



Nordvästra Skånes SeniorUniversitet

Program hösten 2026



Enkäten vi sände ut till våra medlemmar under våren, gjorde att många räckte upp handen och vill hjälpa till. Det är vi väldigt glada för – nya händer behövs i verksamheten och vi är övertygade om att deras engagemang och kunnande blir ett viktigt tillskott i vårt utvecklingsarbete.

Våra programgrupper har ännu en gång lyckats få fram ett intressant och attraktivt utbud, och du håller resultatet av deras arbete i handen just nu. Vi har förstått genom alla de kommentarer vi får från er medlemmar, att NSSU:s verksamhet piggar upp tillvaron för många. Flera av våra föreläsare har lyft fram folkbildningens betydelse, och det är vetenskapligt bevisat att vi äldre mår bra av att bilda och utbilda oss. Det gör oss till och med lyckliga enligt världens enda professor i lycka, hälsa och välmående Micael Dahlén!

Vi har försökt hitta en spännande mix av ämnen på våra torsdagsföreläsningar. Några föreläsare återkommer och andra blir nya bekantskaper. Våra två serier har fokus på angelägna områden. Vi kommer att fördjupa oss i vad som händer i vår omvärld, och vi får viktig och nyttig information på de tre medicinföreläsningarna.

Som vanligt ges också möjligheten att fördjupa sina kunskaper i någon av våra kurser. Vi har i höst flera nya studiebesök och en del repriser på eftersökta besök, så att fler skall få chansen att komma med. För den som vill ruskas om även rent fysiskt erbjuds i vanlig ordning ett antal vandringar och exkursioner även här med både nya och återkommande aktiviteter.

Vi har även breddat vårt kulturprogram vilket blivit möjligt genom ett utökat samarbete med Helsingborgs stad och vi har även ett samarbete med Tonica och Ödåkra Jazz Festival.

Avslutningsvis vill jag även tacka vår samarbetspartner Folkuniversitetet, Pingstkyrkan i Helsingborg, Helsingborg Arena och Scen AB samt övriga som på olika sätt hjälpt föreningen. Ett stort tack även till Folkuniversitetsföreningen och Stockholms arbetare-institutsförening, som under åren gett NSSU generösa bidrag till vår verksamhet.

Hoppas vi ses i höst!

Per-Olof Lindberg
ordförande NSSU



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vad är NSSU för förening och hur blir jag medlem?	sid 4
Anmälan.....	sid 5
Hur fungerar lottningen efter ”Öppen anmälan”	sid 6
Paranmälan	sid 6
Avbokning och ångerrätt	sid 7
Föreläsningar	sid 8-10
Digitala föreläsningsserier	sid 11
Föreläsningsserier	sid 12-15
Kurser och studiecirklar	sid 16-23
Studiebesök.....	sid 24-30
Vandringar	sid 31-35
Teater.....	sid 36
Musik	sid 37-38
Samarbete med Folkuniversitet.....	sid 38
Styrelse, revisorer, valberedning och grupper.....	sid 39

Vad är NSSU för en förening och hur blir jag medlem?



Vad är NSSU för en förening?

Nordvästra Skånes SeniorUniversitet är en ideell förening, politiskt och religiöst obunden. Den är till för dig som är 55+ eller uppbar pension av något slag. Föreningen bildades våren 2013 och har idag ca 1 700 medlemmar.


NSSU har inget kansli och inga anställda. Allt arbete i föreningen är ideellt och det är ett litet antal medlemmar som ser till att verksamheten fungerar.

Vi arrangerar föreläsningar, studiebesök, vandringar, kulturarrangemang, kurser och resor - normalt ett hundratal aktiviteter/år. Du kan läsa mer på vår hemsida <https://nssu.se>

Hur blir jag medlem?

Vill du bli medlem i NSSU så finns det två sätt att anmäla sig:

1. Medlemsanmälan via hemsidan

Du anmäler dig genom att klicka på knappen  som finns på vår hemsida <https://nssu.se>

2. Medlemsanmälan om du saknar internet

Du kan beställa anmälningsblankett hos Gunnel Rosenqvist, tel. 0707 - 52 06 61

Medlemsavgiften är 200 kr per kalenderår. Blir du medlem efter 1 oktober så gäller medlemskapet även påföljande kalenderår.

Du måste vara medlem för att kunna delta i alla aktiviteter, utom våra föreläsningar som är öppna för alla. Medlemmar betalar 60 kr och icke medlemmar 120 kr för föreläsningar.



Anmälan

När öppnar anmälan?


- Anmälan till föreläsningar och teater öppnar onsdagen den 19/8 kl. 11.00.
- Anmälan till övriga aktiviteter öppnar torsdagen den 20/8 och vi har öppen anmälan med lottning t.o.m lördagen den 22/8

Hur anmäler jag mig?


Vi har digital anmälan till alla våra aktiviteter (se punkt 1 och 2 nedan). Personer som saknar internet och mejl kan anmäla sig per post enligt punkt 3.

1. Anmälan via Mina Sidor - gäller endast medlemmar

Om du har skapat konto på Mina Sidor (du kan läsa mer på hemsidan) kan du efter inloggning anmäla dig utan att du behöver ange några personuppgifter.

Du anmäler dig via symbolen till höger. Anmälan fungerar i övrigt som anmälan via hemsidan och alla dina besked, kvitton etc. hittar du på Mina Sidor - mina meddelanden. 

2. Anmälan via hemsidan www.nssu.se

- Gå till sidan för anmälan genom att klicka på knappen 
- Välj den aktivitet du vill anmäla dig till och fyll i dina uppgifter. Är du medlem är det viktigt att du använder **samma uppgifter som du använt i din medlemsansökan**. Meddela oss i god tid om du vill ändra dina uppgifter. Det gör du genom att skicka mejl till: gunnel.rosenqvist@nssu.se

3. Anmälan per post - om du saknar internet (anmälan per telefon tas ej emot).

- Om du saknar internet kan du anmäla dig skriftligt genom att skicka in vår anmälningsblankett per post.
- Blanketten skickas ut tillsammans med katalogen till de medlemmar som inte har mejladress. Om du saknar mejladress och anmäler dig skriftligt via adressen som står på anmälningsblanketten, får du antagningsbesked och faktura per post.

E-ombud om du behöver hjälp med att anmäla dig

Har du svårt att klara webbanmälan ringer du något av våra E-ombud. De hjälper dig att förstå hur systemet fungerar men du gör anmälan själv.

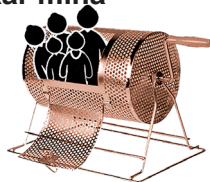
Gunnel Rosenqvist tel: 0707 - 52 06 61
Marie Kihlberg Nelving tel: 0703 - 85 32 45
Marianne Olsen tel: 0702 - 63 68 41



Hur fungerar lottningen efter ”Öppen anmälan” och ökar mina chanser om jag söker många aktiviteter?

När ”Öppen anmälan” avslutats lottas platserna av systemet:

- Lottningen sker inom varje kategori och i höst har vi tre kategorier: kurser, studiebesök och vandringar..
- Lottningen sker i prioritetsordning - den aktivitet inom en kategori som du anmäler dig till först räknas som ditt förstahandsval, den som du anmäler dig till som nr 2 är ditt andrahandsval osv.



Varje kategori - kurser, studiebesök och vandringar - lottas var för sig:

1. Först lottas alla förstahandsvalen till varje aktivitet inom kategorin.
2. De som får en plats i lottningen ovan läggs åt sidan. De deltar inte i den fortsatta lottningen till de andra aktiviteterna inom kategorin förrän övriga sökande fått möjlighet att få en plats.
3. Om det finns platser kvar inom någon aktivitet fortsätter lottningen i prioritetsordning tills alla platserna är fördelade.
4. Varje ”lott” är alltså inte lika mycket värd och det lönar sig därför oftast inte att söka många aktiviteter inom en kategori! Detta eftersom det oftast är fler förstahandsökande till varje aktivitet än det finns platser.
5. Utfallet av lottningen inom en kategori påverkar inte lottningen inom de andra kategorierna.

Vad är paramälan?

Vi har frivillig paramälan till teaterbesöken och alla aktiviteter som ingår i öppen anmälan/lottning.



Paramälan innebär att:

- En person anmäler båda och måste ange båda personernas namn och mejladresser.
- Båda personerna som meddelat att de vill gå tillsammans måste vara medvetna om att om bara EN av dem blir antagen kommer inte den ANDRA personen att bli antagen utan BÅDA placeras på reservlista.
- Paramälan innebär alltså inte förtur till två platser om en av personerna blir antagen, utan det är ett meddelande att man inte vill gå utan sin partner/vän
Paramälan kan alltså innebära att man har svårare att få plats på aktiviteter med få platser eftersom båda måste ha tur vid lottningen!
- Man kan välja att den person som gjort paramälan betalar båda avgifterna eller att man betalar var för sig. Antagningsbesked med betalningsuppgifter skickas ut till båda personerna.
- Paramälan är ett frivilligt alternativ - men har man gjort paramälan kan man inte dessutom göra en enskild anmälan till samma aktivitet.

Har jag någon ångerrätt om jag vill avboka en aktivitet?

I enlighet med **lagen om distansavtal** (DAL) har du 14 dagars ångerrätt, efter det att du fått ett antagningsbesked. Undantag är kulturevenemang och resor där NSSU ger dig en ångerrätt på 48 timmar (den rätten saknas i DAL). Digitala aktiviteter har ingen ångerrätt eftersom du får lösenordet i antagningsbeskedet. Du kan självklart alltid avboka aktiviteter som du inte är antagen till. Har aktiviteten startat kan du inte avboka.

Får jag tillbaka avgiften om jag avanmäler mig?

1. Om du avanmäler dig under den tid du har ångerrätt (se ovan) tas avgiften bort.
2. Om **din ångerrätt upphört kvarstår avgiften om det inte finns reserv som kan överta din plats.**
3. Om du betalat avgiften och du därefter utnyttjar din ångerrätt, alternativt om reserv övertar din plats, **får du ett tillgodohavande som automatiskt används för att delbetala/betala nya aktiviteter du anmäler dig till.**
4. Du kan inte överlåta din plats till någon annan

Hur avbokat jag?

Under den tid du har ångerrätt (se ovan) kan du avboka en aktivitet på 3 olika sätt.

