ges vid 2 tillfällen 5/9 resp 19/9

Vi lär oss tova ett sittunderlag att ha med på våra vandringar i skog och mark. Kristina arbetar med bildvävning och håller kurser i både vävning, spinning och tovning.

Tid:	Torsdagen den 5 september kl 10.00-ca 15.00
Kursledare:	Kristina Ignestam
Avgift:	350 kr inkl material (ofärgat garn) och fika
Max antal:	7
Lokal:	Hos Kristina Ignestam, Gamla Södåkravägen 155, Jonstorp
Ansvarig:	Carin Lindroth Tel: 042 - 683 55

Digitala & vitala med 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. 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

Tid:	Apple Må 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10 kl 10.15-12.00
	Android Fre 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 kl 10.15-12.00
Kursledare:	Reza Kiani, Folkuniversitetet
Avgift:	350 kr
Max antal:	6
Lokal:	Konferensrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Lena Lindberg Tel: 042-23 81 64

Läsecirkel kring Bodil Jönssons bok - ”Tid för det meningsfulla”

Den människa som du är just nu har kommit till både i det förflutna och i nuet. Men vem är du då nu, vad är det som är meningsfullt för dig, vad kan och vill du utveckla vidare, för omvärldens del och för din egen? Vi träffas och diskuterar utifrån Bodil Jönssons studiehandledning till boken ”Tid för det meningsfulla”. Boken ingår i kurspriset och den delas ut vid första träffen.

Tid:	Torsdagarna den 3/10, 17/10 och 31/10 kl 14.00
Cirkelledare:	Margareta Svensson/Eva Bergström
Avgift:	100 kr inklusive kursbok som delas ut vid första tillfället
Max antal:	8 (vid fler anmälningar kan kursen ev dubbleras)
Lokal:	Konferensrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg Tel: 042 - 23 81 64

Lär dig låna E-böcker

Du får lära dig låna e-böcker via e-lib. Grundläggande internetvana är en fördel. Nu kan du enkelt låna hem din favoritbok direkt över internet. Ladda ned en e-bok eller lyssna på en ljudbok med strömmande ljud. Allt du behöver är ett lånekort på något av de anslutna biblioteken. En e-bok är en bok som har överförts till elektroniskt format så att du kan läsa texten direkt på din dator, handdator, mobiltelefon eller på en särskild läsplatta.

Tid:	Onsdagen den 23 oktober kl 08.00-10.00 alternativt
Kursledare:	Thomas Svensson, Höganäs Bibliotek
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Höganäs Bibliotek
Ansvarig:	Lena Lindberg Tel 042 - 23 81 64

Matlagning

Matlagning för det lilla hushållet. Vi lär oss kostens betydelse för ett gott åldrande och har roligt tillsammans.

Tid:	Torsdagarna 14/11, 28/11 och 12/12 kl 15.30 OBS ny tid
Kursledare:	Hushållslärare Birthe Sundholm Tel 073 - 387 88 42
Avgift:	300 kr samt självkostnadspris för matvaror
Max antal:	16
Lokal:	Jonstorps skola
Ansvarig:	Eva Bergström Tel 042 - 34 95 34

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:	Tisdagen den 19 november kl 14.00-ca 16.00
Kursledare:	Civilförsvaret
Avgift:	Ingen avgift
Lokal:	Räddningstjänsten, Bruksgatan 38 Höganäs
Max antal:	12
Ansvarig:	Anders Larneby, Tel : 042 - 685 85

Våren 2014

Introduktion till släktforskning - Höganäs

Hur börjar man släktforska? Källmaterial. Sekretessbegränsningar. Vilka datahjälpmedel finns. Kostnader. Vilka problem kommer att dyka upp?

Tid:	Tisdagen den 28 jan kl 10.00
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

Italiensk vinprovning med föredrag

Vi lär oss mer om italienska viner tillsammans med dryckeskonsult Henrik Ljungqvist. På Hemgården i Viken, lyssnar vi på Fredriks föredrag, provar 4 sorters italienska viner tillsammans med några passande ostar.

Tid:	Måndagen den 10 februari kl 18.00
Cirkelledare:	Henrik Ljungqvist
Avgift:	250 kr inklusive vin och ost
Lokal:	Gillestugan, Hemgården i Viken, Hemgårdsvägen 6, Viken
Max antal:	50
Ansvarig:	Lena Lindberg, tel 042-23 81 64

Skriv ditt liv

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
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

Feldenkrais - medvetenhet genom rörelse

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
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

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 5 i katalogen.

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

Aktuella trender i auktionsvärlden - Joakim Bengtsson

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.

Tid: Ons 9/4 kl 17.30-20 ca.
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

Appstuga för seniorer - vana användare

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. Till vår hjälp har vi Sören Hägvall från Mobile Insight som inspiratör.

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
Cirkelledare: Sören Hägvall, Mobile Insight
Avgift: 350 kr
Max antal: 12
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig: Jan Hansson, 042 – 23 81 53

Hösten 2014

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.

Tid: Onsdagar 10/9, 15/10, 12/11, 10/12 kl 14.00-15.30
Cirkelledare: Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs Bibliotek
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
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 550 kr
Max antal: 6
Lokal: Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
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 à 45 min
Cirkelledare: Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs bibliotek
Max antal: 10
Lokal: Höganäs Bibliotek, Köpmansgatan 10, Höganäs
Ansvarig: Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

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
Apple Må 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12
båda kurserna kl 10.15 - 12.00
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 350 kr
Max antal: 6
Lokal: Seniornet -Larmvägen 8 A, Helsingborg.
Ansvarig: Lena Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

Säkerhet i hemmet

Vi får lära oss om vardags säkerhet, 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: Måndagen den 7 november kl 13.30 - 16.00
Kursledare: Johanna Tofftin Quist, Instruktör Räddningstjänsten
Skåne Nordväst
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 40
Lokal: Brandorama, Sabelgatan 8, Helsingborg
Övrigt: Medtag fikakorg för gemensam fika i pausen
Ansvarig: Gunnel Rosenqvist, tel: 0707 -52 06 6

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
Avgift: 250 kr
Max antal: 30
Lokal: Kullagatan 8-10 i Helsingborg.
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 à 45 min
Kursledare: Lena Johansson Ljungqvist
Avgift: 450 kr
Max antal: 16
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig: Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

Matlagingskurs - 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
Kursledare: Charlotte Kristensson, hushållslärare
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. 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.

Tid:	Torsdagarna 23/10,6/11,20/11,27/11,11/12 kl 13.00 - 15.30
Kursledare:	Bengt Green
Avgift:	495 kr
Max antal:	10
Lokal:	Chokladfabriken, Dragaregatan 2, Stattena, Helsingborg
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

Besök på Helsingborgs Bryggeri med ölprovning

Det gamla Helsingborgs Bryggeri hade en lång och gedigen historia mellan 1850 och 1967. Verksamheten finns i en historisk tegelbyggnad från 1880, bara ett stenkast från det ursprungliga Helsingborgs Bryggeri. Inne i bryggeriet går vi en rundtur i brygghuset och tapphallen. Vi får följa bryggprocessen från maltkross 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.
Avgift:	250 kr visning med ölprovning 375 kr för visning med ölprovning och ölprovarTapas
Lokal:	Helsingborgs Bryggeri, Cindersgatan 4, Helsingborg.
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Våren 2015

Introduktion till datorer

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 lär oss använda E-mail och söka på Internet. Hur surfar man säkert? Du kan ta med dig en egen laptop till kursen om du vill, men det finns datorer till alla i kurslokalen

Tid:	Fredagar 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2 kl. 10.15-12.00
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	400 kr
Max antal:	6
Lokal:	SeniorNet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 073 - 999 87 07

Lär känna din Iphone/Ipad - 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 samt skicka vidare till någon annan.

Tid:	Måndagar 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2 kl. 10.15 - 12.00
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	375 kr
Max antal:	6
Lokal:	SeniorNet, Larmvägen 8 A, Helsingborg.
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 073 - 999 87 07

Franskt café

Håll den franska du en gång lärt dig vid liv. Vi träffas 1 gång/månad. Alla är välkomna bara man är villig att försöka att enbart prata franska!

Tid:	Måndagar 2/2, 2/3, 30/3, 4/5 kl. 14.00-15.30
Cirkelledare:	Cissela Carlin
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Cissela Carlin, tel: 070 - 655 87 01

Ordet är fritt - skrivarcirkel

Har du drömt om att skriva i någon form? En bok, ditt livs historia eller något annat. Då är det här cirkeln för dig. Ta ditt skrivande till en helt ny nivå. Vi provar på olika litterära grepp och former. Vi kommer att analysera och arbeta med perspektiv. Vem skriver till vem, första, andra, tredje person. Tempusformer som dåtid, nutid, framtid, presens och futurum. Berättande och gestaltande, person- och miljöbeskrivningar. Vi har korta skrivövningar, fem till femton minuter långa. Vi analyserar samt diskuterar, läser och analyserar det vi skriver mellan träffarna.

Tid:	Tisdagar 3/2, 3/3, 31/3, 19/5 kl. 14.00-17.00
Kursledare:	Lars Hansare, författare, fotograf och filmare
Avgift:	80 kr
Max antal:	10
Lokal:	Första träffen hemma hos Lars, Ingelstråde Byaväg 22. Därefter Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Lars Hansare, tel: 073 - 800 73 60

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. 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 samt 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.

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, Dr Christer Hjortsberg
Avgift: 1400 kr
Max antal: 16
Lokal: Friskis&Svettis, Smältaregatan 7, Höganäs
Ansvarig: Christer Hjortsberg tel 0703-39 36 18
Cia Zettersten, F&S, tel 0709-41 38 34

Frigörande dans

Kom som du är... Sparka av dig skorna och låt rytmen och musiken ta din kropp i besittning för en stund. Vi släpper all prestation och alla förväntningar på att dans och rörelse ska se ut på ett visst sätt. Låt rytmen och pulsen inspirera din kropp att röra sig precis som den vill.

Dansa din glädje - dansa din sorg - dansa din ilska och kraft. Dansa, dansa, dansa...

