



Senioruniversitetet
Norrköping

Föreläsningar • Studiebesök
Kurser • Resor • Musik • Filmer

Program VÅREN 2026



Innehåll	Sida
Ordföranden har ordet	3
Viktigt att veta när du deltar	4
Föreläsningar	5
Filmade föreläsningar	6
Konstföreläsningar	7
Studiebesök	8
Resor	9
Musik	12
Soppluncher	12
Spisarcirkel Jazz och Blues	13
Rock- och Popcirkel	13
Lyssna på klassisk musik	13
Sjung med SenU-kören	13
Kurser och Studiecirklar	14
Konsthantverk	14
Konst - Fördjupade visningar	15
Hälsa	16
Det skrivna ordet	18
Språk	18
Historia	20
Natur	20
Kontaktuppgifter	22
Evenemangskalender	23
Seniorbio	24



Det är lätt att hitta till Senioruniversitetet och Folkuniversitetet.



SeniorUniversitetet
Norrköping

i samarbete med  Folkuniversitetet

Välkommen till Senu i Norrköping

S:t Persgatan 95 602 32 Norrköping

Telefon: 011-474 12 47, 011-474 12 46

Kontoret är öppet mån - fre 10.00 - 12.00

E-post: senu.nkpg@folkuniversitetet.se

Hemsida: senunkpg.se

Senioruniversitetet i Norrköping är en studieorganisation som är ideologiskt, religiöst och partipolitiskt obunden.

Föreningen samverkar med Folkuniversitetet.

Nyheter och ändringar i Senu:s program förs fortlopande in under rubriken "NYHETER" som du finner på vår hemsida senunkpg.se och via medlemsmejl.

För att delta i föreningens aktiviteter måste man vara medlem.

Medlemskap

Du som fyllt 55 år eller är sammanboende med en föreningsmedlem kan bli medlem. För att bli medlem går man in på hemsidan och registrerar sig. Avgiften är 200 kronor per kalenderår. Avgiften betalas efter att faktura erhållits.

Senioruniversitetets vision

Senioruniversitetet ska vara ett självklart val för seniorer som tillsammans med andra vill fortsätta att utveckla sig. Verksamhetens syfte är att erbjuda medlemmarna meningsfulla aktiviteter.

Senioruniversitetet ska skapa glädje och gemenskap i kurser, resor, föreläsningar, kulturupplevelser och medlemsträffar.



Foto: Rutger G.

Ingången ligger vid korsningen Drottninggatan / S:t Persgatan. Buss och spårvagn stannar nära och det finns gott om P-platser i närheten.

Ordföranden har ordet



Foto: Rutger G.

När ni nu har vårprogrammet för 2026 i er hand hoppas jag att ni ska hitta många olika aktiviteter som faller er i smaken och som gör att ni vill delta i dessa. Passa på att anmäla er så får ni en möjlighet att träffa och umgås med både nya och gamla vänner.

Utseendemässigt har vi gjort en del förändringar i programmet nu inför våren. Vi hoppas att detta ska göra det lättare för er att hitta i programmet och kunna anmäla er på ett enklare sätt.

Senioruniversitetet har haft ett väldigt fint 2025 med många lyckade satsningar och vårt medlemsantal fortsätter att stiga. Vi är nu nästan

1700 medlemmar och vi går ett nytt spännande år till mötes där vi i Senioruniversitetet fyller 30 år. Det ska vi ju fira bl a med en fest den 10 april. Vi vill också slå ett slag för vårt Öppna Hus som i år är den 8 januari där vi presenterar hela vårens program i ord och bild. Passa då på att bjuda med vänner och bekanta så får även de stifta bekantskap med Senioruniversitetet. Slutligen vill jag och styrelsen tacka er medlemmar för ert visade intresse och engagemang för vår verksamhet och önskar er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt 2026!

Christer

Öppet Hus 8 januari



Torsdagen den 8 januari kl. 14.00-16.00

är både medlemmar och icke medlemmar välkomna till IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108. Ingen anmälan krävs.

Vi presenterar vårens program, bjuder på kaffe och en eller annan överraskning.

Varmt välkomna!

Årsmöte 18 mars

Onsdagen den 18 mars kl. 14.00

är det dags för vårt årsmöte. Motioner till årsmötet ska vara inkomna skriftligt senast 31 januari.