Du kan:

1. använda knappen **AVBOKA** som finns i ditt antagningsbesked.
2. gå till **”Bokningar”** som finns på **”Mina sidor”** och trycka på symbolen **✗** som finns till höger om den aktivitet du vill avboka. I båda fallen bekräftar du att du vill avboka. När du gjort det får du ett avbokningsbesked via mejl.
3. skicka ett mejl till **antagning@nssu.se** och meddela vilken aktivitet du vill avboka. Du kan även använda det kontaktformulär som finns på vår hemsida. Det finns tydlig anvisning på hemsidan hur du kommer till formuläret.

När ångerrätten har upphört kan du bara avboka enligt punkt 3.

Varför är det viktigt att jag avbokat i god tid?

Många av våra aktiviteter blir snabbt fulltecknade. För att undvika tomma platser, skickar vi därför ut påminnelser en vecka före varje aktivitet. Vid en avbokning tar vi in en reserv, men om någon uteblir från en fulltecknad aktivitet så står platsen tom! Ett enkelt sätt att hålla koll på dina bokningar är via ”Mina Sidor”. Där finns dina närmaste aktiviteter inlagda i en kalender.

Du kan se om en aktivitet är fullbokad genom prickarna som finns på anmälningssidan - se bild nedan.

● Gott om plats ● Minst 60% bokat ● Minst 80% bokat ● Fullbokad - sökande placeras på kölista

Om du vill veta hur många sökande det är till en viss aktivitet så ställer du mus pekaren eller ditt finger (smartphone/surfplatta) över pricken **INFO/BOKA** **285 anmälda till 350 platser** som finns vid varje aktivitet.

Människan är ett mirakel

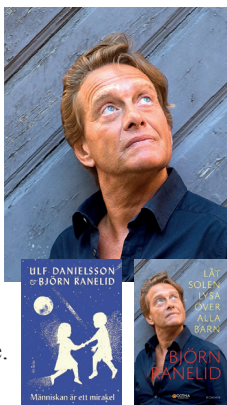
Vi möter Björn Ranelid som kommer att tala om människovärde, mod och sanning. Med sitt karakteristiska språk rör han sig mellan biologi och tro, kärlek och kriminalitet och mellan journalistik och moral. Björn kommer att berätta om varför godhet ofta är starkare än hat – även när den inte syns. Varför människan är ett mirakel och varför det är nödvändigt att våga säga obeqväma saker i offentligheten.

Vi måste våga säga sanningar om de största hoten mot mänskligheten just nu – terror, våld och krig. För som Björn uttrycker det:

”Kriget har kvar alla tänder i munnen utom visdomstanden”

Björn Ranelid är en av Sveriges mest framstående och produktiva författare. Han har skrivit över trettio böcker och sålt mer en miljon exemplar.

Tid: Torsdagen den 10 september kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Björn Ranelid
Aktivitetsnummer: 262101
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 9/9
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Clas-Olof Kronogård



Den hållbara hjärnan

Visste du att du kan påverka hur du mår, tänker, känner och presterar – bara du vet hur hjärnan fungerar? Din hjärna är ett komplext maskineri som styr allt från fokus och humör till energi och sömn. Även om den ibland hamnar i obalans av vår stressiga vardag, finns det sätt att ta kontroll. Inte genom snabba kickar som socker och alkohol (förstås), utan med hjärnans egna må bra ämnen. Klä dig i färg för att väcka dopaminet, ta en rytmisk promenad för att lugna nervsystemet eller ät kalkon för att boosta serotonin. Du får konkreta verktyg och vetenskapligt grundade metoder för att självmedicinera - med hjärnans bästa i fokus.

Gabriella Svahnberg är legitimerad psykolog & specialist i neuropsykologi. Hon har arbetat inom allt från psykiatri till ledarskapsutveckling och hon brinner för att göra hjärnforskning praktiskt användbar i vardagen.

Tid: Torsdagen den 24 september kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Gabriella Svahnberg
Aktivitetsnummer: 262102
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 23/9
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Johan Brandt



En värld av fenomen – från grodregn till solstormar

Clas Svahn är ansvarig för världens största arkiv över oförklarade fenomen (Archives for the unexplained) och han tar med oss på en resa genom vår fantastiska värld. Ovanliga klotblixtar och regn av grodor och fiskar! Stormar på solen som slår ut satelliter och telegraflinjer och märkliga himlafenomen som till och med det svenska försvaret gått bet på.

Clas utsågs förra året till ”Årets folkbildare” och han har skrivit närmare 30 böcker. Han arbetade som journalist i 45 år men är numera pensionär.

Tid: Torsdagen den 8 oktober 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Clas Svahn
Aktivitetsnummer: 262103
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 7/10
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Mikael Olsson



Funderar du på att tågluffa i Europa - det är inte så svårt som du tror!

Peter Sommerstein och Torsten Lidén delar med sig av erfarenheter och ger restips. Tillsammans har de gjort ett 20-tal tågluffarresor runt om i Europa, oftast med vänner och partners. Vi får tips om resrutter, planering, bokning och packning. Ett faktablad med det viktigaste och den senaste informationen delas också ut.

Peter Sommerstein har arbetat länge som journalist inom dagspress, SR och SVT. Torsten Lidén har varit kommunikativ bl a inom Region Skåne.

Tid: Torsdagen den 22 oktober kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Peter Sommerstein och Torsten Lidén
Aktivitetsnummer: 262104
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 21/10
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Cissela Carlin



Fångad av fåglar

Anders Brodin kommer att berätta om sitt stora intresse för fåglar utifrån sin senaste bok *Fångad av Fåglar*. Bland annat om varför fågelskådning är speciellt fångslande. Vi får lära oss vilka fåglar som flyger bäst och vilka som flyger sämst, om fåglar som vi människor utrotat och andra som vi räddat.

Anders kommer också att ur sin bok *Smartast bland mesar* berätta om världens mest beforskade vilda fågelart - talgoxen. Den har kunnat anpassa sig mycket väl till våra trädgårdar och parker eftersom den är ovanligt smart för att vara en småfågel. Talgoxens nära släktingar, en- och tallitor, saknar talgoxens påhittighet men har i stället ett ovanligt välutvecklat minne för var de gömt de tusentals frön de hamstrar inför vintern.

Anders Brodin är professor emeritus på Biologiska institutionen vid Lunds universitet.

Tid:	Torsdagen den 5 november kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare:	Anders Brodin, FUF
Aktivitetsnummer:	262105
Direktanmälan:	Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 4/11
Avgift:	60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal:	Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig:	Mikael Olsson



Introvert, extravert eller lite av varje?

Tänker du först och talar sen, eller talar du först och tänker sen? Blir du besvärad när expediter kommer fram till dig i affären, eller tycker du bara att det är trevligt?

Om vi är introverta eller extraverta är en biologiskt hårdkodad del av vår personlighet. Detta har varit känt och har undersökts av vetenskapen i mer än hundra år. Under föreläsningen utforskar Linus Jonkman hur våra personligheter påverkar hur vi tänker, kommunicerar och samarbetar.

Linus berättar om sina egna och andras upplevelser som introverta och förklarar skillnader och likheter mellan extraverta och introverta människor. Med både humor och insikt utmanar han vanliga föreställningar om vad det innebär att vara introvert eller extravert, och han visar hur vi kan använda våra styrkor bättre i vår vardag.

Linus Jonkman är föreläsare och författare till en lång rad prisbelönta böcker.

Tid:	Torsdagen den 19 november kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare:	Linus Jonkman
Aktivitetsnummer:	262106
Direktanmälan:	Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 18/11
Avgift:	60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal:	Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig:	Johan Brandt



Digitala föreläsningar - samarbete med Uppsala Senioruniversitet

Du kan titta på inspelningarna när du vill under visningstiden. Det finns två sätt att titta på inspelningarna - **via Mina Sidor** eller **via vår hemsida nssu.se**.



Digital serie 1 - Tillståndet i världen hösten 2026

Den liberala världsordningen som byggdes upp efter andra världskriget är i gungning. Serien gör nedslag i olika oroshärdar världen över och den avslutas självklart med Trump!

- **Den liberala världsordningen – finns den kvar? Visning 25/9 - 8/10**
Peter Wallensteen, seniorprofessor i Freds- och konfliktforskning vid Uppsala universitet
- **Konflikten Kina -Taiwan. Visning 9/10 - 22/10**
Ulf Mårtensson f.d kommunikationschef i statsrådsberedningen
- **En värld i kris och förändring – vägar framåt. Visning 30/10 - 12/11**
Jan Eliasson, f.d ordförande i FN:s generalförsamling, f.d vice generalsekreterare i FN
- **Maktspelet i Mellanöstern. Visning 20/11 - 3/12**
Bitte Hammargren, journalist, författare och Mellanösternanalytiker
- **Krig och fred - årets tio viktigaste händelser. Visning 4/12 - 17/12**
Isak Svensson, professor i Freds- och konfliktforskning vid Uppsala universitet
- **Ännu ett år med president Trump! Visning 18/12 - 31/12**
Dag Blanck, professor i Nordamerikastudier vid Uppsala universitet

Digital serie 2 - Gott och blandat

Hörselnedsättningen när vi blir äldre- hur ter den sig, hur hanteras och kompenseras den? Vad betydde bibelöversättningen 1526 för läskunnigheten hos den oskolade befolkningen och hur tänker en korsordskonstruktör? Måste Sverige få tillgång till kärnvapen för att trygga sin säkerhet? Är Sverige ett av världens mest sekulära länder eller är det svenska samhället genomsyrat sin egen tolkning av religionen: svenskprotestantismen.

- **Hursa? Om åldershörselnedsättning och att återskapa hörsel. Visning 4/9 - 17/9**
Helge Rask-Andersen, seniorprof i experimentell otologi och öronkirurg
- **Översättningen av Nya Testamentet 1526 – så blev Sverige världens mest läskunniga land. Visning 18/9 - 1/10**
Martin Berntson, prof i religionsvetenskap och teologi vid Göteborgs universitet
- **I huvudet på en korsordskonstruktör. Visning 16/10 - 29/10**
Mats Åberg har konstruerat korsord för bl. a. SvD, Expressen, Hemmets Veckotidning
- **Atomvapen eller världens fred? Visning 27/11 - 10/12**
Thomas Jonter prof.i internationella relationer och gästprof. vid Alva Myrdalcentrum för Kärnvapennedrustning
- **Sverige – världens mest protestantiska land? Visning 11/12 -24/12**
Katarina Barrling författare och doc i statsvetenskap vid Uppsala universitet

Aktivitetsnummer:	262107 - Tillståndet i världen hösten 2026 262108 - Gott och blandat
Direktanmälan:	Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 8/10 resp 22/10
Avgift:	262107 - 150 kr, 262108: - 125 kr, endast för medlemmar
Ansvarig:	Lena Lindberg, tel: 0761 – 39 00 15

Serie 1 - Vad händer i vår oroliga omvärld?