Tid: Onsdagar 4/2, 11/2, 4/3, 18/3, 25/3, 1/4 kl. 14.00-15.00
Cirkelledare: Iréne Lidbeck, ”dansinspiratör”
Avgift: 480 kr
Max antal: 12
Lokal: Helsingborgs Wellness
Övrigt: Ta med vattenflaska och bekväma kläder
Ansvarig: Eva Bergström, tel: 042 - 34 95 34

Självförsvar för seniorer - Höganäs och Helsingborg

Självförsvar för seniorer är en specifik form av träning som handlar om att först och främst lära sig att säga ifrån och agera på ett så tydligt sätt att man kan undvika att bli utsatt för våld. Vi fokuserar på tre delar: **mental styrka, verbal styrka och fysisk självförsvar.** På kursen lär sig deltagarna inte bara hur man ska göra fysiskt när man försvarar sig, de lär sig att tänka rätt också. Att lära sig självförsvar är så mycket mer än att lära sig slå och sparka. Det är också att lära känna sina gränser, finna sin egen styrka och ta sig rätten att använda den. Vi lär oss säga ifrån och agera på ett tydligt sätt och tränar utifrån vardagliga och realistiska situationer samt testar rollspel.

Tid: Höganäs: Onsdag 4/2 teori kl. 10.00-12.00 därefter praktik onsdagar 11/2, 18/2, 25/2 kl. 10.00-11.30
Helsingborg: Måndag 2/3 teori kl. 14.00-16.00 därefter praktik måndagar 9/3, 16/3, 23/3 kl. 14.00 - 15.30
Informatör: Anita Enberg, Henka Dojo Jujitsu
Avgift: 380 kr
Max antal: 14
Lokal: Höganäs: Höganäs sportcenter - teori sammanträdesrummet, praktik B-hallen.
Helsingborg: idrottens hus - teori konfrum 2, praktik judokalalen.
Övrigt: Du behöver inga träningskläder, inga skor på judomattan
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel 0701 - 44 89 88

Keramik

Du får kunskap i att handforma, kavla, ringla, skulptera och arbeta med blandade tekniker - drejning ingår ej. Tillsammans med professionell handledare diskuterar du teknik, form och glasyr. Mona Öjemark är verksam konstnär och keramiker i Helsingborg.

I priset ingår glasyr och bränning. Kostnad för leran tillkommer med 40 kr/kg.

Tid: Torsdagar 5/2, 19/2, 5/3, 12/3, 26/3 kl. 14.00 - 16.30
Kursledare: Mona Öjemark
Avgift: 795 kr
Max antal: 8
Lokal: Chokladfabriken, Dragaregatan 2, Statten, Helsingborg
Övrigt: Vi rekommenderar oömma kläder.
Ansvarig: Pia Grönsund, tel: 042 - 38 56 08

Bokcirkel - Modern samtida litteratur

Välkommen till en bokcirkel på Höganäs Bibliotek i ledning av Anna Wingårdh. Vi kommer att läsa ett urval av modern, samtida litteratur och träffas vid fyra tillfällen under våren och diskutera en bok varje gång.

Tid: Måndagar 9/2, 16/3, 20/4, 25/5 kl. 14.00-15.30
Cirkelledare: Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs bibliotek
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 10
Lokal: Höganäs Bibliotek, Köpmansgatan 10, Höganäs
Ansvarig: Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

Fotografering med Ipad/Iphone - redigering och lagring på nätet

Det är enkelt att fotografera med sin Ipad eller Iphone men vad gör du med bilderna? Vilket är bästa sättet att fotografera? Hur kan ett foto förbättras i efterhand? Vi lär oss lagra och organisera våra bilder på webben i ex Dropbox & Icloud

Tid: Måndagar 2/3, 9/3 kl. 10.15-12.00
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 200 kr
Max antal: 10
Lokal: SeniorNet, Larmvägen 8 A, Helsingborg.
Ansvarig: Lena Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

Dansa argentinsk tango

Motionera på ett nytt och roligt sätt? Träffa någon/några nya vänner? Tico Naranjo, en trubadur och låtskrivare, ursprungligen från Chile och hans hustru Lena Forén Naranjo lär oss dansa argentinsk tango. Tänk på att ha lädersula på skorna och för kvinnorna gäller skor med hel bakkappa för att klara att dansa bakåt. Vi dansar och tar en fika i halvtid.

Tid: Onsdagar 4/3, 11/3, 18/3 kl. 18.00– 20.15
Kursledare: Tico Naranjo och Lena Forén Naranjo
Avgift: 700 kr
Max antal: 26
Lokal: Gillestugan, Vikens Hemgården
Ansvarig: Carl-Johan Cederström, tel: 0708 - 23 77 32

Windows 8.1

Det här är kursen för dig som vill lära dig vad som är nytt i Windows 8. Vi registrerar ett Microsoft konto och lär oss använda startskärm och skrivbord. Vi lär oss hur man hämtar och installerar/avinstallerar appar samt datainställningar och anpassningar. 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 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 10/4 kl. 10.15-12.00
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 400 kr
Max antal: 6
Lokal: Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
Ansvarig: Reza Kiani, tel: 073 - 999 87 07

Lär känna din smartphone/surfplatta - Android

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 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).

Tid: Måndagar 16/3, 23/3, 30/3, 13/4, 20/4 kl. 10.15 - 12.00
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 375 kr
Max antal: 6
Lokal: Seniornet, Larmvägen 8 A, Helsingborg.
Ansvarig: Reza Kiani, tel: 073 - 999 87 07

Vinprovning - mousserande viner

Våra vinprovningssuccéer med dryckeskonsult Henrik Ljungqvist fortsätter i vår. Henrik driver restaurang Ella på Hven och har tidigare haft restaurang Gamlegård där han stod för maten vid kungaparets besök i Helsingborg 2010. Vi lyssnar på ett intressant föredrag av Henrik, provsmakar några goda mousserande viner med lite tilltugg. Allt i trevlig samvaro!

Tid: Onsdagen den 22/4 kl. 18.00 - ca 20.15
Cirkelledare: Henrik Ljungqvist
Avgift: 275 kr
Max antal: 30
Lokal: Källaren, Gamlegård, ingång från Kullagatan 8-10 i Hbg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Hösten 2015

Boule

Redan i forntidens Egypten förekom kast med stenar mot fasta mål. Via antikens Grekland spred sig kastandet till Romarriket. I dag är boule en sport, som spelas med ett klot av stål, som kastas mot en träkula, kallad ”lille”.

I Helsingborg finns flera klubbar som tävlingsspelare och deras arena är Kajutan i södra Helsingborg. Här kommer instruktör att hjälpa oss att komma i gång med sporten under nio fredagseftermiddagar under senhösten.

Tid:	Fredagar 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12 kl 14.00-16.00
Avgift:	450
Max antal:	20
Lokal:	Jutan, Västra Sandgatan 15 Helsingborg
Ansvarig:	Ingemar Thorén, tel: 0431 - 175 76

Långt borta men nära - världspolitik runt hörnet

I cirkelform diskuterar vi utifrån några aktuella frågor och vi tittar även på hur media skildrar händelserna. Vår cirkelledare har valt ut fyra områden att diskutera utifrån: Arktis, Nato, Eu efter kriserna och Oljan beroende eller oberoende. Lotta Hördin har arbetat som journalist sedan slutet av 1970-talet.

Tid:	Tisdagar 8/9 kl. 14.00-16.30, 6/10, 3/11, 1/12 kl. 14.00-15.45
Kursledare:	Lotta Hördin
Avgift:	250 kr
Max antal:	16
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55

Bokcirkel - samtida utomeuropeisk litteratur

Välkommen till en bokcirkel på Höganäs Bibliotek under ledning av Anna Wingårdh. Temat är samtida utomeuropeisk litteratur - en författare från vardera världsdelen och vi diskuterar en bok varje gång.

Tid:	Måndagar 7/9, 5/10, 2/11, 30/11 kl. 14.30 -16.00
Cirkelledare:	Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs bibliotek
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Höganäs Bibliotek, Köpmansgatan 10, Höganäs
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

Bokcirkel - Samtida litteratur från våra nordiska grannländer

Välkommen till en bokcirkel på Höganäs Bibliotek under ledning av Anna Wingårdh. Vi kommer att läsa ett urval av samtida litteratur från våra nordiska grannar – en författare från varje land.

Tid:	Måndagar 7/9, 5/10, 2/11, 30/11 kl. 13.00-14.30
Cirkelledare:	Anna Wingårdh, bibliotekarie, Höganäs bibliotek
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Höganäs Bibliotek, Köpmansgatan 10, Höganäs
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 042 - 683 55

Vinprovning - dessertviner

Våra vinprovningssuccéer med dryckeskonsult Henrik Ljungqvist fortsätter. Vi lyssnar på ett intressant föredrag av Henrik, provsmakar några goda dessertviner med lite lätt tilltugg i form av choklad och lite ost. Allt i trevlig samvaro!

Tid:	Torsdagen den 15/10 kl. 18.00 - ca 20.30
Cirkelledare:	Henrik Ljungqvist
Avgift:	300 kr
Max antal:	30
Lokal:	Källaren, Gamlegård, ingång från Kullagatan 8-10
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 042 - 23 81 64

Introduktion till Windows 10 samt Office Online och lagring på Onedrive.

Vi tittar lite på de nya funktionerna och vad som skiljer sig från Windows 8. Med OneDrive kan du lagra och redigera dokument och presentationer från Word, Excel och PowerPoint online, utan kostnad. Sedan kan du använda Office Online när du vill komma åt dokumenten från i princip vilken dator som helst.

Tid:	Fredagar 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 kl. 10.00-12.30
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	500 kr
Max antal:	6
Lokal:	SeniorNet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 073 - 999 87 07

Praktiska övningar kring smartphone och dator

Vad är Facebook? Hur tvittrar man? Detta är exempel på frågor som Kullagymnasiets Samhällselever årskurs 1 håller lektioner om. Hur använder man dagens digitala verktyg? Kursen pågår under fyra tillfällen. Första tillfället pratar vi om vad du vill lära dig. Det är dina behov och nyfikenhet som styr innehållet. Varje kursdeltagare får en samhällselev som mentor i IT-kunskap. Givetvis blir det en gemensam fikastund. Tag med din egen utrustning så lär du dig mer. Du bör ha viss vana att använda din utrustning om eleverna skall kunna hjälpa dig.

Tid:	Tisdagar 15/9, 22/9, 29/9, 6/10 kl. 14.15 - 15.45
Kursledare:	12 elever från Samhällsprogrammet
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	12
Lokal:	Sal C206 Kullagymnasiet
Ansvarig:	Boel Andersson, tel 073- 435 75 05

Våren 2016

Välkommen till den digitala världen - mobila enheter

Nu är det dags att ta klivet in i den digitala världen!