Årsmötet hålls i IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108.

Mer information och handlingar utkommer i slutet av februari.

Möte för nya medlemmar

Under våren anordnar vi två träffar för de som nyligen blivit medlemmar.

Fredagen den 13 februari 14.00-16.00 samt fredagen den 24 april 14.00-16.00

välkomnar vi alla nya medlemmar till Senioruniversitetets lokaler på S:t Persgatan 95.

Vi ger lite fördjupad information om vår breda verksamhet och svarar på frågor.

Anmälan görs via vår hemsida **www.senunkpg.se**.

□ Medlemsträff den 2 mars (OBS! Detta evenemang är kostnadsfritt!)

Måndagen den 2 mars kl. 15.00-17.00

har vi medlemsträff i IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108. Vi börjar med kaffe kl 15.00 - 16.00 och efter det blir det en föreläsning: **"Talmannen, riksdagen och demokratin"**

Välkommen till en föreläsning där talmannen och Norrköpingsbon Andreas Norlén berättar om sitt uppdrag som talman, om riksdagens centrala roll i den svenska demokratin och om varför han, trots att vi lever i en tid som på många sätt är mörk, känner hopp inför framtiden.

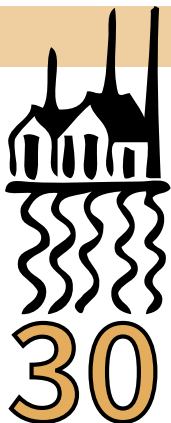
Runtom i världen utmanas demokratin idag av

auktoritära krafter. Sveriges demokrati står stark, men även här finns det utmaningar. Ett problem är att lokalpolitiker och

andra som engagerar sig i samhällsdebatten utsätts för hot och hat. I detta läge är det många som frågar sig vad de kan bidra med för att stärka demokratin.

Bokningen öppnar onsdag 11 februari kl. 10.00 och stänger måndag 23 februari.





Senioruniversitetet 1996 - 2026

I år är det 30 år sedan Senioruniversitetet startade sin verksamhet i Norrköping.

Vi tänker fira det! Den 10 april anordnar vi en **Jubileumsmiddag på Flygeln**, Dalsgatan 15 i Norrköping.

Då kommer Helen Sjöholm, Jojje Wadenius och Martin Östergren att gästa oss.

Information om anmälan kommer senare via mejl.



Foto: Nikola Stankovic

! Viktigt att veta när du deltar i våra aktiviteter

Studiecirklar/Kurser

Vi ordnar studiecirklar och kurser i samarbete med Folkuniversitetet. I programmet har de symbolen .

Anmälan till dessa görs från måndag den 12/1 kl 10.00 via vår hemsida www.senunkpg.se.

Här anmäler du dig till
studiecirklar och kurser

Det finns inte längre möjlighet att anmäla sig via pappersblankett. Om du inte har tillgång till dator och/eller Bank-ID kan anmälan göras till kontoret. Denna möjlighet gäller endast om du inte kan anmäla dig via hemsidan. Vi tar **inte** emot anmälan per epost eller via kursledare.

Betalning görs sedan via Walley, det vill säga via kort, bankbetalning eller faktura på 14 dagar. Läs mer på hemsidan om betalning!

Bokningar av resor, soppluncher, föreläsningar, seniorbio och studiebesök som i programmet har symbolen .

Anmälan till dessa sker via **Min Sida** på hemsidan: www.senunkpg.se.

Min Sida
Här anmäler du dig till
övriga evenemang

Saknar du dator kan du ringa kontoret, 011-474 12 47 eller 011-474 12 46.

Två personer kan bokas på samma anmälan men då ska medbokads namn och medlemsnummer anges i meddelandefältet.

Fakturor för evenemang bokade via Min Sida skickas till din e-postadress.

Programändringar, nyheter eller påminnelser publiceras på hemsidan och via medlemsmejl.

Vandringar

Vissa vandringar är helt utan kostnad för våra medlemmar. Dessa aktiviteter har symbolen .

Avbokningsregler

Anmälan till våra aktiviteter är **alltid bindande**. Om vi måste ställa in en aktivitet så betalas alltid erlagd avgift tillbaka.