- Är högerpopulismen och nationalismen på frammarsch och varför lockas unga män?
- Vad händer i världen och i Mellanöstern och hur påverkas EU?
- Kan vi lära oss något av historien eller är det så att historien är närvarande här och nu?



Högerpopulism, nationalism och maskulinitet

Catarina Kinnvalls föreläsning belyser hur nationalism och högerpopulism växer i tider av osäkerhet och varför rörelserna i så hög grad lockar unga män. Hon visar hur känslor som rädsla och otrygghet kan mobiliseras politiskt och kopplas till idéer om nationell identitet, kultur och tillhörighet. Genom exempel från Europa och andra delar av världen analyserar hon hur populistiska rörelser formar berättelser om "vi" och "de andra" och vilka konsekvenser detta får för demokrati, samhällsdebatt och globalt samarbete.

Catarina Kinnvall är professor i statsvetenskap vid Lunds Universitet. Hennes forskning är fokuserad på frågor kring globalisering och säkerhet, religion och nationalism samt migration och politisk psykologi.

Tid: Tisdagen den 15 september kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Catarina Kinnvall, FUF
Aktivitetsnummer: 262111
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 14/9
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Bernt Strömgård



Mellanöstern och världens omritade karta

Föreläsningen ger en djupare förståelse för vad som utspelar sig i Mellanöstern som mer än någonsin befinner sig i en djup kris, vars omfattning är svårbedömd i dagsläget. Den berör såväl staternas gränser (suveränitet) som deras rätt att styra (legitimitet). Denna kris är också sammanvävd med det internationella systemets kris, urholkning av folkrätten och FN-systemet.

Rouzbeh Parsi är disputerad historiker med fokus på Mellanöstern. Han är verksam som lektor i historia & mänskliga rättigheter vid Lunds universitet. Han har även arbetat för EU som analytiker och varit chef för Utrikespolitiska Institutets Mellanöstern och Nordafrikaprogram.

Han är aktuell med boken *Mellan Gud och stat: Iran efter ett långt 1900-tal*

Tid: Tisdagen den 20 oktober kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Rouzbeh Parsi, FUF
Aktivitetsnummer: 262112
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 19/10
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Johan Brandt



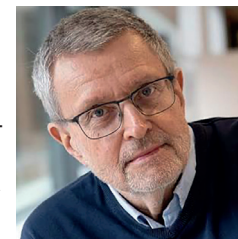
Historiens återkomst - om den någonsin försvann!

Påståendet att historien har återvänt säger i själva verket mer om vår samtid än om det förflutna. Historia är nämligen inte något som kan lämna oss. Den är inte en aktör som träder in och ut ur scenen. Snarare är den ett ständigt närvarande tolkningslager genom vilket vi förstår världen, oss själva och våra konflikter. Att tala om historiens återkomst riskerar därför att bli missvisande. Om vi betraktar historien inte som en död kronologi, utan som en levande process, ser vi att den aldrig försvann. Den gick bara in i en fas av skenbar dvala i det västerländska medvetandet.

"Historia är inte vad som hänt, utan vad vi gör med det som hänt för att orientera oss i samtiden och inför framtiden."

Klas-Göran Karlsson ger oss verktyg så att vi kan förstå och tolka det som sker runt omkring i världen. Han är prof. emeritus i historia vid Lunds Universitet och han har hållit flera mycket uppskattade föreläsningar hos oss tidigare.

Tid: Tisdagen den 10 november kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Klas-Göran Karlsson, FUF
Aktivitetsnummer: 262113
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 9/11
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg



Serie 2 - Medicin

- Vad händer om vi drabbas av lukt- och smakbortfall? Kan vi göra något åt det?
- Hur farligt är stillasittande och hur tar vi hand om vårt hjärta på bästa sätt?
- Kan vi anpassa doseringen av våra läkemedel så att de skräddarsys för patientens behov?



Lukt och smak

Ett av våra fem sinnen är lukten. I samband med Coronapandemin fick vi upp ögonen för hur viktigt detta sinne är, framför allt när vi förlorar det. Tio till tolv procent av Sveriges befolkning lider av lukt och smakbortfall och det är fler kvinnor än män som drabbas. Lukt- och smaksinnet påverkar vårt välmående både psykiskt och fysiskt. Att inte kunna njuta av gemensamma måltider eller att inte känna doften av sitt barn eller sin partner kan upplevas som en stor förlust som påverkar livskvaliteten.

Med forskning lär vi oss alltmer om detta sinne. Studier visar att luktträning är en möjlig väg att få tillbaka förmågan att känna lukt och smak. Men det krävs tålamod och hur gör vi om vi vill luktträna?

Vi frågar Pernilla Sahlstrand Johnson som arbetar som överläkare vid Öron, näs- och halsmottagningen på Universitetssjukhuset i Lund. Pernilla har ingått i ett EU-forskningsprojekt med syfte att studera tappat luktsinne, och vad man kan göra åt det.

Tid: Tisdagen den 29 september kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Pernilla Sahlstrand Johnson, FUF
Aktivitetsnummer: 262114
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 28/9
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Eva Oest



Hjärtsmart - orka mer och lev längre

Hjärtat är kroppens motor och dess arbete är helt centralt för vårt välmående och vår ork. Vår livsstil i dag innebär en extrem belastning på våra hjärtan. Att bli sittande i timmar med paddan eller framför TV:n är ungefär lika slitsamt för hjärtat som en rymdfärd till månen! Kunskaperna om vårt mest dyrbara organ - hjärtat har aldrig varit mer omfattande. Och likaså våra möjligheter att faktiskt ta hand om hjärtat genom att förändra hur vi lever! Katarina Steding-Ehrenborg är lektor i hälsovetenskap och docent i experimentell klinisk fysiologi vid Lunds universitet. Hon forskar om hjärtats förmåga att anpassa sig till extrem belastning.

Tid: Tisdagen den 27 oktober kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Katarina Steding-Ehrenborg, FUF
Aktivitetsnummer: 262115
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 26/9
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Per-Olof Lindberg



Individanpassad läkemedelsdosering i praktiken

Dagens läkemedelsbehandling är i stort baserad på att patienten förväntas anpassa sig efter läkemedlet snarare än tvärtom. Men skillnaden mellan för lite och för mycket läkemedel är hårfin – för patienten, för följsamheten och för kostnaderna. Med fördjupad kunskap om biologisk variation, bättre analysmetoder och nya digitala verktyg, kan behandlingen anpassas efter person, behov och önskemål.

Föreläsningen belyser vikten av individanpassad dosering av läkemedel, för bäst balans mellan effekt och biverkningar. Vi får konkreta exempel från OnDosis, en svensk medicinteknisk lösning som visar att individanpassad behandling redan är möjlig i praktiken.

Martin Olovsson är vd och medgrundare av medicinteknikföretaget OnDosis och han har lång erfarenhet från ledande roller inom AstraZeneca. Martin har en civilekonomexamen från Lunds universitet och han är styrelseledamot i flera forskningsbolag inom medicinteknik och läkemedel.

Tid: Tisdagen den 24 november kl. 13.30 - ca 15.00
Föreläsare: Martin Olovsson
Aktivitetsnummer: 262116
Direktanmälan: Onsdagen den 19/8 kl.11.00, anmälan senast 23/11
Avgift: 60 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar
Lokal: Stora salen, Pingstkyrkan, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig: Mikael Olsson



Tonfisksafari i Öresund med skonaren Nina



Bild till vänster:
Foto: K.Nyberg
Öresundsakvariet

Det makalösa skådespelet med jagande tonfisk på sensommaren i Öresund är något utöver det vanliga. Den blåfenade tonfisken är som en levande torped som jagar sin föda. Den dyker upp med antingen ett imponerande hopp eller i hög hastighet längs båtens vattenlinje. Ibland ser vi dem på långt avstånd, ibland bara ett tiotal meter från båten. Som extra bonus kan vi kanske också få se tumlare. Skonaren Nina är ett modernt segelfartyg byggd enligt gammal förebild - den danska postjakten Castor från 1867. Det finns plats för 29 passagerare, både på däck och i salong.

Tid: **Grupp 1** Tisdagen den 8 september kl. 09.00 - 12.45
Grupp 2 Tisdagen den 8 september kl. 13.15 - 17.00

Aktivitetsnummer: **Grupp 1** 262201, **Grupp 2** 262202

Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 24/8

Avgift: 260 kr inkl fika ombord

Maxantal: 29

Samling: Norra Hamnen i Helsingborg där turfiskebåtarna lägger till

Övrigt: Tag med regnkläder

Ansvarig: Mikael Olsson, tel: 0705 – 36 40 94

Franskt café

Vi träffas och pratar franska varför du bör kunna föra en enkel vardaglig konversation på språket.

Tid: Måndagar 14/9, 12/10, 2/11, 23/11, 7/12 kl. 14.00-15.30

Kursledare: Cissela Carlin, medlem i NSSU

Aktivitetsnummer: 262203

Öppen anmälan: 20/8 – 23/8, därefter anmälan t.o.m. 30/8

Avgift: 150 kr

Maxantal: 10

Lokal: Åvalla församlingsgård, S Kyrkogatan 3, Ängelholm

Ansvarig: Cissela Carlin, tel: 0706 - 55 87 01



Medicinsk Yoga

Medicinsk yoga är ett fantastiskt komplement till träning, inte minst för seniorer. I korta drag ger medicinsk yoga ökad livskraft, bättre rörlighet samt mental och kognitiv förmåga. Yogan består av tre komponenter.

Kroppsövelserna fokuserar på mjuka och skonsamma övningar som ökar flexibiliteten och rörligheten i kroppen.

Andningsövningarna stärker lungkapaciteten, minskar stress och ångest, reglerar blodtrycket och förbättrar sömnkvaliteten.