Den här kursen är avsedd för dig som inte har hunnit uppdatera dina kunskaper inom de digitala tjänster som redan finns i samhället. Vi börjar med att skapa en email adress och vi lär oss att skicka och ta emot digitala brev. Sedan besöker vi sjukvården, apoteken, kommunen, Skatteverket, Försäkringskassan, SJ etc via Internet och tar del av deras digitala tjänster. Vi kommer även att besöka några internetbanker och skapa en e-legitimation (mobilt Bank ID/ Mobil ID) som behövs för att kunna legitimera sig på nätet och använda internetbank.

Tid:	Onsdagar 16/3, 23/3, 30/3 kl 09.00 -12.00
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	375 kr
Max antal:	10
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 0739 - 99 87 07

Google och Microsoft tjänster online

Visste du att om man skapar ett konto hos Google eller Microsoft, så har man tillgång till många tjänster online samt 15 GB gratis utrymme ”på molnet” för att spara sina filer?

Tid:	Fredagar 11/3, 18/3, 1/4, 8/4, 15/4 kl. 13.00-14.30
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	500 kr
Max antal:	6
Lokal:	Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 0739 - 99 87 07

Välkommen till den digitala världen - vi arbetar på dator

Världen har förändrats och en hel del av de personliga tjänster som erbjöds över disk existerar inte längre eller är på väg att förändras. Nu är det dags att ta klivet in i den digitala världen! Den här kursen är avsedd för dig som inte har hunnit uppdatera dina kunskaper inom de digitala tjänster som redan finns i samhället. Vi börjar med att skapa en email adress och vi lär oss att skicka och ta emot digitala brev. Sedan besöker vi sjukvården, apoteken, kommunen, Skatteverket, Försäkringskassan, SJ etc via Internet och tar del av deras digitala tjänster. Vi kommer även att besöka några internetbanker och skapa en e-legitimation (Bank ID/ Mobil ID) som behövs för att kunna legitimera sig på nätet och använda internetbank. Till sist går vi igenom hur man kan skydda sig på internet. Du måste viss datavana samt kunna hantera mus och tangentbord för att gå kursen.

Tid:	Fredagar 11/3, 18/3, 1/4 kl 09.00 -12.00
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	375 kr
Max antal:	10
Lokal:	Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 0739 - 99 87 07

Surfplatta, smartphone eller dator - vad skall jag välja?

Vi träffas och visar för- och nackdelar med olika enheter. Vad vill och kan du använda din utrustning till? Vad kostar det och hur får du tillgång till internet?

Tid:	Onsdagen den 20 januari kl 10.00 - ca 11.30
Informatör:	Reza Kiani
Avgift:	50 kr
Max antal:	12
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 0739 - 99 87 07

Windows 10 för nybörjare

Windows 10 är det senaste operativsystem från Microsoft. Vi lär oss göra nödvändiga inställningar, skapa mappar och spara filer på OneDrive. Vi går igenom de appar som ingår i systemet och vi lär oss att söka efter nya appar samt att installera/avinstallera appar. Naturligtvis tittar vi också på säkerheten och hur man kan skydda sig på internet. Det går bra att ta med sig och använda sin egen dator om man önskar det. Att kunna hantera tangentbord och mus samt intresse för att hänga med utvecklingen är enda kravet för att klara av kursen. Utbildningen sker i datasal - du bör ha dator hemma för att kunna träna under kursens gång.

Tid:	Fredagar 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2 kl. 10.00-11.30
Kursledare:	Reza Kiani
Max antal:	6
Lokal:	Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg.
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 0739 - 99 87 07

Vad finns ännu ogjort i mitt liv?

Hur kan jag förgylla min tillvaro för att livet skall bli ännu mer meningsfullt? I denna cirkel reflekterar vi över det vi en gång har gjort, då vi i full fart strävade efter våra mål. Med avstämning mot våra erfarenheter, tar vi med det som vi vet är meningsfullt, och det som stimulerar oss idag. ICirkelledare är Pavla Kruzela, professionell karriär- och ledarskapscoach, lärare och forskare vid Lunds universitet med stort engagemang för studenternas ledarskapsutveckling. Pavla är även Master Certified Coach (MCC) enligt International Coach Federation (ICF).

Tid:	Tisdagar 2/2, 9/2, 16/2, 1/3, 8/3, 15/3, 29/3 kl 16.00-17.30
Cirkelledare:	Pavla Kruzela, medlem i NSSU
Avgift:	100 kr
Max antal:	12
Lokal:	Folkuniversitetet, Trädgårdsgatan 25, Helsingborg
Ansvarig:	Pavla Kruzela, tel: 0706 - 28 39 95

Långt borta men nära - världspolitik runt hörnet

I cirkelform diskuterar vi utifrån några aktuella frågor och vi tittar även på hur media skildrar händelserna. Vår cirkelledare har valt ut fyra områden att diskutera utifrån: Migrationen, Klimatet, FN och Kina. Lotta Hördin har arbetat som journalist sedan slutet av 1970-talet.

Tid:	Första träffen tisdagen 26 januari kl. 14.00 - 16.30. De kommande sammankomsterna bestäms på första träffen
Kursledare:	Lotta Hördin
Avgift:	350 kr
Max antal:	16
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter
Ansvarig:	Åke Lindroth, tel: 042 - 683 55

Ost och vinprovning på Oldsbergs ost

Det blir en resa i ostens Europa, där vi får höra om osttillverkningens historia. Sist men inte minst, hur man kombinerar ost och vin. Det finns många beröringspunkter mellan vin och ost. En av dem är att både vin och ost ändrar karaktär i takt med lagring. Provnigen tar ca 1,5-2 timmar. Efter provningen kan du handla dina favoriter med 20% rabatt på hela sortimentet (ord.priser)

Tid:	Lördagen den 6 februari kl 16.00 - 17.30
Ledare:	Josefin Bolin, Oldsbergs ost
Avgift:	450 kr
Max antal:	20
Lokal:	Oldsbergs ost, Köpmansgatan 6 A, Höganäs
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Vinprovning - fyra röda lämpliga till grillat

Våra vinprovningssuccéer med dryckeskonsult Henrik Ljungqvist fortsätter. Det blir garanterat en trevlig kväll med massor av skratt och ”feelgood”. I vår provsmakar vi fyra goda röda viner som alla passar bra till sommarens grillfester. Till vinerna serveras lite kallskuret och ost.

Tid:	Torsdagen den 7 april kl. 18.00 - ca 20.30
Cirkelledare:	Henrik Ljungqvist
Avgift:	300 kr
Max antal:	30
Lokal:	Källaren, Gamlegård, ingång från Kullagatan 8-10
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Hösten 2016

Grunderna i akvarellmålning

Upplev de magiska resultaten när din fantasi tar med sig färgpigment och vatten ut på ett preparerat papper. Jane Hansare leder fyra arbetsmöten under hösten och fyra under våren, heldagar (10.00–16.00) med avbrott för en enklare lunch. Vi träffas första tisdagen i varje månad med start den 6 september. Medverkande köper själva papper, färger och penslar. Jane kommer att skicka ut förslag på utrustning i god tid innan första träff. Datum under våren 2017 : 7/2, 7/3, 4/4, 2/5.

Tid:	Tisdagar 6/9, 4/10, 1/11, 6/12 kl 10.00 - 16.00
Kursledare:	Jane Hansare
Avgift:	400 kr för båda terminerna inkl lunch.
Max antal:	8
Lokal:	Jane Hansares ateljé, Ingelstråde Byaväg 22, Ingelstråde
Övrigt:	OBS! Anmälan omfattar åtta kursdagar, fyra under hösten 2016 och fyra under våren 2017
Ansvarig:	Jane Hansare, tel: 042 - 623 72 28

Bokcirkel Ängelholm - Samtida litteratur

Välkommen till en bokcirkel på Ängelholms Stadsbibliotek. Vid första träffen hjälper en av bibliotekarierna till med att välja ut böcker, därefter diskuterar gruppen böckerna på egen hand.

Tid:	Måndagar 5/9, 26/9, 24/10, 21/11 kl 13.00 -14.30
Kursledare:	Cissela Carlin
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	8
Lokal:	Lilla sammanträdesrummet, Biblioteket Ängelholm
Ansvarig:	Cissela Carlin, tel: 0706 -55 87 01

Microsoft Office Online inklusive OneDrive och fildelning

Har du alla dina foton, dokument och andra filer i din dator? Har du funderat över hur du kan spara dem på ett säkrare sätt och samtidigt komma åt dem från flera enheter? Om du vill ha möjligheten att spara dokument, foton och andra filer i molnet, dela dem med släkt och vänner och kanske samarbeta om innehållet så kan OneDrive vara ett bra alternativ. OneDrive är en kostnadsfri (5 GB) online lagring som du får med ett Microsoft-konto eller Outlook/ Hotmail.

Tid:	Fredagar 28/10, 4/11, 11/11 kl 09.00 - 11.30
Kursledare:	Reza Kiani
Avgift:	500 kr
Max antal:	6
Lokal:	Seniornet, Larmvägen 4 C, Helsingborg
Ansvarig:	Reza Kiani, tel: 0739 - 99 87 07

Musikhistoria - Mozart och Beethoven

Tisdagen den 25 oktober 2016: **Musikhistoriens största geni - W. A. Mozart.**

Tisdagen den 22 november 2016: **Musikens mäktige gigant - Ludwig van Beethoven.**

Vår presentatör, Ronnie Mjöman, har alltid haft musik som sin fritidssysselsättning. Dels som körsångare (Helsingborgs Konserthuskör) och dels som föredragshållare om all slags klassisk musik men även jazzmusik.

Tid:	Tisdagar 25/10, 22/11 kl 14.00 - 15.00
Kursledare:	Ronnie Mjöma
Avgift:	100 kr för båda gångerna
Max antal:	70
Lokal:	Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Övrigt:	Fortsättning följer under vt 2017 (ny anmälan krävs)
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 0705 - 47 19 43

Familjerätt för seniorer

Vad krävs för att ett testamente ska vara giltigt? Vem ärver mig när jag går bort? Ska min sambo lösa ut mitt särkullbarn? Och hur är det med gåvoskatten egentligen? Detta och mycket mer kommer vi att hjälpa dig att reda ut. Vi ska gå igenom de grundläggande reglerna inom familjerätten och förklara vad som är viktigt att tänka på

Tid:	Måndagar 12/9, 10/10 kl 13.00 - ca 15.00
Kursledare:	Carin Cronberg, Elin Hultgren, Juristbyrån Höganäs
Avgift:	80 kr inkl fika
Max antal:	18
Lokal:	Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcentrum
Övrigt:	Liten fika ingår
Ansvarig:	Gunnel Rosenqvist, tel: 0707 -52 06 61

Visning och ölprovning på Höganäs Bryggeri.