Meditationerna reducerar stress, tränar kognitiv förmåga, ger bättre koncentrationsförmåga och minneskapacitet och förbättrar förmågan att reglera känslor.

Alla övningar kan anpassas efter egen förmåga. Har du svårt att sitta på golvet kan du sitta på en stol. Du behöver ingen erfarenhet av yoga.

Tid: Måndagar 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11
kl. 16.00 - 17.10

Kursledare: Olivia d'Ebro medicinsk yogainstruktör

Aktivitetsnummer: 262204

Öppen anmälan: 20/8 – 23/8, därefter anmälan t.o.m. 30/8

Avgift: 1100 kr

Maxantal: 15

Lokal: Aktiv Träning Senior, O.D. Krooks gata 53, Helsingborg

Ansvarig: Britt-Inger Thorén, tel: 0723 – 24 80 40



Cirkelträning - individuell träning i mindre grupp

På Aktiv Träning Senior i Helsingborg kan du få individanpassad träning i mindre grupp. Sjukdom eller skada ska inte behöva vara ett hinder för träning, och ingen åldersgrupp har så stor nytta av fysisk aktivitet som äldre. Genom att regelbundet belasta muskler och skelett och därmed förbättra styrka och rörlighet kan man motverka åldersrelaterad ohälsa. Under passet tränas också balans. Du cirkulerar mellan olika stationer och tränar ca 1 minut/station. Ann rättar/instruerar så att du gör övningarna på bästa sätt utifrån dina förutsättningar. Varje pass är 45 minuter och därefter blir det en stunds trevlig samvaro med kaffe och en liten kaka. Träningen pågår i 10 veckor.

Tid: Tisdagar 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/10 kl. 15.00 - 15.45

Kursledare: Ann S Andersson, Lic. Medicinsk Tränare

Aktivitetsnummer: 262205

Öppen anmälan: 20/8 – 23/8, därefter anmälan t.o.m. 31/8

Avgift: 995 kr inkl. fika

Maxantal: 10

Lokal: Aktiv Träning Senior O. D. Krooks gata 53, Helsingborg

Ansvarig: Britt-Inger Thorén, tel: 0723 – 24 80 40



Kurser och studiecirklar - ENDAST MEDLEMMAR

Rörlighet och balans

Med tiden blir vi stelare i kroppen och balansen försämras. Det påverkar både hållningen och självsäkerheten i vardagen. Under kursens gång gör vi olika övningar till lugn musik. Övningarna stärker upp och stabiliserar kroppens muskler, mjukar upp stela leder, förbättrar hållningen och utvecklar balanssinnet. Risken för att du faller och skadar dig blir mindre.

Alla övningar kan anpassas efter egen förmåga. Har du svårt att sitta på golvet kan du sitta på en stol.

Tid: **Grupp 1** onsdagar 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11 kl. 14.45 - 15.30
Grupp 2 fredagar 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11 kl. 13.30 - 14.15

Kursledare: Olivia d'Ebro

Aktivitetsnummer: **Grupp 1** 262206, **Grupp 2** 262209

Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 1/9

Avgift: 995 kr

Maxantal: 15

Lokal: Aktiv träning senior O.D. Krooks gata 53 Hbg

Ansvarig: Britt-Inger Thorén, tel: 0723 – 24 80 40



Falltrygghet – en nyttig kurs där vi förebygger fallolyckor

Fallolyckor är en av de vanligaste orsakerna till skador hos seniorer – men det går att förebygga. Ge dig själv en tryggare vardag och lär dig fallteknik. Fallteknik är en rolig kurs, anpassad för dig som vill förebygga fall och känna dig säkrare i vardagen. Du får lära dig enkla övningar för bättre balans, ökad styrka och bättre kroppskontroll. Vi övar mycket på hur du tar dig upp från golvet och hur du genom olika falltekniker skyddar kroppen om du ramlar. Kursen passar alla nivåer och leds av kunniga certifierade instruktörer.

Tid: Onsdagar 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11 kl. kl. 16.00 - 16.45

Kursledare: Danuta och Olivia d'Ebro certifierade instruktörer

Aktivitetsnummer: 262207

Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 1/9

Avgift: 995 kr

Maxantal: 15

Lokal: JUDO lokalen Idrottens hus, Mellersta Stenbocksgatan10, Helsingborg

Ansvarig: Britt-Inger Thorén, tel: 0723 – 24 80 40



Kurser och studiecirklar - ENDAST MEDLEMMAR

Bokcirklar i Helsingborg

Vi läser och samtalar om litteratur som väcker tankar och känslor. Böckerna väljer vi bland bibliotekets cirkelkassar. Av praktiska skäl väljer kursledaren den första och andra boken. Bland cirkelkassarna finns ett hundratal titlar från olika länder och tider.

I god tid inför första mötet får du ett mail om vilken bok du ska läsa och var du ska hämta den.

Tid: **Grupp 1** Måndagar 21/9, 19/10, 9/11, 7/12, kl. 13.30 - 15.00

Kursledare: Kristina Jernmark, medlem i NSSU

Grupp 2 Onsdagar 23/9, 21/10, 18/11, 16/12, kl. 10.30 - 12.15,

Kursledare: Eva Kjellander, medlem i NSSU

Aktivitetsnummer: **Grupp 1** 262208, **Grupp 2** 262214

Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 6/9

Avgift: 60 kr

Maxantal: 7

Lokal: Folkuniversitetet, Trädgårdsgatan 25, Helsingborg

Ansvarig: **Grupp 1** Kristina Jernmark, tel: 0706 – 15 85 37
Grupp 2 Eva Kjellander, tel: 0761 – 42 59 19



Stickcafé

Vi träffas, stickar och fikar tillsammans. Kanske kan vi också hjälpa varandra om vi kör fast i vårt handarbete.

Tid: Måndagar 21/9, 5/10, 26/10, 16/11, 14/12 kl. 13.00 - 14.45

Kursledare: Marie Kihlberg Nelving, medlem i NSSU

Aktivitetsnummer: 262210

Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 6/9

Avgift: 60 kr

Maxantal: 10

Lokal: Café 1886, (f.d. Zoegas), Drottninggatan 30, Helsingborg

Ansvarig: Marie Kihlberg Nelving, tel: 0703 – 85 32 45



Kurser och studiecirklar - ENDAST MEDLEMMAR

Familjerätt för seniorer

Vad krävs för att ett testamente ska vara giltigt? Framtidsfullmakt - vad är det? 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 juristen Jasminka Sikrot Paulsson från Familjens Jurist att hjälpa dig reda ut under två träffar. Vi ska gå igenom de grundläggande reglerna inom familjerätten och förklara vad som är viktigt att tänka på i olika situationer.



Tid:	Tisdagar 22/9, 29/9 kl. 10.00 - 12.00
Kursledare:	Jasminka Sikrot Paulsson, Familjens Jurist
Aktivitetsnummer:	262211
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 7/9
Avgift:	150 kr
Maxantal:	18
Lokal:	Pingstkyrkan vän 2, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig:	Gunnel Rosenqvist, tel: 0707 – 52 06 61

Hjärt- och Lungräddning (HLR)

Kursen ger kunskap kring första hjälpen - behandling som ges för att få igång hjärtverksamhet och andning hos någon som fått hjärtstopp.

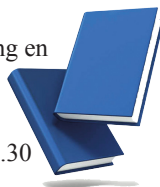
Vi får träna på att utföra hjärt- och lungräddning på en docka.



Tid:	Tisdagen den 22/9, kl 14.00-16.00
Kursledare:	Eddie Ellman, Civilförsvarsförbundet
Aktivitetsnummer:	262212
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 7/9
Avgift:	100 kr inkl. liten fika
Maxantal:	12
Lokal:	Pingstkyrkan, vän 2, Gåsebäcksvägen 10, Helsingborg
Ansvarig:	Marie Kihlberg Nelving, tel: 0703 – 85 32 45

Bokklubb för män

Varför är det så få män i bokcirklar? Ta chansen att medverka i utbyte av tankar kring en läst bok, som ofta leder till diskussioner kring mycket annat. Vi samtalar och fikar tillsammans i en avspänd miljö.



Tid:	Tisdagar, 22/9, 20/10, 10/11, 24/11, 8/12, kl. 14.00 - 15.30
Kursledare:	Ulf Carlin, medlem i NSSU
Aktivitetsnummer:	262213
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 7/9
Avgift:	150 kr
Maxantal:	8
Lokal:	Åvalla församlingsgård, S. Kyrkogatan 3, Ängelholm
Ansvarig:	Ulf Carlin, tel 0762 – 60 99 56

Kurser och studiecirklar - ENDAST MEDLEMMAR

Whiskyprovning - Skotsk whisky

Whisky är en dryck med en mångfald smaker och nyanser. Namnet whisky härstammar från "uisge beatha", som är gaeliska för livets vatten. 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 då som gör variationerna till synes oändliga?

Henrik Ljungqvist kommer att berätta om whiskyframställningen och vi provar whisky från några destillerier i Skottland.

Tid:	Måndagen den 5/10 kl. 18.00 - ca 20.00
Kursledare:	Henrik Ljungqvist
Aktivitetsnummer:	262215
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 20/9
Avgift:	425 kr
Maxantal:	35
Lokal:	Madame Moustache, Wårdshuset Gamlegård, N Storg. 9, Hbg
Ansvarig:	P-O Lindberg, tel: 0701– 44 89 88

Lär känna dig själv - personlig utveckling.

Kursen vänder sig till dig som är intresserad av personlig utveckling, ökad medvetenhet om dig själv och hur du fungerar i relation till andra. Genom olika övningar ges möjlighet till reflektion och utforskande av tankar, känslor och beteende. Praktiska övningar varvas med teoretisk genomgång av psykologiska begrepp som blir aktuella. Arbetet sker med utgångspunkt i att individer och grupper är i rörelse. De är kreativa, söker förståelse och meningsfulla helheter.



Tid:	Måndagar 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11 kl. 14.00 – 16.30
Kursledare:	Maria Winberg, Leg psykolog
Aktivitetsnummer:	262216
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 27/9
Avgift:	1060 kr
Maxantal:	10
Lokal:	Folkuniversitet, Trädgårdsgatan 25 Helsingborg
Ansvarig:	Maria Winberg, tel: 0702 – 10 50 80

Kurser och studiecirklar - ENDAST MEDLEMMAR

Upptäck dina rötter; en introduktion till släktforskning

Välkommen till ett spännande föredrag om släktforskning! Följ med oss på en och en halvtimmes resa in i några personers familjehistorier. Vi ger dig en intressant och fascinerande introduktion till släktforskning och visar exempel på vad du kan upptäcka med dagens hjälpmedel. Lär dig hur du kan hitta information om dina förfäder och deras liv.

Tid: Torsdagen den 15/10, kl. 13.30 - 15.00
Kursledare: Marita Lindau, aktiv medlem i 
Aktivetsnummer: 262217
Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 30/9
Avgift: 100 kr
Maxantal: 25
Lokal: Helsingborgs stadsarkiv, Västra Sandgatan 7, Helsingborg
Ansvarig: Mats Larsson, tel: 0793 – 55 20 29



Syrah & Shiraz: Samma själ, olika temperament

På höstens vinprovningar utforskar vi en av vin världens mest älskade blå druvor. För Syrah och Shiraz är faktiskt exakt samma druva, även om de ofta bjuder på helt olika upplevelser i glaset.

Syrah trivs bäst i varma klimat. Druvan hör ursprungligen hemma i norra Rhône dalen i Frankrike. Den har odlats i Australien sedan början på 1800 - talet men då under namnet Shiraz. Den blev snabbt populär och betraktades länge som en enkel, pålitlig druva som med fördel kunde blandas med andra druvor. I dag finns många shirazviner som kan mäta sig med de främsta franska. USA, Argentina, Chile och Sydafrika är andra länder där druvan har hittat sin egen stil.

Vi inbjuder till en ny spännande vinprovning med Henrik Ljungqvist som är restaurang-chef och chefsommelier på Grand Hotel i Lund - Henrik har haft 37 vinprovningar för NSSU!

Tid: **Grupp 1** Måndagen den 19/10 kl 18.00 – ca 20.30
Grupp 2 Måndagen den 2/11 kl 18.00 – ca 20.30
Grupp 3 Måndagen den 16/11 kl 18.00 – ca 20.30
Kursledare: Henrik Ljungqvist
Aktivetsnummer: **Grupp 1** 262218, **Grupp 2** 262221, **Grupp 3** 262222
Öppen anmälan : 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 4/10
Avgift: 425 kr inkl. vin och tilltugg
Max antal: 45/provning
Lokal: Madame Moustache, Wärdshuset Gamlegård, N Storg. 9, Hbg
Ansvarig: P-O Lindberg, tel: 0701 - 44 89 88



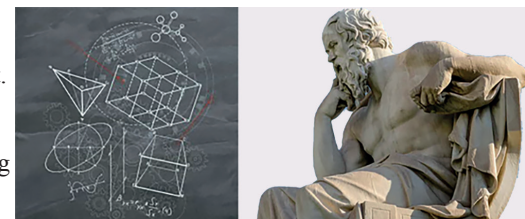
Kurser och studiecirklar - ENDAST MEDLEMMAR

Fysik möter filosofi

I över 2000 år har människan försökt förstå sin omvärld med hjälp av förnuftsbaseade argument. Sedan renässansen har den snabba utvecklingen inom fysiken resulterat i en teknisk utveckling utan motstycke, men också lett till en omprövning av grundläggande begrepp som rum, tid och koppling mellan orsak och verkan.

Vi kommer här att översiktligt behandla dessa frågor med betoning på bakomliggande tankar och begrepp snarare än komplicerad matematik. Som bakgrund ges också en historisk genomgång av hur vi människor genom århundradena ökat vår förståelse för vår omvärld - från de gamla grekerna till vår tid.

Tid: Måndagar 26/10, 9/11, 23/11, kl. 13.00 - 15.00
Kursledare: Ragnar Erlandsson, medlem i NSSU
Aktivetsnummer: 262219
Öppen anmälan: 120/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 11/10
Avgift: 60 kr
Maxantal: 16
Lokal: Sammanträdesrummet, Höganäs sportcenter, Friluftsvägen 2, Lerberget
Ansvarig: Ragnar Erlandsson, tel: 0733 – 60 07 87



Om Helsingborg

Är du fascinerad av Helsingborgs rika historia och dess vackra byggnader? Vill du dyka djupare in i stadens hjärta och upptäcka de historier som döljer sig bakom fasaderna? Höra spännande berättelser och upptäcka Helsingborgs dolda pärlor. Perfekt för dig som älskar historia och vill lära känna staden bättre! Till vår hjälp har vi gamla och nya bilder från Helsingborg men även äldre kartor.

Du som vill kan bidra med egna bilder. Vid ett av tillfällena kommer vi att ge oss ut på vandring i Helsingborg. Hoppas vi ses.

Tid: Måndagar 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, kl. 10.00 - 12.00
Kursledare: Mats Larsson, medlem i NSSU
Aktivetsnummer: 262220
Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 18/10
Avgift: 60 kr
Maxantal: 19
Lokal: Föreningslokalen Brf Ingegerd, Husensjövägen 69, 252 52 Helsingborg
Ansvarig: Mats Larsson, tel: 0793 – 55 20 29



Studiebesök - ENDAST MEDLEMMAR

Sankta Maria Sjukhus

Sankta Marias sjukhus togs i bruk 1927 med en kapacitet på 1400 patienter varav 200 kunde vara särskilt svårskötta. Struktur, arbete och disciplin skulle bidra till att bota patienterna. På 50-talet kom ett nytt preparat Hibernol som påverkade hur man såg på och behandlade psykisk sjukdom. Möjligheten till rehabilitering av vissa patientgrupper ökade. Under 70- och 80-talet byggde flera landsting upp egna kliniker, så att patienterna kunde skickas tillbaka hem till respektive landsting.

Psykiatrireformen infördes 1995 med syfte att öka patienternas livskvalitet och delaktighet i samhället, vilket innebar att kommunernas och landstingens ansvar för psykisk ohälsa blev tydligare. Sjukhuset tömdes och staden fick ansvar för sjukhusområdet som numera heter Maria Park och är ett attraktivt bostadsområde.

Jeanette Törnkvist och Kirsten Wallin Persson som båda har lång erfarenhet av psykiatrisk vård berättar, under vandringen på sjukhusområdet, hur livet för patienter och personal såg ut samt hur utflyttningen till eget boende gick till. Vandringen avslutas i S:t Andreas kyrka.

Tid:	Onsdagen den 9 september kl. 13.00 - 14.30
Aktivitetsnummer:	262301
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 25/8
Avgift:	60 kr
Maxantal:	25
Samling:	Carl Westmans Allé 5 Helsingborg, vid stora porten
Ansvarig:	Margaretha Strandmark, tel: 0705–91 23 90



Lottenlund Vingård med vinprovning

Varmt välkomna till Lottenlund Estate i Allerum, som är en av Sveriges största vingårdar. Den är belägen intill Öresund som tempererar vinen och gör det möjligt att odla vin i världsklass. Under besöket får vi lära oss mer om vinodling i kallt klimat, vilka druvsorter som odlas och hur man gör vin.

Under besöket får vi provsmaka 2 viner från gården. Efter provningen besöker vi gårdsbutiken och avrundar med fika.

Tid:	Onsdagen den 16 september kl. 14.00 - 16.00
Aktivitetsnummer:	262302
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 1/9
Avgift:	400 kr
Maxantal:	25
Samling:	Lottenlunds Vingård, Lottenlundsvägen 2, Allerum
Övrigt:	Det går att åka regionbuss 224, som stannar ca 200 m från infartsvägen (som är ca 800 meter lång).
Ansvarig:	Rose-Marie Nilsson, tel: 0707– 815205



Studiebesök - ENDAST MEDLEMMAR

Zackows gård, Bakgården och KullaGourmet

Vi startar på Latbruksmuséet (Zackows gård) med att förevisas gamla traktorer, ångdrivna bilar samt skörde- och jordbruksredskap från farfars tid. Visningen sker delvis via en traktorravn, som tar oss till granngården (Bakgården), där vi intar kaffe och hembakat bröd.

Efter fikat beger sig de som så önskar till Kullagourmet som driver en liten gårdsbutik i Mjöhult. Där kan man köpa Parmigiano Reggiano, olivolja, Balsamico samt andra fina italienska produkter.

Vi får en presentation av ägaren Catharina Engholm. Gå gärna in och titta på hemsidan – kullagourmet.se

Tid:	Fredagen den 18 september kl. 10.30 - ca 14.00 (därefter åker den som så önskar vidare till Kullagourmet)
Aktivitetsnummer:	262303
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 3/9
Avgift:	225 kr
Maxantal:	30
Samling:	Zackows gård, Mjöhultsvägen 723, Jonstorp
Övrigt:	Kullagourmet, Rålsvägen 3, Mjöhult
Ansvarig:	Carin Lindroth,
Kontakt:	Marianne Olsen, tel: 0702– 63 68 41



Boxflow

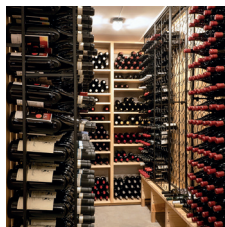
Boxflow är ett av Sveriges snabbast växande logistikbolag. De erbjuder tjänster inom tredjepartslogistik, sitelösningar, konsulttjänster samt bemanning av personal inom logistik och industri. Inom de närmsta åren beräknas Boxflow omsätta 1 miljard kronor och ha fler än 1100 anställda. Genom nära och långsiktiga samarbeten skapar Boxflow förutsättningar för hållbara och kostnadseffektiva logistiklösningar, och visionen är att bli norra Europas ledande logistikföretag. Efter studiebesöket åter vi lunch på restaurang Norrehus i Klippan.

Tid:	Onsdagen den 23 september kl. 10.00 – 14.00
Aktivitetsnummer:	262304
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 8/9
Avgift:	130 inkl lunch
Maxantal:	15
Övrigt:	Boxflow ligger på väg 13 intill trafikplats Östra Ljungby (avfart 68 från E4:an)
Ansvarig:	Carin Lindroth,
Kontakt:	Marianne Olsen, tel: 0702– 63 68 41



Grand Hotel Lund

Vi besöker anrika Grand Hotel i Lund. Först får vi en gemensam information i Piratensalen. Därefter delas vi upp i två grupper. En grupp får en guidad tur i vinkällaren av hotellets chefs-sommelier Henrik Ljungqvist. Vinkällaren har buteljer från hela världen och den är diplomerad med utmärkelsen "Best Award of Excellence". Bland pärlorna finns Château Mouton-Rothschild, Bordeaux. Vinslottet har låtit konstnärer som Picasso, Miró, Chagall och Kirkeby dekorera vinetiketter genom åren. Grands samling är komplett, från 1945 fram till idag.