Med anor från sent 1800-tal sker tillverkningen idag i Magasin 36 i Höganäs där ett nytt modernt microbryggeri är installerat. Inspirationen för smaken på bryggeriets öl kommer från den amerikanska västkusten. Ölet håller hög kvalitet utan tillsatser med noga utvalda ingredienser alltid opastöriserat och ofiltrerat. Bryggeriets öl Höganäs Apa fick priset som bästa öl på en stor ölmässa ett år och African Pale fick samma pris året därpå. Vi får en presentation om öltillverkning och får prova bryggeriets ölsorter.

Tid:	Torsdagen 22 september kl 18.00 - ca 20.00
Bryggare:	Magnus Einarsen
Avgift:	225 kr
Max antal:	50
Lokal:	Höganäs Bryggeri, Bruksgatan 36 Z, Höganäs
Ansvarig:	Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

Vinprovning - 4 röda lämpliga till höstens smaker, vilt och grytor

Vi fortsätter med våra populära vinprovningar under ledning av Henrik Ljungqvist. Henrik är en av Sveriges duktigaste vinkännare och han driver bl.a den prisade krogen Ella på Ven.

Denna gång provar vi 4 röda som passar bra till vilt och höstens mustiga grytor. Vi får lite tilltugg därtill. Det blir som vanligt en trevlig kväll med både skratt och feelgood.

Tid:	Torsdagen den 6 oktober, kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare:	Henrik Ljungqvist, vinexpert och krögare
Avgift:	300 kr
Max antal:	40
Lokal:	Madame Moustache, Wårdshuset Gamlegård
Ansvarig:	P-O Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Våren 2017

Musikhistoria - Strauss och Grieg

Tisdagen den 31/1: Valsernas Wien -**FAMILJEN STRAUSS**

Tisdagen den 14/3: Från vemodig folkvisa till briljant konsert - **EDVARD GRIEG** - Norges store nationalromantiker

Vår presentatör, Ronnie Mjöman, har alltid haft musik som sin fritidssysselsättning. Delsom körsångare (Helsingborgs Konserthuskör) och dels som föredragshållare

Tid:	Tisdagar 31/1, 14/3 kl 14.00 - 15.00
Kursledare:	Ronnie Mjöman
Avgift:	100 kr för båda gångerna
Max antal:	70
Lokal:	Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 0705 - 47 19 43

Baka matbröd

Välkomna till en kurs i brödbakning under ledning av Charlotte Kristensson, lärare i hemkunskap på Vikenskolan. Vi träffas vid tre tillfällen och bakar olika sorters goda och nyttiga matbröd och bullar samt trevliga tillbehör, t ex hemlagad marmelad. Det blir lite teori och mycket praktik. Självkostnad för ingredienser tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

Tid: Torsdagar 2/2, 16/2, 2/3 kl 16.00 - 18.30
Kursledare: Charlotte Kristensson
Avgift: 250 kr, kostnad för ingredienser tillkommer
Max antal: 16
Lokal: Vikenskolan, Hemkunskapssalen, Bokvägen 18, Viken
Ansvarig: Ola Fogelberg, tel: 0708-23 84 55

Matlagning tillsammans

Efter en välkomstdrink lagar vi en tvårätters meny i restaurang Orangeriets provkök under Jonas Nybergs ledning för att sen avnjuta densamma i den mysiga miljön. De som var med på höstens studiebesök vet vilken oas Orangeriet är.

Tid: Torsdagen den 9/3 kl 16.00 - 19.00
Kursledare: Jonas Nyberg
Avgift: 395 kr
Max antal: 40
Lokal: Orangeriet, Helsingborgsvägen 589, Ängelholm (Varalöv)
Övrigt: I mån av tillgång på bilar arrangeras samåkning. Önskemål om samåkning görs i samband med anmälan
Ansvarig: Ola Fogelberg, tel: 0708-23 84 55

Vinprovning - vita viner till mer än fisk och skaldjur

Det blir kött till middag – vad ska vi dricka till det? Nej, riktigt så enkelt är det inte. Det är inte köttet som bestämmer vinet - utan tillbehören. Vilket vin som är gott till vilken rätt bestäms sällan, för att inte säga aldrig, av huvudråvaran. Det är snarare tillbehören – sås, tillagningssätt och kryddning – som styr. Glöm alltså att det alltid är vitt till fisk och rött till kött. Henrik låter oss prova vita viner som med fördel kan avnjutas till både fisk och kött eller varför inte till buffébordet.

Tid: Torsdagen den 23/3 kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare: Henrik Ljungqvist
Avgift: 300 kr
Max antal: 40
Lokal: Madame Moustach, Wärdshuset GamlegårdHelsingborg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Introduktion till Boule

Den moderna formen av boule har sitt ursprung i Frankrike. Vi kommer att få en introduktion av Simon Cohen vid första tillfället. Han har varit en av landets främsta boulespelare och har byggt flera banor i anslutning till sitt hem i Ingelstråde.

Tid: Tisdagar 28/3, 11/4, 25/4, 9/5, 23/5 kl 14.00-17.00
Introduktion: Simon Cohen
Avgift: 200 kr
Max antal: 32
Lokal: Mandelgrensvägen 14, Ingelstråde
Ansvarig: Ola Fogelberg

Trädgård

I vår har vi trädgård som tema. Vi har en föreläsning 16/3, en resa till Botaniska trädgården i Lund 11/5 samt tre endagarskurser. Hur kurserna utvecklas är ni med och påverkar med erafrågor. Det är tidig vår och vi kommer hålla till i ett växthus ute så klä er efter vädret snarare än efter kalendern. Samma kursledare, lokal och programansvarig vid kurserna nedan.

- Din trädgårds planering, plantering och design - kurs 1

- Rosor, trädgårdens primadonnor - kurs 2

- Trädgårdens många träd, buskar och perenner - kurs 3

Kursledare: Camilla Sandén som är utbildad trädgårdsarkitekt.
Max antal: 25
Avgift: 225 kr/kurs
Lokal: Ödåkra Uteplantor Fleningevägen 69, Ödåkra
Ansvarig: Anne-Helene Jansson, tel: 0725 - 52 30 35

Hösten 2017

Nyttiga reseappar för smartphone/surfplatta

Vi går igenom några appar som du kan ha nytta av i din vardag. Vilka appar behöver du om JOJO kortet försvinner och du vill köpa biljett till regionala och lokala bussar? Kan man köpa tågbiljett på SJ och hur fungerar flygbolagens appar? Kan du använda mobilen när du parkerar din bil? Vilka appar har du nytta av när du åker utomlands?

Tid: Måndagen den 30 oktober kl 09.00 - 11.30
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 50 kr
Max antal: 70
Lokal: Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig: Reza Kiani, epost:reza.kiani@nssu.se

Sociala medier för vem och till vad?

Vad är sociala medier och vad kan du använda dem till? Behöver du sociala medier och i så fall till vad? Sociala nätverk/medier har blivit en naturlig del av vår vardag. På sex år har andelen som dagligen använder sociala nätverk mer än fördubblats. Även nyblivna pensionärer (66–75 år) har nästan fördubblat sin tid på sociala nätverk från 2,6 timmar i veckan 2013 till 4,9 timmar 2016.

Sociala medier är ett samlingsbegrepp för många olika webbplatser och tjänster på internet, men kan beskrivas som mötesplatser där användarna kan bygga upp sitt eget innehåll, skapa kontakter och bildar nätverk med andra. Är du nyfiken på hur du kan använda dig av Facebook, Instagram, Snapchat och WhatsUp eller på hur du använder Skype?

Tid:	Tisdagen den 17 oktober kl 13.00-14.30
Kursledare:	Lise-Lott Johansson
Avgift:	50 kr
Max antal:	70
Lokal:	Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig:	Britt-Inger Thorén, tel: 0703-24 80 40

Jazzens historia

Följ med på en resa genom jazzmusikens färgrika historia. Från den amerikanska söderns traditionella afrikanska rytmer till 20-talets populära swingmusik och till dagens sofistikerade kammarjazz. Ronnie Mjöman berättar i fyra avsnitt med mycket musik och många bilder.

Tid:	Tisdagar 5/9, 3/10, 14/11, 12/12 kl 14.00 - 15.00
Kursledare:	Ronnie Mjöman
Avgift:	300 kr för alla tillfällena
Max antal:	70
Lokal:	Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel. 0705-47 19 43

Antikviteter – trender, utveckling, underhåll mm

Joakim Bengtsson, känd från Antikrundan och Helsingborgs Auktionsverk, som numera ingår i Lauritz.com talar om arbetet med TV-programmet Antikrundan, om aktuella trender och utveckling samt hur man på bästa sätt kan ta hand om de föremål man har.

Tid:	Måndagen den 27/11 kl 14.00 - 15.00
Kursledare:	Joakim Bengtsson
Avgift:	100 kr
Max antal:	70
Lokal:	Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig:	Birgitta Randås, tel. 0705-92 18 21

Vinprovning – Sydamerikanska röda viner

Vinet kom till Sydamerika från Spanien via Mexiko och därifrån spreds det vidare med spanjorerna först till Peru och sedan till Chile och Argentina, som båda gjorde vin av sina första skördar på 1550-talet. Argentinska viner tillhör tillsammans med chilenska viner de som rönt störst framgångar och Argentina är idag den femte största vinproducenten i hela världen.

Tid:	Tisdagen den 10/10 kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare:	Henrik Ljungqvist
Avgift:	300 kr
Max antal:	45
Lokal:	Madame Moustache, Wårdshuset Gamlegård,
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel. 0701-44 89 88

Whiskyprovning – Skotsk whisky

Whisky är en dryck med en mångfald smaker och nyanser. Whisky har druckits i över 500 år och karaktären och smaken skiftar mellan länder, regioner och destillerier. För att tillverka whisky behöver man bara tre ingredienser - korn, vatten och jäst. En egentligen ganska enkel process, men vad är det som gör variationerna till synes oändliga?

Tid:	Tisdagen den 7/11 kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare:	Henrik Ljungqvist
Avgift:	350 kr
Max antal:	45
Lokal:	Madame Moustache, Wårdshuset Gamlegård,
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel. 0701-44 89 88

Bokcirkel på surfplatta Höganäs

Välkommen till en bokcirkel som behandlar samtida litteratur på Höganäs Stadsbibliotek. Vi kommer att läsa böckerna på iPad eller surfplatta. Denna teknik lämpar sig utmärkt för bokcirkel i och med att man kan göra egna anteckningar och ”highlighta” intressanta partier som man lätt kan komma tillbaka till. Dessutom kan du låna ett stort antal böcker via bibliotekets e-tjänst. Du kommer att få litteraturlistan hemskickad med mail innan första träffen.

Tid:	Tisdagar 5/9, 26/9, 24/10, 21/11 kl 15.30 - 17.00
Kursledare:	Anna Wingårdh, bibliotekarie (deltar vid första träffen)
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	10
Lokal:	Sammanträdesrummet, andra våningen, Biblioteket Höganäs
Ansvarig:	Carin Lindroth, tel: 042 – 68 355, 0705 – 47 19 43

Introduktion till släktforskning

ArkivDigital, Ancestry, DDSS, Disgen, Min Släkt mm, mm. På internet finns en uppsjö av sidor kopplade till släktforskning. Som nybörjare kan det vara svårt att veta hur man tar sig fram i denna djungel. Anders Lindberg, Lund med stor erfarenhet i släktforskning ska guida oss bland databaser och litteratur och tar gärna emot frågor om släktforskning.

Tid: Torsdagen den 21/9 kl 16.00 - 18.00
Kursledare: Anders Lindberg
Avgift: 100 kr
Max antal: 70
Lokal: Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig: Gunnel Rosenqvist, tel. 0707-52 06 61

Våren 2018

Bildernas Musik

Välkommen till en föredragsserie som fått namnet ”Bildernas Musik”. Den bärande idén för detta bild- och musikspel är just musikens sällsamma förmåga att för vår inre syn, frammana bilder av mångskiftande slag.

Vi njuter av underbar musik och fantastiska bilder i skön förening.

Tid: Tisdagar 6/2, 6/3, 17/4 kl 14.00 - 15.00
Kursledare: Ronnie Mjöman
Avgift: 225 kr för tre gånger
Max antal: 70
Lokal: Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig: Carin Lindroth, tel: 0705-47 19 43

Media via dator, mobil eller surfplatta

Vi tittar på lämpliga program/appar för att läsa E-böcker, lyssna på ljudböcker, musik och radio. Vi går igenom hur man gör sin TV smart med hjälp av Chromecast eller Apple TV. Du kan via appar i din dator, smartphone eller surfplatta streama filmer, sport eller nyheter direkt till din TV.

Tid: Fredagar 27/4, 4/5, 11/5 kl 09.00 - 11.30
Kursledare: Reza Kiani
Avgift: 400 kr
Max antal: 10
Lokal: Folkuniversitetet, Gasverksgatan 15, vån 4, Helsingborg
Övrigt: Första gången samling i entrén Gasverksgatan 17 (korsningen Gasverksgatan/Södergatan)
Ansvarig: Reza Kiani, epost:reza.kiani@nssu.se

Vinprovning – Naturviner

Vi har alla sett ekologiska viner i utbudet på Systembolaget men nu har allt fler börjat tala om naturviner. Vad är då skillnaden? Alla naturviner är ekologiska, men alla ekologiska viner är inte naturviner. Naturvin är ett vin med få tillsatser och de man använder, använder man så lite av som möjligt, oftast bara lite sulfat. Druvorna skördas för hand och inga bekämpningsmedel får användas. För att jäsa vinet använder man bara den naturliga jästen, det vill säga den som finns på vindruvans skal. Vinet ska vara ofiltrerat eller enbart grovfiltrerat. Vi lovar dig en upplevelse utöver det vanliga - kanske får vi prova ett orange vin!

Tid: Tisdagen den 3 april kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare: Henrik Ljungqvist
Avgift: 300 kr
Max antal: 45
Lokal: Madame Moustache, Wårdshuset Gamlegård, Norra Storgatan 9, Helsingborg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel. 0701-44 89 88

Engelsk konversation

Håll den engelska du en gång lärt vid liv. Vi träffas en gång i månaden. Alla är välkomna bara man är villig att försöka enbart prata engelska.

Tid: Tisdagar 30/1, 27/2, måndagen 19/3, tisdagar 24/4, 22/5 kl 13.00 - 14.30
Kursledare: Inga Magneklint, medlem i NSSU
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 12
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter, Friluftsvägen 2, Lerberget
Ansvarig: Gunnel Rosenqvist, tel: 0707-52 06 61

Planera, plantera och dekorera

I år samlas vi på Fredriksdals trädgårdar vid tre tillfällen i mars. Samma kursledare, lokal, pris, maxantal och programansvarig vid kurserna nedan.

Kursledare: Personal från Flora Linnea
Avgift: 150 kr per tillfälle. Kaffe och bulle ingår
Max antal: 20
Lokal: Fredriksdals trädgårdar, Gisela Trapps väg 1, Helsingborg
Ansvarig: Ingemar Thorén, tel: 0705-60 06 60

- **Kurs 1 – Odla kryddor och grönsaker i kruka eller pallkrage 6/3**
- **Kurs 2 – Att dekorerar inne och ute. Tips om trädgårdsarbete inför våren 13/3**
- **Kurs 3 – Rosor, odling, förädling och nyheter för året 20/3**

Nybörjarkurs i bridge

Bridge är ett sällskapsspel, som spelas över hela världen. Många börjar spela senare i livet och träffar på så sätt nya vänner. Börjar man spela, spelar man oftast hela livet. I denna kurs kommer du vid fem tillfällen att lära dig grunderna. Bridge finns på de flesta orter i nordvästra Skåne, där du kan fortsätta att utveckla ditt spel

Tid: Tisdagar 24/4, 8/5, 15/5, 22/5 och 29/5 kl 13.00 - 16.00
Kursledare: Sandra Bohman
Avgift: 300 kr
Max antal: 24
Lokal: Ängelholms Bridgesällskap, Industrigatan 6, Ängelholm
Ansvarig: Ingemar Thorén, tel: 0705-60 06 60

Geocaching – en introduktion

Geocaching är ett mellanting mellan en utomhus skattjakt och orientering – eller både och! Som ”geocachare” söker man med hjälp av en bärbar GPS-mottagare (handburen gps alt. nyare telefon typ iphone/smartphone) efter ”skatter”, s.k. cacher. Dessa är utlagda på internet med en koordinat som talar om var någonstans cachen är gömd. Kursen är uppdelad på två tillfällen, första gången är det teori och den andra blir det snabb repetition och därefter praktiska övningar i Lerberget/Höganäs.

Tid: Måndagen den 7/5 kl 10.00 - 12.00
Onsdagen den 9/5 kl 13.00 - ca 15.00
Kursledare: Erik Olsen, medlem i NSSU
Avgift: Ingen avgift
Max antal: 14
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter, Friluftsvägen 2, Lerberget
Ansvarig: Erik Olsen, tel: 0705 –12 71 95

Öresund – föreläsning och tur med forskningsfartyget Sabella

Sabella är knuten till Lunds Universitet/Campus Helsingborg och båten används för både forskning, provtagning och undervisning. Det är det enda undersökningsfartyget för marin miljö i södra Sverige Vi åker ut på en miljöinformationstur med marinbiolog ombord. Vi kommer att få information om vad som döljer sig under ytan och vi får se prov på de djur och växter som finns i sundet. Turen tar ca 2,5 timmar. Vi kommer att ha en tur på förmiddagen och en på eftermiddagen.

Tid: **Föreläsning:** Torsdagen den 26 april kl 13.30
Tur med Sabella: Torsdagen den 17 maj tider se nedan
Avgift: 275 kr (inkluderar både föreläsning och tur med Sabella)
Max antal: 22 per tur
Samling: Båthusgatan, Norra hamnen, Helsingborg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg tel: 0701 – 44 89 88

Hösten 2018

Bildernas Musik

Välkomna till tre nya avsnitt av föredragsserien som fått namnet ”Bildernas Musik”. Den bärande idén för detta bild- och musikspel är just musikens sällsamma förmåga att för vår inre syn, frammana bilder av mångskiftande slag. Vi njuter av underbar musik och fantastiska bilder i skön förening.

Tid: Tisdagar 11/9, 16/10, 13/11 kl 14.00 - 15.00
Kursledare: Ronnie Mjöman
Avgift: 225 kr för tre gånger
Max antal: 70
Lokal: Kärnpunkten, Nedre Långvinkelsgatan 26, Helsingborg
Ansvarig: Carin Lindroth, tel: 0705-47 19 43

Vinprovning - röda viner från Iberiska halvön

Spanien är världens tredje största vinproducent, medan Portugal ligger på tionde plats. Från Spanien kommer några av de populäraste röda vinerna i Sverige. Tempranillo är Spaniens nationaldruva och själen i det i Sverige så populära spanska vinet från Rioja. Men rött spanskt vin är mer än Rioja och Tempranillo. Portugal må verka litet jämfört med sin granne Spanien men det kan uppvisa en stor bredd vad gäller viner och vinstilar.

Tid: Tisdagen den 18 september kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare: Henrik Ljungqvist
Avgift: 300 kr
Max antal: 45
Lokal: Madame Moustach, Wårdshuset Gamlegård,
Ansvarig: P-O Lindberg, tel: 0701- 44 89 88

Bröd - livets goda

Två eftermiddagar i oktober lär vi oss bakningens filosofi.

Dag 1 går vi igenom vad som händer i olika bakprocesser för att få en förståelse om kemin när man bakar. Vi sätter degar och planerar inför dag 2.

Dag 2 bakar vi.

Kursen fördjupar dina kunskaper om bl a surdeg, jäst, jäsningsstekniker, olika spannmålsorter och matbröd. Du får låna arbetskläder. Vi äter en matig macka första dagen och andra dagen provsmakar vi vårt eget bröd tillsammans med Saluhallens goda charkuterier.

Tid: Onsdag 24 oktober och torsdag 25 oktober kl 14.00 - 19.00
Kursledare: Rikard Johansson och Mikael Lindström
Avgift: 675 kr
Max antal: 20
Lokal: Höganäs Saluhall
Ansvarig: Birgitta Randås, tel 0705-92 18 21

Grundkurs i släktforskning

”Från vaggan till graven” - att släktforska och hitta sina rötter kan vara en spännande upplevelse. Välkomna till denna kurs där du får grundläggande kunskaper i släktforskning. Vi lär oss att söka i kyrkböcker, olika databaser och cd-skivor. God datorvana fordras.