Den andra gruppen får en guidad rundvandring i hotellet och får höra lite om hotellets historia. Därefter byter grupperna guidad tur.

Vi avslutar med veckans lunch samt kaffe med pralin i Grands bistro. De som har lust kan besöka Grand Deli på Klostergatan 11 efter besöket.

Tid:	Onsdagen den 30 september kl. 12.00 - ca.15.00
Aktivitetsnummer:	262305
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 15/9
Avgift:	245 kr inkl. veckans lunch. Dryck betalas på plats. Val av maträtt sker på plats, menyn finns på Grands hemsida ca 2 veckor före besöket.
Maxantal:	30
Samling:	Grand Hotel huvudentrén, Bantorget 1, Lund
Ansvarig:	P-O Lindberg, tel: 0701 – 44 89 88

Öresundslinjen med Aurora

En guidning på Aurora! Vi besöker bryggan och maskinrummet under ledning av någon ur befälsgruppen. Tillfälle till frågor ges.

Efter rundturen, som beräknas ta ett par timmar, avslutar vi med en lunchbuffé.



Tid:	Grupp 1 Onsdagen den 7 oktober kl. 09.40 - 14.00 Grupp 2 Onsdagen den 25 november kl. 09.40 - 14.00
Aktivitetsnummer:	Grupp 1 262306 Grupp 2 262314
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 22/9, resp 10/11
Avgift:	220 kr inkl lunch
Maxantal:	20
Samling:	Helsingborg C (fd Knutpunkten), plan 3 senast kl. 09.40
Övrigt:	Kom i god tid för att få din färje-/lunchbuffébiljett Dryck betalas på plats.
Ansvarig:	Carin Lindroth
Kontakt:	Marianne Olsen tel: 0702 – 63 68 41

Stads- och handelsplatssamverkan för ett levande Helsingborg

Hur formas framtidens stad och handel? Hur påverkas stadskärnan av nya sätt att bo, arbeta och konsumera. Hur samspelar externa handelsplatser som Väla med stadens centrum?



Studiebesöket inleds på Sea U där vi möter företrädare för stadens och handelns utvecklingsarbete. Vi fokuserar på hur stadskärnan och centrumhandeln förändrats under senare år. Vi får en kort inblick i hur stad, fastighetsägare och handlare samverkar för att skapa en attraktiv och levande stadskärna.

Efter gemensam lunch på Sea U går resan vidare till Väla. Där får vi en presentation av handelsplatsens bakgrund, nuläge och framtidsplaner. Avslutningsvis diskuteras planerna för framtida utveckling och utbyggnadsplaner. Ett studiebesök för dig som är intresserad av stadsutveckling och handel, samt hur samhällsplanering fungerar i praktiken. **Obs - du tar dig till Väla på egen hand med bil eller buss:**



Tid:	Onsdagen den 14 oktober kl. 10.30 - 15.00
Aktivitetsnummer:	262307
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 29/9
Avgift:	175 kr
Maxantal:	30
Samling:	Sea U, Kungsgatan 1, Helsingborg
Övrigt:	10.30-12.45 presentation på Sea U inkl lunch, 13.30-15.00 studiebesök på Väla
Ansvarig:	Sture Karlsson, tel: 0702 – 36 33 30

Nederman - the clean air company

Trots en omsättning på närmare 5 miljarder, en årlig tillväxt på ca. 10% och mer än 200 anställda bara i Helsingborg, är företaget ganska anonymt för många. Det som började som en smedja för drygt 80 år sedan är idag ett världsledande företag i miljöbranschen. Nu har man flyttat till helt nya lokaler. Spännande! Förutom att vi får höra mera om den resan, kommer vi att göra en guidad tur.



De bjuder dessutom på fika!

Tid:	Torsdagen den 15 oktober kl. 09.00 - 11.00
Aktivitetsnummer:	262308
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 30/9
Avgift:	60 kr
Maxantal:	30
Samling:	Nederman, Landskronavägen 9A, Helsingborg
Ansvarig:	Sture Karlsson, tel: 0702– 36 33 30

Helsingborg Arena

Välkommen till Helsingborg Arena – en levande mötesplats för shower, evenemang, sport, mässor och konferenser.

Det första spadtaget för att bygga Helsingborg Arena togs hösten 2010 och invigningen av arenan ägde rum 2012. Helsingborg Arena har en golvyta på 21 000 kvadratmeter och en takhöjd på som mest 15 meter. Den har tre hallar: Arenahallen (A-hallen), B-hallen och C-hallen. A-hallen rymmer som mest 5 500 åskådare vid konserter och 4 700 åskådare vid idrottsevenemang. B- och C-hallarna rymmer 300 respektive 100 åskådare.

Upptäck Helsingborg Arenas faciliteter på en rundvandring och se platser du kanske inte vanligtvis besöker under ett evenemang.

Efter rundvandringen äter vi lunch på arenans restaurang Applåd på våning 2.

Tid: Onsdagen den 21 oktober kl. 11.00 - ca 13.00
Aktivitetsnummer: 262309
Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 6/10
Avgift: 135 kr inkl dagens lunch enligt menyn på Helsingborg Arenas hemsida (för vecka 23) eller vegetariskt alternativ

Maxantal: 30
Samlingsplats: Helsingborg Arena, innanför huvudentrén
Ansvarig: Kristina Jernmark, tel: 0706 15 85 37



En dag i Klippan

Vi får en rundvandring i Sankt Petri kyrka i Klippan under ledning av en lokal guide. Kyrkan är ett mästerverk av arkitekten Sigurd Lewerentz och uppfördes 1962 - 1966. Vi besöker också Servetta AB:s fabrik i Klippan, som är en av Nordens största tillverkare av pappersservetter. Här får vi tillfälle att titta in i fabriken, men också möjlighet att köpa servetter i fabriksbutiken.

Vi avslutar dagen med lunch på Restaurang Nya Senioren mitt emot Klippans Yllefabrik, som den som vill kan besöka på egen hand efter lunchen - öppet till kl 18.00.

Tid: Onsdagen den 21 oktober kl. 10.30 - 14.00
Aktivitetsnummer: 262310
Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 6/10
Avgift: 145 kr inkl lunch
Maxantal: 24
Samling: Sankt Petri kyrka, Vedbyvägen, Klippan
Övrigt: Adresser – Servetta AB, Stackarpsvägen 2, Klippan.
Restaurang Nya Senioren, Östra Nygatan 1, Klippan.
Klippans Yllefabrik, Järnvägsgatan 21, Klippan.

Ansvarig: Carin Lindroth,
Kontakt: Marianne Olsen tel: 0702 – 63 68 41



Allergon

Allergon AB grundades 1963, när rent pollen från en enskild art behövdes inom allergiforskningen. Idag är Allergon en del av Thermo Fisher Scientific och vi gör det fortfarande möjligt för våra kunder att bidra till en hälsosammare, renare och säkrare värld. Vi främjar en högre livskvalitet för personer med allergi. Det gör vi genom att utveckla och tillverka allergena råvaror som används inom kliniskt relevant allergidiagnostik och allergen immunterapi världen över. Genom vår djupa förståelse för kraven på standardisering, reproducerbarhet och stabilitet hos allergen råvara bidrar vi till att säkerställa och optimera kvaliteten i allergidiagnostik och behandling



Tid: Onsdagen den 4 november kl. 16.00- 17.30
Aktivitetsnummer: 262311
Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 20/10
Avgift: 60
Maxantal: 25
Samling: Välingevägen 309, Ängelholm
Ansvarig: Rose-Marie Nilsson, tel: 0707– 815205

Rögle BK och Catena Arena

Vi börjar med ett kort besök på Ängelholmsbygdens Idrottshistoriska Museum. Därefter gör vi en rundvandring i Catena Arena där vi bl.a får se träningshallarna, Wall of Fame, loger mm. Under vandringen kommer vi att göra **CATENA** korta avbrott, där vi får information om t.ex. Rögle BKs historia, Catena Arenas faciliteter, lite anekdoter om händelser under åren som gått etc. I samband med lunchen får vi besök av någon/några från Rögle BKs organisation och det blir även tillfälle att ställa frågor.



Rögle Bandyklubb bildades 1932 och man spelade då bandy ute på mägergravarna i tegelbruksorten Rögle. 1951 startade man med ishockey och 1963 byggdes Vegeholms Ishall av Gösta ”Pollenkungen” Carlsson. På sommaren 1982 brann dåvarande Ängelholms Ishall ner. Det byggdes en ny hall som sedan byggts till och det är den som idag är Catena Arena.

Tid: Onsdagen den 11 november kl. 11.00 - 14.00
Aktivitetsnummer: 262312
Öppen anmälan: 20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 27/10
Avgift: 140 kr inkl lunch
Maxantal: 30
Samling: Catena Arena - korridoren vid Ängelholmsbygdens Idrottshistoriska Museum (Arena-entrén)
Ansvarig: Carin Lindroth,
Kontakt: Marianne Olsen, tel: 0702– 63 68 41

Studiebesök - ENDAST MEDLEMMAR

HD - en tidningsredaktion i praktiken

I dessa tider av fake news och desinformation blir det både viktigare och mer intressant att förstå hur en nyhetsredaktion fungerar. Vid vårt studiebesök på Helsingborgs Dagblads Helsingborgsredaktion får vi höra hur man arbetar, från det att en nyhet dyker upp fram till att den hamnar i papperstidningen eller på nätet. Hela processen med hur man fördjupar, faktagranskar och journalistiskt bearbetar materialet.



Vi kommer även att få svar på frågorna: Vad har digitaliseringen betytt för traditionell media och dagstidningar? Vilka utmaningar och möjligheter finns det för dagstidningen i framtiden?