Tid:	Tisdagar 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 kl 13.00 - 15.00
Kursledare:	Inga-Lill Nilsson, medlem i NSSU
Avgift:	400 kr
Max antal:	8
Lokal:	Stadsarkivet, Västra Sandgatan 7, vån 3, Helsingborg
Övrigt:	I anmälningsavgiften ingår kursbok och medlemskap i Helsingborgs Släktforskare- och Bygdeförening för 2019.
Ansvarig:	Inga-Lill Nilsson, tel: 0725-21 44 80

Höstplanering för trädgård och balkong

När hösten kommer behöver vi tänka på vad som ska göras. Vi kommer att träffas tre gånger med olika teman. Hur kurserna utvecklas är du med och påverkar med dina frågor. Klä dig efter väder - vi kommer att vara på Väla trädgårdar som lämnar 10% på dina inköp under kursstiden. Samma kursledare, lokal, pris och programansvarig vid alla tre kurserna.

Kursledare:	Camilla Sandén, trädgårdsarkitekt s
Avgift:	175 kr per kurs inkl fika
Maxantal per kurs:	20
Lokal:	Väla trädgårdar, Vålatorpsvägen, Väla By, Helsingborg
Ansvarig:	Birgitta Randås, 0705-92 18 21

- **Kurs 1 - Höstens planerings-ABC**
- **Kurs 2 - Hur tar jag bäst hand om min trädgård och balkong på hösten**
- **Kurs 3 - Vad du gör i år ser du nästa vår**

Våren 2019

Bli bra på att hantera din dator, surfplatta eller mobil

NTI-gymnasiet (fd IT-gymnasiet) erbjuder dig att under 7 tillfällen få en egen IT-student som hjälper dig, ger dig inspiration och visar dig hur du kan effektivisera användningen av olika programvaror. Första tillfället i vecka 4 är en informationsträff där du träffar IT-studenterna och du talar om vad just du vill ha hjälp med.

Tid:	Tisdagar 22/1, 29 /1, 5/2 , 12/2, 26/2, 12/3 samt 19/3 kl 13.00 - 14.15
Kursledare:	Mickey Missler, lärare NTI gymnasiet
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	25
Lokal:	NTI-gymnasiet, Carl Krooks gata 9, Helsingborg
Ansvarig:	Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

Apple Store, Väla

Apple Store, Väla erbjuder kostnadsfria utbildningar för de som funderar på att skaffa sig eller har en iPhone, iPad eller Mac. För dig som är intresserad av utbildningarna kommer de att ha en informationsträff exklusivt för NSSU – se nedan.

Här är ett axplock av deras kurser som alla är kostnadsfria:

Grundläggande Mac - häng med på en första rundtur på Mac

Grundläggande iPad - vill du friska upp minnet eller lära dig grunderna? Tillsammans utforskar vi hur man använder och får ut mer av iPad och Apple Pencil.

Grundläggande iPhone - Följ med på din egen iPhone när vi visar grunderna, hur du håller dig uppdaterad och suveräna sätt att använda de inbyggda apparna. Vi utforskar nya funktioner och ger praktiska tips.

Grundläggande iPhone & iPad - Mellannivå - kom och ta del av snabba och smarta tips för hur du använder din iPad/iPhone.

Fotopromenader - upptäck nya sätt att ta bilder och sätt dina kunskaper i praktik. Vi beger oss utanför butiken och ramar in arkitektur, landskap och människor.

Hjälpmedelsspass - Vi har även hjälpmedelsspass den sista onsdagen varje månad.

Där tittar vi på hur man kan använda iPad, iPhone och Mac med nedsatt syn eller hörsel.

Informationsträff exklusivt för NSSU

Tid:	Onsdagen 23/1 kl 10.00 - ca 11.00
Kursledare:	Apple Stores peronal
Avgift:	Ingen avgift
Max antal:	25
Lokal:	Apple Store, Väla
Ansvarig:	Lena Lindberg, tel: 0761 - 39 00 15

Vinprovning - Rieslingviner

Riesling odlas i princip i alla vinproducerande länder. Utöver länderna ovan växer riesling i bland annat Rumänien, Bulgarien och norra Italien. Eftersom druvan trivs i svala klimat har den också hittat sin plats i USA.

De torra rieslingvinerna passar bra till milda, friska rätter av fisk och skaldjur, vinerna med lite sötma passar bra till grönsaksrätter, charkuterier, ostar och asiatiskt medan de fullt söta passar bra till söta desserter

Tid:	Måndagen den 11 mars kl 18.00 - ca 20.00
Kursledare:	Henrik Ljungqvist, krögare, vinexpert
Avgift:	300 kr
Max antal:	45
Lokal:	Madame Moustach, Wårdshuset Gamlegård, Norra Storgatan 9, Helsingborg
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Bokcirkel - samtida litteratur i Helsingborg

Välkommen till en bokcirkel i Folkuniversitetets lokaler på Gasverksgatan, där vi kommer att läsa och diskutera samtidslitteratur med kvinnligt perspektiv under ledning av f.d. bibliotekarie Ewa Walldén. Du kommer att få en litteraturlista innan cirkeln börjar.

Tid: Tisdagar 5/2, 5/3, 9/4 kl 15.00 - 16.30, 14/5 kl 15.00 - 17.15
Kursledare: Ewa Walldén, medlem i NSSU
Avgift: 50 kr
Max antal: 8
Lokal: Folkuniversitetet, Gasverksgatan 15, vån 1, Helsingborg
Ansvarig: Gunnel Rosenqvist, tel: 0707 - 52 06 61

Sveriges fåglar i teori och praktik

Bekanta dig med våra vanligaste fåglar både dem invid knuten och dem utmed våra stränder, skogsdungar och ängsmarker. Hur skiljer vi en bofink från en bergfink? Vilka kännetecken skall vi leta efter? Hur bedömer jag storlek, kroppshållning och vingform? Detta och mycket mer kommer vi att lära oss under fem sammankomster varav två hålls inomhus och tre ute i fält. Kursboken "Börja skåda fågel", uppl.2 ingår.

Tid: Tisdagen den 29/1 och tisdagen den 26/2 kl 10.00 - 11.30 på Sandflygsgården, Sandflygsgatan 7, Höganäs
Tisdagen den 26/3 kl 09.00 - 11.00 utomhus
Tisdagen den 23/4 kl 09.00 - 11.00 utomhus
Tisdagen den 21/5 kl 07.00 - 10.00 Gökotta på Kullaberg.
Kursledare: Björn Elmlund, erfaren, kunnig fågelkännare och medlem i NSSU
Avgift: 260 inkl. kursbok och fika på inomhussammankomsterna
Max antal: 19
Lokal: De två första gångerna på Sandflygsgården, Sandflygsgatan 7, Höganäs
Övrigt: Vid inomhussammankomsterna tar vi en kort kaffepaus för att smälta nyvunnen kunskap.
Ansvarig: Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

När knoppar brister. Vad gör vi på våren?

Vid tre tillfällen går vi igenom vad vi behöver tänka på och göra i trädgården under våren. Tillfällena har olika teman. Du kan välja hur många tillfällen du vill gå på. Hur kurserna utvecklas är du med och påverkar med dina frågor. Vi kommer att vara på Knapp Trädgårdsdesign, Stenbutiken i Viken. Samma kursledare, lokal, pris och programansvarig alla 3 tillfällena. Kläder efter väder!

Kursledare: Camilla Sandén, Knapp Trädgårdsdesign
Avgift: 150 kr per kurs inklusive fika
Max antal: 20
Lokal: Knapp Trädgårdsdesign, Stenbutiken i Viken, Döshultsvägen 658, Viken
Ansvarig: Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

- **Kurs 1 - Jorden reder sig - hur startar vi upp våren? 5/3**
 - **Kurs 2 - Beskrining, gödning och bin! 9/4**
 - **Kurs 3 - Plantera mera! 7/5**
-

Introduktion till bowling

Vill du lära dig grunderna eller kanske lära dig lite mer om bowling? Kursen riktar sig till de som är helt nybörjare eller till de som har spelat lite och vill lära mer. Fyra tisdagar kommer hallföreståndare Mattias Möller och hans killar att vara till hjälp. All utrustning finns att låna i hallen.

Tid: Tisdagar 29/1, 5/2, 12/2, 26/2 kl 14.45 - 16.00
Kursledare: Mattias Möller
Avgift: 200 kr
Max antal: 16
Lokal: Bowlinghallen, Höganäs Sportcenter, Friluftsvägen 2, Lerberget
Ansvarig: Gunnel Rosenqvist, tel: 0707 - 52 06 61

Hösten 2019

Chokladkurs

Medan vi dricker en god kopp italienskt kaffe får vi information om tillverkningsprocessen. Iförda förkläden och egna inneskor kavlar vi sedan upp ärmarna och får lära oss koka tryffel, temperera choklad och gjuta praliner.

Du får låna förkläde och du får ta med dig praliner hem. Glöm inte ta med egna inneskor.

Tid:	Tisdag 17 september kl 18.00 - 21.00
Kursledare:	Johan Rasmusson
Avgift:	500 kr
Max antal:	12
Lokal:	Kullabygdens Vanilj och Choklad, Bruksgatan 36 C, Höganäs
Ansvarig:	Birgitta Randås, tel: 0705 – 92 18 21

Vinprovning - viner till gås och andra fåglar

Vi fortsätter våra populära vinprovningar med Henrik Ljungkvist. Denna gången står vi inför en tuff utmaning. Vilka viner klarar en traditionell skånsk gåsamiddag med tillbehör som rödkål och äpplemos? Hur skall vi tänka när vi väljer vin till fågel?

Tid:	Måndagen den 28 oktober kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare:	Henrik Ljungkvist, krögare, vinexpert
Avgift:	350 kr
Max antal:	45
Lokal:	Madame Moustach, Wårdshuset Gamlegård, Norra Storgatan 9, Helsingborg
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Bokcirkel för män - Ängelholm

Varför deltar så få män i boksamtal? Nu har ni chansen.

Tid:	Tisdagar 10/9, 15/10, 29/10, 12/11 och 3/12 kl 14.00 - 15.30
Kursledare:	Ulf Carlin, medlem i NSSU
Avgift:	125 kr
Max antal:	8
Lokal:	Åvalla Församlingsgård, Södra Kyrkogatan 3, Ängelholm
Ansvarig:	Ulf Carlin, tel: 0762 - 609956

Bokcirkel i Helsingborg - litteratur som väcker känslor och tankar

I höst erbjuds vi två olika litteraturcirkel i Helsingborgs stadsbiblioteks lokaler. Bibliotekets bokkassar för litteraturcirkel är en utmärkt hjälp för intressanta samtal. De innehåller böcker, författarpresentationer, förslag på samtalsfrågor och en lista över-samtliga kassar som går att välja mellan.

Bokcirkel 1

Grupp 1 har Eva Berndtsson som ledare. Inför första tillfället får du mejl med vilken bok du ska läsa. Sedan väljer gruppen gemensamt vid varje tillfälle.

Tid:	Tisdagar 10/9, 8/10, 5/11 kl 14.00 - 15.30 och 3/12 kl 14.00 - 16.15
Kursledare:	Eva Berndtsson, medlem i NSSU
Avgift:	50 kr
Max antal:	8
Lokal:	Gula rummet, Helsingborgs stadsbibliotek Bollbrogatan 1
Ansvarig:	Eva Berndtsson, tel: 0763 –20 77 76

Bokcirkel 2

Inför första tillfället får du mejl vilken bok du ska läsa. Bibliotekarie Irène Stenvatten inleder det första tillfället och hjälper gruppen igång med att välja resterande böcker.

Därefter diskuterar gruppen böckerna på egen hand.

Tid:	Tisdagar 10/9 kl 15.30 - 17.45, 8/10 kl 15.30 - 17.00, 5/11 kl 15.30 - 17.00 och 3/12 kl 16.15 - 17.45
Kursledare:	Bibliotekarie Irène Stenvatten
Avgift:	50 kr
Max antal:	8
Lokal:	Gula rummet, Helsingborgs stadsbibliotek, Bollbrogatan 1
Ansvarig:	Irène Stenvatten, tel: 0733 – 26 19 45

Vi binder en dörrkrans inför julen

Välkommen på en mysig kurskväll hos Maritas Blomsterglädje Vi gör en dörrkrans med olika vintergrönt och dekorerar efter eget tycke. I kursavgiften ingår material, undervisning samt fika och gotter.

Tid:	Tisdagen 19/11 kl 18.30 - 20.00
Kursledare:	Marita Hansson
Avgift:	375 kr
Max antal:	20
Lokal:	Maritas Blomsterglädje, Storgatan 78, Höganäs
Ansvarig:	Gunnel Rosenqvist, tel: 0707 – 52 06 61

Ljusstöpning på Wallåkra Stenkärlsfabrik

Välkommen till Wallåkra Stenkärlsfabrik på Ljusstöpning. I denna unika kulturhistoriska miljö umgås vi samtidigt som ljusen stöps inför stundande julhelg. När ljusen behöver mer tid på sig mellan dopplingarna finns det tid för fika, vilket ingår i priset. I priset ingår även ett halvt kilo ljus för 50 kr. Stöper du fler ljus än vad som ingår, kan du köpa till för 100 kr kilot.

Tid: Tisdagen 26/11 kl 10.00 - 14.00
Kursledare: Åsa Ormell, Wallåkra Stenkärlsfabrik
Avgift: 385 kr
Max antal: 14
Lokal: Wallåkra Stenkärlsfabrik, Drejarestigen, Vallåkra
Ansvarig: Marianne Nilsson, tel: 0708 – 72 94 92

Våren 2020

Vin till påskbordet - en utmaning för de flesta!

Vad innebär påsken när det kommer till mat och dryck? En del tänker på lamm, alla tänker på ägg, många tänker på lax och andra på färriol eller sill. Öl och snaps är säkert självklara kompisar på påskbordet för de flesta, men kan man servera vin till påskbuffén? Som alltid gäller det att hitta rätt vin till maten på bordet och den här utmaningen gillar

Tid: Måndagen den 30 mars
kl 18.00 - ca 20.30
Kursledare: Henrik Ljungqvist, krögare, vinexpert
Avgift: 350 kr
Max antal: 45
Lokal: Madame Moustach, Wårdshuset Gamlegård,
Norra Storgatan 9, Helsingborg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Glasskurs

Våren och sommaren närmar sig. På den här kursen lär vi oss göra gelato och sorbet. Vi börjar med en kopp italienskt kaffe medan vi pratar tillverkningsteknik och provar olika sorter. Iförda förkläden börjar vi sedan tillverka både gelato och sorbet som vi får ta med hem. Glöm inte ta med egna inneskor och frysväska!

Tid: Tisdag 21 april kl 18.15 - 21.15
Kursledare: Johan Rasmusson
Avgift: 500
Max antal: 12
Lokal: Kullabygdens Vanilj&Choklad, Bruksgatan 36C, Höganäs
Ansvarig: Birgitta Randås, tel: 0705 – 92 18 21

Litteraturcirkel Textosofi - att växa som människa

Välkommen till en ny litteraturcirkel tillsammans med Helsingborgs Stadsbibliotek och bibliotekarie Irené Stenvatten. Via litteraturen och våra egna livserfarenheter utforskar vi tillsammans livets gåtor. Under våra träffar läser vi kortare texter tillsammans som vi sedan reflekterar över utifrån vår egen erfarenhet. Vi tipsar om fördjupningslitteratur, både skön- och facklitteratur. Kaffe och kaka ingår.

Tid: Tisdagar 21/1, 4/2, 18/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 28/4, 12/5
samt 26/5 kl 13.00-15.00
Kursledare: Bibliotekarie Irené Stenvatten
Avgift: 350 kr inkl kaffe och kaka
Max antal: 8
Lokal: Gula rummet, Helsingborgs stadsbibliotek
Ansvarig: Irené Stenvatten, tel: 0733 - 26 19 45

Hösten 2020

Digital vinskola - vindruvor grunden i vinet!

Smaken på vinet beror ofta på druvsorten och många av oss har säkerligen doftat och smakat på ett vin utan att egentligen veta vad det är för något, vart det kommer ifrån, vilken druva som gömmer sig i flaskan och varför det smakar som det gör.

Henrik bjuder därför in oss till en **digital druvskola** med fokus på röda viner. Han plockar ut några druvtypiska viner vid varje kurstillfälle och så berättar han hur de doftar och hur man känner igen dem.

Tid: **Digital visning 13/10 - 20/12**
Omfattning: 2 avsnitt
Kursledare: Henrik Ljungqvist, krögare, vinexpert
Avgift: 100 kr
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Bitte auf Deutsch! Tysk konversation

Håll den tyska du lärt dig vid liv! Vi träffas en gång i månaden. Alla är välkomna som vill försöka prata enbart tyska!

OBS Lokalen är rymlig vilket innebär att det går att hålla "Corona avstånd"

Tid: Tisdagar 29/9, 13/10, 3/11 och 1/12 kl 13.00 - 14.30
Kursledare: Erika Thalemann, medlem i NSSU
Avgift: 70 kr
Max antal: 10
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs Sportcenter,
Friluftsvägen 2, Lerberget
Ansvarig: Erika Thalemann, tel: 0703 – 51 34 77

Seniorträning - individuell träning i mindre grupp

Hos Ann Andersson på Massage och Friskvårdsteamet i Helsingborg kan du få individuellt anpassad träning i en lite mindre grupp.

Ingen åldersgrupp har så stor nytta av fysisk aktivitet som äldre. Att regelbundet belasta musklerna och skelettet genom att träna styrka och rörlighet kan bromsa åldrandet och motverka ålders-relaterad ohälsa. Genom att träna upp balansen kan man undvika fallskador. Snabba och starka muskler motverkar hjärt- och kärl-sjukdomar, håller blodsockernivån jämn och minskar risken för benskörhet.

Varje pass är en timme och avslutas därefter med en stunds trevlig samvaro med kaffe och fralla. Träningen pågår i tio veckor.

Vi har en grupp på tisdagar och en på torsdagar.

Tid:	Grupp 1 Tisdagar 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11 och 17/11 kl 14.00 - 15.00 Grupp 2 Torsdagar 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11 och 19/11 kl. 10.00 - 11.00
Kursledare:	Ann S Andersson
Avgift:	850 kr inkl. fika
Max antal:	8/grupp
Lokal:	Friskvårdsteamet Helsingborg, O.D Krooks Gata 53
Ansvarig:	Britt-Inger Thorén, tel: 0723 – 24 80 40

Lär dig spela bridge av en mästare - en kurs utöver det vanliga!

Visst vore det kul att kunna ordna bridgemiddagar, åka på bridgeresor – kanske i kombination med golf eller yoga – eller bara kunna spela online när man är ensam hemma?

Denna pedagogiska online-kurs kräver inga förkunskaper. Under den första lektionen förklaras grundläggande regler och begrepp. Övriga nio lektionerna går igenom budgivning, spelföring och försvar. Du går igenom filmerna i din egen takt, pausar när du vill och kan alltid ta om lektionerna om du vill repetera något moment.

Du behöver inte ha någon bridgepartner för att delta. Under utbildningen kommer vi att visa hur du loggar in på en kostnadsfri bridge-sajt så att du kan underhålla dina kunskaper från utbildningen utan att behöva ta dig till en bridgelokal.

Tid:	Digital visning 21/9-20/12 - tio avsnitt
Kursledare:	Johan Sylvan, svensk bridgechampion
Avgift:	950 kr
Ansvarig:	Per-Olof Lindberg, tel: 0701- 44 89 88

Hur kör DU i trafiken?

Ta tillfället i akt och kom och fråga om du själv eller din partner har rätt i diskussionerna kring bilkörning som kan uppstå i bilen eller vid middagsbordet. Hur ska man köra i en rondell? Var gäller högerregeln? Får jag parkera här? Vad finns de för tekniska hjälpmedel? Kursen genomförs vid 3 tillfällen hos Utbildarna. Där genomför 24 elever varje år trafiklärar-utbildning och nu är det din tur att ta del av den trafikteori som styr hur vi ska agera i trafiken.

Lärare är lärarkandidater som är i slutet av sin utbildning med hjälp av Utbildarnas egna lärare. Vill du körträna i trafik kan du boka in en tid i anslutning till kursen.

OBS Lokalen är stor och rymlig vilket innebär att det är lätt att hålla “Corona avstånd” både i undervisningslokalen och i fikalokalen.

Tid:	Tisdag 13/10, Måndag 19/10, Tisdag 27/10 kl 10.00 - 12.00
Kursledare:	Trafiklärare från Utbildarna
Avgift:	110 kr inkl kaffe
Max antal:	12
Lokal:	Utbildarna, Atlantgatan 6, 25 25 Helsingborg
Ansvarig:	Birgitta Randås, tel: 0705 – 92 18 21

Våren 2021

Digitala tjänster i vardagen

I pandemins spår har fler och fler tjänster flyttat ut på nätet. Tjänster och möjligheter som kan underlätta din vardag.

Vi tittar på hur handel, kommunikation och hjälpmedel har utvecklats och kan göra livet lite lättare för dig. Vi berättar även hur du kan utnyttja bibliotekens digitala tjänster.