Tid:	Grupp 1 Onsdagen den 18 november kl. 09.00 -11.00 Grupp 2 Onsdagen den 2 december kl. 09.00 -11.0
Aktivitetsnummer:	Grupp 1 262313, Grupp 2 262315,
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 3/11 resp 17/11
Avgift:	60 kr
Maxantal:	30
Samling:	Utanför Norra Strandgatan 11, Helsingborg Ligger precis vid Rådhusorget
Övrigt:	HD bjuder på fika
Ansvarig:	Sture Karlsson tel: 0702 – 36 33 30

Per i Viken Chark AB

Historien om Per i Viken började redan 1926. Då öppnade Pers mamma en kött- och mjölkaffär med egen tillverkning i liten skala i det idylliska gamla fiskeläget Viken. 1945 övertogs affären av Per Edvinsson under namnet Ellen Perssons Eftr, och det var han som 1955 lät bygga Per i Vikens första tillverkningslokal, då under namnet Per i Viken. När det välrenommerade företaget blev till salu 1988 tog Claes Person och hans föräldrar över verksamheten.

Vi får en rundvandring och presentation av fabriken i Höganäs, avsmakning av olika produkter och möjlighet att beställa varor för hemköp.

Tid:	Onsdagen den 2 december kl. 10.00 - 12.00
Aktivitetsnummer:	262316
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 17/11
Avgift:	150 kr
Maxantal:	30
Ansvarig:	Carin Lindroth
Kontakt:	Marianne Olsen tel: 0702 – 63 68 41



Vandringar/Exkursioner - ENDAST MEDLEMMAR

Borstahusen

Borstahusen är en gammal fiskeby. Vi går en guidad tur i Borstahusen och området norr om det gamla fiskeläget. Du kommer att få höra historier om fiskeläget och även lära dig om dess arkitektur.

Vår guide är Olga Bergvall, auktoriserad Skåneguide.

Tid:	Måndagen den 7 september kl. 14.00 -16.00,
Aktivitetsnummer:	262401
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 23/8
Avgift:	60 kr
Maxantal:	30
Samling:	Nedre gatan 63, vid Borstahusens segelsälls kaps kansli (ljusblå byggnad)
Ansvarig:	Ewa Olsson, tel: 0731– 59 00 24



Sofiero

Sofiero slott och slottsträdgård i Helsingborg är en av Sveriges mest besökta destinationer och en plats där trädgård, kulturarv och upplevelser möts. Varje säsong bjuder Sofiero på blomsterprakt, utställningar och evenemang i en historisk miljö med utsikt över Öresund. Gå på en guidad tur på en av Helsingborgs mest uppskattade och vackra besöks mål - Sofiero.

Guidningen berättar om Sofieros levande trädgårdsarv - från kunglig historia till blomsterprakt med inslag av höstfloret som kommer att vara i full blom i slottsträdgårdens norra delar.

Tid:	Grupp 1 Torsdagen den 10 september kl. 11.00 - ca 12.00 Grupp 2 Onsdagen den 23 september kl 11.00 - ca 12.00
Aktivitetsnummer:	Grupp 1 262402, Grupp 2 262405
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 25/8 resp 8/9
Avgift:	75 kr samt entréavgift 135 kr (fri entré vid innehav av Sofiero-kortet eller Kulturkortet). Entréavgiften betalas på plats.
Maxantal:	30
Samling:	Sofiero, innanför huvudentrén
Ansvarig:	Ewa Olsson, tel: 0731– 59 00 24



Vandringar/Exkursioner - ENDAST MEDLEMMAR

Vandring på Råå - en vandring i Knussa-Botillas spår

Råå har en mycket intressant historia. När den berömda smugglareran - "lurendrejtiden" var slut, blev Råå runt förra sekelskiftet Sveriges största fiskeläge och tredje största sjöfartsort.

Vi gör en vandring, som är cirka 1 km lång, bland Råås smala kullerstensgränder och vi får höra om Råås historia, om gamla hus och om starka personligheter. En blandning av många sanna berättelser och mer eller mindre sannaskrönor.



Vår guide är på vandringen Mona Green, medlem i NSSU.

Tid:	Måndagen den 14 september kl 14.00 - 16.00.
Aktivitetsnummer:	262403
Anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 30/8
Avgift:	60 kr
Max antal:	25
Samling:	Råås Museum, Museiplanen 1, Råå
Ansvarig:	Anders Larneby tel: 0705 – 55 66 04

Strandbaden - vandring längs Kullakusten

När vi vandrar söderut har vi Margreteberg, Höganäs och danska kusten i sikte. När vi vänder tillbaka ser vi Kullabergs hjässa och den danska kusten som viker av när sundet öppnar sig. För fåglarna är stenören vid Strandbaden en trygg replipunkt och marken vi vandrar på är behagligt mjuk.



Vår guide på vandringen är Ulrik Alm

Tid:	Måndagen den 21 september kl. 14.00 – 16.00
Aktivitetsnummer:	262404
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 6/9
Avgift:	60 kr
Maxantal:	30
Samling:	Samling; Kl 14 Strandbaden, parkering vid Stora Skärsvägens ändpunkt nere vid kusten
Övrigt:	Medtag gärna en liten fika!
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

Vandringar/Exkursioner - ENDAST MEDLEMMAR

Stadsvandring i Gamla Helsingör

Helsingör hade sin storhetstid från 1400-talet till mitten på 1800-talet.

På vandringen ser vi några av de välbevarade husen och Helsingörs Domkyrka S:t Olai. Vi tittar på någon av de vackra bakgårdarna och besöker kvarteret där sjömännen och deras dambekanta höll till på de små krogarna.



Tid:	Måndagen den 28 september kl 11.00 - ca 12.30 (med lunch ca kl 14.00)
Aktivitetsnummer:	262406
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 13/9
Avgift:	160 kr (färjebiljett ingår ej)
Max antal:	25
Samling:	Minnesstatyn på Blomstertorget i Helsingör
Övrigt:	Du kan boka lunch (smörrebröd) vid anmälan - betalas på plats
Ansvarig:	Erik Olsen, tel: 0705 – 12 71 95

På jakt efter skogens skatter!

Hösten är tiden då skogens skatter kan upptäckas som bäst. Även om det går att hitta svamp året om, så är det oftast matsvamp som lockar och då är augusti - oktober optimala. Vill du lära dig om svamparnas liv eller om kulinariska läckerheter som Karl-Johan sopp, kremlor, riskor och champinjone, så tar vi upp det på denna svampexkursion.



Plats väljs beroende på väder och svamptillgång.

Antagna får anvisningar ca 1 mån i förväg.

Vår guide på vandringen är Widar Narvelo, f.d. kommunekolog i Helsingborg.

Tid:	Måndagen den 5 oktober kl 14.00 – ca 16.00
Aktivitetsnummer:	262407
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 20/9
Avgift:	75 kr
Maxantal:	20
Samling:	Anges i mejlutskick till antagna
Övrigt:	Tag med svampkorg och en liten fika!
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 – 55 66 04



På Söderåsens topp – Traneröd

Norrland finns inte i Skåne – men kanske lite av känslan? Det är magert, skogigt och förhoppningsvis höstkänsla vad gäller färger och sådant vi hör och ser. Inte så backigt vi rör oss i mestadels banad terräng, men vi måste ha ork för kanske 4 – 5 kilometer!

Vår guide på vandringen är Ulrik Alm.

Tid:	Måndagen den 12 oktober kl. 14.00 – 16.00
Aktivitetsnummer:	262408
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 27/9
Avgift:	60 kr
Maxantal:	30
Samling:	Samling; Kl 14. Bjuvs vattentorn. Härifrån åker vi karavan upp på åsen
Övrigt:	Medtag gärna en liten fika!
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

Det moderna genombrottet i Ängelholm

Ända till sista delen av 1800-talet höll sig ängelholmarna öster om Rönne å. Men då började den nya tiden tränga på, med järnväg, lasarett och industri. Nu måste staden ta klivet över ån, ut i Kronoskogen, och ge plats för utvecklingen.

Vi följer, ledda av Johan Brinck, i deras spår, på en vandring där Ängelholm blev modernt.



Tid:	Måndagen den 19 oktober kl. 14.00 – 16.00
Aktivitetsnummer:	262409
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 4/10
Avgift:	60 kr
Maxantal:	25
Samling:	Stortorget Ängelholm
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04

Historisk vandring i Helsingborg

Helsingborg ruvar på spännande historia från forntiden och framåt. Denna historia är bara delvis känd av en större publik. Staden har landets mest omfattande lokalhistoriska verk - vad kan det bero på?

Fanns det en vikingaborg i Helsingborg? Vad har utspelats i den mystiska Kärnan från 1300-talet och vad fick staden att expandera stort mellan 1850 - 1900 med en sexfaldig ökning av invånarantalet?

Var hade Gustav den III:e sin bröllopsfest och vad sa Linné om staden? Vilka storheter inom klassisk musik har varit i Mariakyrkan osv, osv?

Vår guide på vandringen är Widar Narvelo, f.d. kommunekolog.

Tid:	Måndagen den 26 oktober kl. 14.00 - ca. 16.00
Aktivitetsnummer:	262410
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 11/10
Avgift:	75 kr
Max antal:	20
Samling:	Vid modellen nedanför terrasstrapporna och därefter går vi uppför terrasstrapporna till Kärnan.
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04



Jordbodalen

Jordbodalen är en av våra ”hemmadalar”/raviner som skär genom staden i öst-västlig riktning. För 10.000-tals år sedan rann det massor av vatten här – nu betydligt mindre! Tidpunkten är vald för att, om det är möjligt, stämna träff med en originell trio fåglar som gärna håller till vid vattendrag, nämligen; strömstaren, kungsfiskaren och forsärlan.

Vår guide på vandringen är Ulrik Alm

Tid:	Måndagen den 23 november kl. 14.00 -16.00
Aktivitetsnummer:	262411
Öppen anmälan:	20/8 – 22/8, därefter anmälan t.o.m 8/11
Avgift:	60 kr
Maxantal:	30
Samling:	Parkeringen vid Sundspärlan. Omedelbart söder om Fältarpsvägen
Övrigt:	Medtag gärna en liten fika!
Ansvarig:	Anders Larneby, tel: 0705 - 55 66 04



Joyride the musical - Malmö Opera

Musikalen är en oförglömlig berg- och dalbana full av glädje, humor och storslagna dansnummer. En fartfylld, rolig och rörande berättelse om kärlek och relationer med världshits ”The Look”, ”Listen to Your Heart” och ”It Must Have Been Love”.