Tid:	Onsdagen den 10 febr kl 14.30 -15.30 ca
Kursledare:	Mickey Missler, lärare NTI gymnasiet
Avgift:	50 kr
Max antal:	40
Lokal:	Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig:	Birgitta Randås tel: 0705 – 92 18 21

Digital vinskola - vindruvor grunden i vinet!

Höstens digitala vinskola blev en succé och nu är han tillbaka igen vår favorit Henrik Ljungqvist. Denna gången har hans **digital druvskola** fokus på vita- och mousserande viner.

Henrik plockar ut några druvtypiska prisvärda viner och inför varje kurstillfälle får du information om vilka viner Henrik kommer att ta upp. Du får även tips på mat som passar till resp. vin.

Tid: **Digital visning 21/1 - 1/6**
Omfattning: 2 avsnitt
Kursledare: Henrik Ljungqvist, krögare, vinexpert
Avgift: 100 kr
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Bli din egen gourmetkock!

Du lär dig laga gourmetmat under ledning av vår favoritkrögare Henrik Ljungqvist. Henrik är mer eller mindre uppväxt i ett restaurangkök. Mormor var kokerska på Vasatorpsgården, föräldrarna jobbar i branschen och själv har han drivit flera prisbelönta restauranger bl.a restaurang Ella på Ven och Wårdshuset Gamlegård i Helsingborg.

Kursen är digital med 4 inspelade avsnitt. Det blir både fisk, fågel, kött och vegetariska rätter. Du kommer att få recepten i förväg och du får förslag på lämpliga viner som passar till maten. Du kan titta på varje avsnitt så många gånger du vill under visningsperioden.

Tid: **Digital visning 21/1 - 1/6**
Omfattning: 4 avsnitt
Kursledare: Henrik Ljungqvist, krögare, vinexpert
Avgift: 200 kr
Ansvarig: Per-Olof Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88

Hösten 2021

Digitalt utbildningspaket – Windows 10 och Office

Många av oss har kanske blivit mer digitala det senaste året. Om man skaffar ny dator (eller funderar på att göra det) upptäcker man snabbt att Windows 10 har många nyheter och ser annorlunda ut. NSSU har därför upphandlat ett utbildningspaket inom dataområdet och vi ger dig rabatt under 2021. Det innehåller förutom Windows 10 även Word, Excel och Outlook (mail). Kurserna vänder sig både till nybörjare och till dem som vill lära sig mer om nya funktioner. Köper man direkt av **Aktiv.se** kostar det ca 780 kr per månad för enstaka kurs.

Tid: Digital utbildning via Aktiv.se
Avgift: 125 kr
Ansvarig: Lena Lindberg tel: 0761 – 39 00 15

Hemskheter på nätet

Vi är många som blivit mer digitala och ökar vår närvaro på nätet.

För många har det underlättat vardagen men tyvärr finns det personer som utnyttjar att många inte vet vad man kan/inte kan göra.

Bedrägerierna kan ske både per telefon, via mail, SMS och vanlig post. De har dessutom ökat under pandemin! Föreläsningen är indelad i fyra delar – du kan se varje avsnitt hur många gånger du vill.

- Del 1 De ekonomiska konsekvenserna och reaktionerna mot dem
- Del 2 Identitetskapning
- Del 3 Kortbedrägerier
- Del 4 ”Phishing”, ”Smishing” och ”Vishing”
Falska mail, SMS och telefonsamtal

Tid: **Digital visning 24/8- 6/1**
Föreläsare: Jan Olsson, Polisens Nationella Operativa Avdelning (NOA)
Avgift: Ingen avgift för medlemmar, 100 kr för icke medlemmar
Ansvarig: Lena Lindberg, tel: 0761 – 39 00 15

Frankrike runt på fyra röda!

Nu är han tillbaka på riktigt igen vår favorit Henrik Ljungqvist. Höstens provning tar oss med på en resa genom Frankrikesvindistrikt. Vi är på Madame Moustache och i priset ingår som vanligt lite tilltugg till vinet. Vi kommer att ha två provningar med samma tema för att begränsa deltagarantalet.

Tid: **Provning 1** Måndagen den 8 november
kl 18.00 - ca 20.30
Provning 2 Måndagen den 15 november
kl 18.00 - ca 20.30

Kursledare: Henrik Ljungqvist
Avgift: 350 kr
Max antal: 30/tillfälle
Lokal: Madame Moustache, Wårdshuset Gamlegård, N Storg. 9, Hbg
Ansvarig: P-O Lindberg, tel: 0701- 44 89 88

Prova på bridge - vad är bridge?

Bridge är ett kortspel som är roligt, socialt och bra för huvudet. De sociala aktiviteterna har stått i pausläge en längre tid och nu längtar vi efter att träffa vänner igen.

Att spela bridge är i hög grad en social aktivitet, som ger dig möjlighet att umgås med nya människor. När du lärt dig spelet kan du spela hemma med vänner och spela på en bridgeklubb där du snabbt lär känna nya människor.

”Prova på bridge” är en aktivitet för dig som är nyfiken på spelet men känner dig lite tveksam inför att anmäla dig till en nybörjarkurs. Vid två tillfällen provar du på bridge vid spelbordet och får en första inblick i spelet. Genomgångar av spelregler ligger på grundläggande nivå och kräver inga förkunskaper. Du får hjälp vid bordet och svar på dina frågor.

Om du efter dessa två lektioner vill lära dig mer om spelet kan du anmäla dig till en nybörjarkurs på 10 lektioner se - <http://www.svenskbridge.se/kullabygdens-bk>

Anmälan till Prova på bridge är enskild dvs du behöver inte ha någon partner med till kursen.

Lektionerna leds av Göran Sandström, ordförande i Kullabygdens bridgeklubb, och vid borden assisterar medlemmar från klubben

Tid: Onsdagar 13/10, 20/10 kl 14.00 - ca 17.00.
Kursledare: Göran Sandström, Kullabygdens bridgeklubb
Avgift: 200 kr inkl kaffe och kaka
Lokal: Kullabygdens bridgeklubbs lokal, Centralgatan 43, Höganäs
Max antal: 32
Ansvarig: Eva Berglund, tel: 0736 - 31 20 35

Våren 2022

Rörlighet & Balans – individuell träning i mindre grupp

Hos Ann S. Andersson på Aktiv Träning Senior i Helsingborg kan du få individanpassad träning i mindre grupp. Rörlighet & Balans är ett ledarlett pass på 45 minuter för 9 personer. Vi har fullt fokus på att förbättra rörligheten och balansen bl.a. för att förebygga fallolyckor. Passet utföres i lugnt tempo till rolig musik och avslutas med en stunds trevlig samvaro med kaffe och fralla.

Tid: Torsdagar 3/2, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3 och 7/4 kl 09.00 - 09.45
Kursledare: Ann S. Andersson
Avgift: 995 kr inklusive fika
Max antal: 8
Lokal: AKTIV TRÄNING Senior, O.D. Krooks gata 53, Helsingborg
Ansvarig: Britt-Inger Thoren, tel: 0723– 24 80 40

Studiecirkel - fågellivet i Råådalen

I vår skall vi lära oss mer om fågellivet i Råådalen. Vi inleder med att Thomas Alerstam berättar om de häckningsinventeringar och vintervandringar han gjort i dalgången under femtio år! Några häckande arter har ökat medan andra har minskat. Varför är det så?

Efter föreläsningen gör vi två fågelvandringar tillsammans med Ulrik Alm.

Vi räknar med att möta en del av de arter Thomas berättat om under introduktionen.

Tid: Tisdagen den 12 april kl 13.00 -15.00
Inledande föreläsning av Thomas Alerstam
Torsdagen den 5 maj kl 15.00 - ca 17.00
Vandring 1 med Ulrik Alm
Torsdagen den 2 juni kl 20.00 - ca 22.00
Vandring 2 med Ulrik Alm
Ledare: Thomas Alerstam respektive Ulrik Alm
Avgift: 150 kr (inkl liten fika vid första tillfället)
Max antal: 30
Lokal: Föreläsningen är på vån 2 i Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10 i Helsingborg. Vandringarna går vi Gantofta - Görarp fram och åter, banad stig runt 3,5 km med lite stigningar.
Ansvarig: Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

Trädgård

I vår har vi tre endagarskurser med fokus på både trädgård, krukor och lite mat. Samma kursledare, pris, lokal och programansvarig vid kurserna nedan.

Kursledare: Camilla Knapp som är utbildad trädgårdsarkitekt.
Max antal: 20/kurs
Avgift: 180 kr/tillfälle inkl fika
Lokal: Magasin 36, Bruksgatan 26 Höganäs
Ansvarig: Birgitta Randås, tel: 0705 - 92 18 21

- Sov du lilla videung....nu är det dags att börja planera din uppstart av trädgården - Vintern rasat... En blommande täppa, trädgård eller köksträdgård med gott för både öga och gom.

Sköna Maj välkommen... Planera ut det vi har förgrott. Hur, när och varför.

Repriser kurser under åren VT 2014 - VT 2022

Kurs	Sidan
Digitala & vitala med smartphone/surfplatta- nybörjare	3
Hjärt- och lungräddning	4
Skriv ditt liv	5
Lär känna din smartphone/surfplatta - Android	8
Säkerhet i hemmet	8
Danska - lär dig språket i vårt grannland	9
Måleri	10
iPad/iPhone för nybörjare	11
Franskt café	11
Ordet är fritt - skrivarcirkel	11
Seniorlyftet - styrketräning för seniorer	12
Självförsvar för seniorer	13
Fotografering med Ipad/Iphone	14
Bokcirkel - Modern samtida litteratur Höganäs	14
Lär känna din smartphone/surfplatta - Android	15
Boule	16
Uppgradering och introduktion till Windows 10	17
Google tjänster Online	18
Windows 10	19
Surfplatta, smartphone eller dator - vad skall jag välja?	19
Bokcirkel Samtida litteratur Ängelholm	21
Familjerätt för seniorer	22
Digitala verktyg för att planera resan	25
Media via dator, mobil eller surfplatta	28
Engelsk konversation	29
Geocaching - en introduktion	30
Öresund - tur med forskningsfartyget Sabella	30
Grundkurs i släktforskning	32
Apple Store, Väla	33
Bli bra på att hantera din dator, surfplatta eller mobil	33
Bokcirkel för män	36
Vi binder en dörrkrans inför julen	37
Bokcirkel Helsingborg	37
Seniorträning - individuell träning i mindre grupp	40
Lär dig spela bridge av en mästare - en kurs utöver det vanliga!	40
Hur kör DU i trafiken?	41

www.nssu.se

info@nssu.se