Handlingen kretsar kring Stephanie, som jobbar som stylist och lever i London tillsammans med Joe och deras tonårsdotter Stella. En dag hittar hon ett meddelande i Joes ficka och börjar misstänka att han är otrogen. Hon tar kontakt med avsändaren, som visar sig heta Katie. Katie blir minst sagt förvånad när hon förstår att hennes pojkvän Joe inte alls har separerat, som han sagt, utan lever dubbelliv. De båda bedragna kvinnorna bestämmer sig för att lära Joe en läxa och de ingår en hemlig pakt, för att göra hans liv till ett helvete. Men planen, som först verkade så bra, börjar snart spåra ur. Frågan är om det verkligen blir som de tänkt sig. Och när de väl har fått sin hämnd, vad ska de göra då?

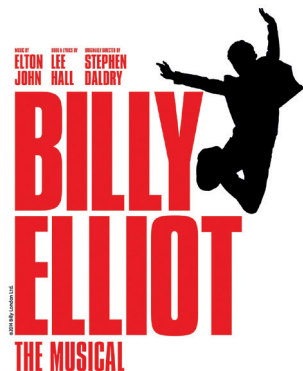
Tid:	Söndagen den 1 november kl. 16.00
Aktivitetsnummer:	262601
Direktanmälan:	19/8 kl.11.00, därefter anmälan t.o.m 17/10
Avgift:	1 050 kr inkl. mat i pausen, meny väljs vid anmälan
Maxantal:	30
Samling:	info kring biljettutlämning kommer via mejl i god tid före föreställningen
Ansvarig:	Britt-Inger Thorén, tel: 0723– 24 80 40

**Billy Elliot - Helsingborgs stadsteater**

Musikalernas musikal, Billy Elliot är en berättelse som pulserar av mod, hjärta och drömmar större än verkligheten. Lee Halls ikoniska Billy Elliot tar plats på scenen, i en storslagen uppsättning fylld av livemusik, dans, humor och rå känsla. Regin står Ronny Danielsson för - en mästare på att skapa teater som känns i både hjärta och mage. Musik av Elton John, baserad på Stephen Daldrys filmklassiker.

En ensemble på närmare trettio skådespelare och musiker skapar tillsammans en upplevelse med extra allt - en föreställning som vibrerar av liv, kamp och hopp!

Tid:	Söndagen den 11 oktober kl. 15.00
Aktivitetsnummer:	262602
Direktanmälan:	19/8 kl.11.00, därefter anmälan t.o.m 1/9
Avgift:	670 kr inkl.räksmörgås alt. rostbiff (väljs vid anmälan), alkoholfri dryck före föreställningen samt kaffe/te och kaka i pausen.
Samling:	Stadsteaterns foajé kl 15.00 där biljetterna delas ut
Maxantal:	75
Ansvarig:	Britt-Inger Thorén, tel: 0723– 24 80 40

**Konsert med Helsingborgs Symfoniorkester, Wagner & Pascal**

Välkommen till Wagners värld med Helsingborgs Symfoniorkesters egen chefsdirigent Maxime Pascal som musikalisk guide. I denna konsert hör vi en rad av Wagners mest berömda Ouvertyrer. Här rymms både Isolde's förspel och Liebestod där kärleken får sista ordet, och förspel som bär sina egna berättelser – från Parsifals stilla allvar till Lohengrin (akt 3). Efter konserten kan du lyssna på skön livejazz i Markelius Bar & Café, på 1a våningen i Konserthuset. Där kan du även njuta av en vällagad soppa före eller efter konserten.

Tid:	Onsdagen den 30 september kl. 18.00 – 19.00
Direktanmälan:	6/8 - biljetter bokas via länk som du får i ditt antagningsbesked.
Avgift:	249 kr (ord.pris 385 kr)
Övrigt:	OBS Konserthuset's avbokningsregler gäller - det går inte att avboka via NSSU!

**Ödåkra Jazzfestival – nära, svängigt och i världsklass**

Föreningen Ödåkra Jazz välkomnar medlemmarna i NSSU till en av sommarens mest stämningsfulla musik- och liveupplevelser - **Ödåkra Jazz Festival** som arrangeras för sjätte året i rad.

Ödåkra Jazz Festival presenterar jazz i världsklass i en unik och personlig miljö, där du kommer riktigt nära både musiken och artisterna. Mitt i den spännande miljön på den gamla Spritfabriken i Ödåkra möts internationella jazzstjärnor och svenska favoriter på små, intima scener. Bland årets artister finns bland annat den hyllade trumpetaren **Peter Asplund**, svenska saxofonisten **Amanda Sedgwick** och den franske gitarristen **Gustave Reichert**. Den sistnämnde bjuder på personliga och svängiga tolkningar av Elvis repertoar. På Ödåkra Jazz Festival är avstånden korta – mellan scen och publik, mellan artist och besökare.

Festivalområdet sjuder av liv med god mat från utvalda foodtrucks och lokalt bryggda drycker från Ödåkra bryggerhus. Allt samlat bara 10 minuter med Pågatåget från Helsingborg C och ett par minuters promenad Ödåkra station.

Som medlem i NSSU får du 15 % rabatt på biljetterna med den exklusiva koden **JAZZ15**

Tid:	14–15 augusti 2026
Plats:	Spritfabriken, Ödåkra
Avgift:	Fre 340 kr (400 kr), Lö 383 kr (450 kr), Fre+Lö 553 kr (650 kr)
Anmälan:	Du kan redan nu gå in på hemsidan odakrajazzfestival.com - klicka på köp biljett och skriv in koden JAZZ15
Ansvarig:	Sture Karlsson, tel: 0702-36 33 30



Musik - ENDAST MEDLEMMAR

Tonica hälsar alla NSSU:are varmt välkomna till sitt 70-årsfirande!

Tillsammans med Hasse Andersson presenterar Tonicaorkestern 60 musiker en härlig jubileumskonsert, givetvis med Bo-Göte Nygren som dirigent.

Hasse Andersson är en folkkär svensk artist inom country och vis-musik. Han slog igenom på 1980-talet och är känd för sin varma röst och sina berättande texter. Med låtar som "Änglahund", "Guld och gröna skogar" och medverkan i Melodifestivalen har han nått en bred publik. Hans musik präglas av skånsk charm och stark närvaro.



Tid:	Lördagen den 1 november kl 16.00
Plats:	Helsingborgs Konserthus
Direktanmälan:	19/8 kl.11.00, Bokningen sker direkt till Konserthuset via länk du får i ditt antagningsbesked. Du kan boka en biljett/medlem 400 kr (ordinarie pris 450 kr)
Pris:	400 kr (ordinarie pris 450 kr)
Övrigt:	Konserthusets avbokningsregler gäller - det går inte att avboka via NSSU

Samarbete med Folkuniversitetet

Rabatt på kurser hos Folkuniversitetet i Helsingborg Folkuniversitetet

Rutin för att ta del av kursrabatt NSSU - **gäller för kurser i Helsingborg som startar på vardagar före kl 17.00.**

För att kunna ta del av kursrabatten som erbjuds medlemmar i NSSU gör du följande:

1. Mejla till kurser.syd@folkuniversitetet.se, ange vilken kurs du vill gå.
2. Uppge att du är medlem i NSSU.
3. Ange i mejlet vilken kurs du anmält dig till (kursens namn och Kurs-ID), SAMT att du är medlem i NSSU och skall erhålla 20 % rabatt.

För att kunna nyttja rabatten måste du ha betalt din medlemsavgift för aktuellt år, alltså det år kursen startar/genomförs.

Om man är ny som medlem och inte tidigare gått en kurs så är det viktigt att meddela namn, adress, mejl, mobil och personnummer när man tar kontakt med kurser.syd@folkuniversitetet.se

Styrelse, revisorer, valberedning och grupper

Styrelse, revisorer och valberedning för Nordvästra Skånes SeniorUniversitet fram till årsmötet 2027

Ordförande: Per-Olof Lindberg, E-post: po.lindberg@nssu.se
Vice ordförande: Britt-Inger Thorén, E-post: brittinger.thoren@nssu.se
Sekreterare: Marie Kihlberg Nelving, E-post: mknelving@nssu.se
Kassör: Hans Nelving, E-post: h.nelving@nssu.se
Medlemsansvarig: Gunnel Rosenqvist, E-post: gunnel.rosenqvist@nssu.se

Ledamöter

Anders Larneby, E-post: anders.larneby@nssu.se
Erik Olsen, E-post: erik.olsen@nssu.se
Marianne Olsen, E-post: marianne.olsen@nssu.se
Mikael Olsson, E-post: mikael.olsson@nssu.se
Rose-Marie Nilsson, E-post: rosemarie.nilsson@nssu.se

Revisorer

Sverker Ingvarson, Claes Rube Suppleant: Birgitta Randås

Valberedning

Britt-Inger Thorén (sammankallande), Kristina Jernmark, Mats Lundberg

Programgrupper (lämnar förslag på aktiviteter och tar fram programunderlag).

Föreläsningar och kurser/cirklar:

P-O Lindberg (föreläsningar), **Britt-Inger Thorén** (teater), **Marie Kihlberg Nelving** (kurser), Gunnel Rosenqvist, Lena Lindberg, Mikael Olsson, Birgitta Randås, Cissela Carlin, Ragnar Erlandsson, Lars Hansare, Marianne Nilsson, Eva Oest, Jörgen Radenhem, Johan Brandt, Birgitta Fridell, Clas-Olof Kronogård och Bernt Strömgård.

Studiebesök, vandringar/exkursioner och resor

Erik Olsen, Anders Larneby, Marianne Olsen, Hans Nelving, Rose-Marie Nilsson, Carin Lindroth, Sture Karlsson, Ewa Olsson, Margareta Strandmark och Lena Jörgensen.

Övriga grupper

Funktionärer föreläsningar: **Gunnel Rosenqvist**, Birgitta Randås, Marianne Olsen, Britt-Inger Thorén, Hans Nelving, Marie Kihlberg Nelving, Eva Oest, Ewa Olsson, Kristina Jernmark och Mona Gumabon.

Teknikgrupp föreläsningar: **Erik Olsen**, Sture Karlsson, och Mats Lundberg.

Administrativ grupp: Lena Lindberg och Gunnel Rosenqvist

www.nssu.se

info@nssu.se

i samarbete med

 Folkuniversitetet