Vid egen avbokning av en aktivitet gäller följande:

- För aktiviteter som kostar 250 kronor eller mindre sker ingen återbetalning.
- För aktiviteter som kostar mer än 250 kronor gäller att kostnader som inte går att avbeställa alltid ska betalas.
- Vid återbud styrkt av läkarintyg gör styrelsen en särskild prövning om återbetalning i varje enskilt fall.
- En administrationsavgift på 100 kronor per person tas alltid ut.

Vid avbokning av studiecirklar/kurser gäller följande:

- Du kan ångra din anmälan inom 14 dagar från den dag din anmälan kommit in, enligt lagen om ångerrätt, kallad ångerfristen.
- Vill du utnyttja din ångerrätt kontaktar du Senioruniversitetets kontor inom ångerfristens 14 dagar.
- Om du avbeställer efter att ångerfristen löpt ut, men före kursstart, har du rätt till återbetalning minus administrativa kostnader, 10 procent av avgiften, dock lägst 100 kronor.
- Om du avbryter en påbörjad kurs är du skyldig att betala hela avgiften.
- Om du däremot avbryter på grund av varaktigt studiehinder kan den ännu inte utnyttjade delen av avgiften återbetalas med avdrag för studiematerialet. Ta i sådana fall alltid kontakt med Senioruniversitetets kontor.

Föreläsningar

Du anmäler dig via hemsidan.

Se mer information på sidan 4. Det går att komma oanmäld till föreläsningarna, med risk för att det är fullsatt.

Pris 100 kr per föreläsning.

□ Finn din roll i AI-eran

OBS! Måndag den 26 januari kl. 14.00-15.00.

På IOGT-NTO-gården, Norra promenaden 108.

Föreläsare: Mathias Sundin, chefredaktör för Wrap News. Tidigare riksdagsledamot och ledamot i regeringens AI kommission.

AI är för alla, ung som gammal. AI kommer inte att ersätta oss. Mathias Sundin har träffat vägvisarna till världen som väntar. Nobelpristagare, innovatörer, industriledare, forskare, poeter, entreprenörer som hjälper dig att finna din roll i AI-eran.

Bokningen öppnar fredag 16 januari kl. 10.00 och stänger torsdag 22 januari, kl. 12.00.

□ IFK Norrköping då och nu

Torsdag den 19 mars kl. 14.00-15.00.

På IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108.

Föreläsare: Mats Willner, Marknadschef IFK Norrköping.

Efter att ha följt och bevakat IFK Norrköping som journalist i nästan 40 år, bytte Mats Willner bana och började jobba på insidan av klubben (vid Södra Promenaden). Mats tar oss med på en historisk resa genom åren. Han kommer också berätta om det aktuella läget hos klubben, kryddat med en och annan historia från tiden på NT.

Bokningen öppnar torsdag 19 februari kl. 10.00 och stänger tisdag 17 mars kl. 12.00.

□ Rock Around Östergötland Yeah Yeah Yeah

Måndag den 13 april kl. 14.00-15.00.

På IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108.

Föreläsare: Christer Öjring, historiker.

En föreläsning i ord och musik, om när rock- och popmusiken slog igenom i Östergötland på 50- och 60-talet, i kölvattnet efter Bill Haley och Beatles. Lyssna och hör lokala popstjärnor som Gunnar-Elvis, Lasse Sälja, Tigers, Rock-Birger, Les Cing, Scarlet Ribbons, 14, Jokers, Tramp och Mixers. Något om Mikael B Tretows och Kaj Kindwalls verksamhet för popmusiken i Norrköping. Några skivstudios och scener i Norrköping, där ungdomarna kunde lyssna på sina idoler, nämns. Du kommer att få höra både utgivna och outgivna inspelningar med de artister som nämnts.

Under 2026 ger Östergötlands museum och Riverside records ut en bok med en CD, som handlar om det Christer Öjring berättar om.

Bokningen öppnar måndag 16 mars kl. 10.00 och stänger torsdag 9 april kl. 12.00.

□ Serieföreläsning i 3 delar Det historiska Norrköping

Kostnad 200 kr för serien.

Slott, gårdar och stora hus

Torsdag den 12 februari kl. 14.00-15.00.

På IOGT-NTO-gården, Norra Promenade 108.

Föreläsare: Mikael Hagdahl, historiker.

Lyssna till berättelsen om och se bilder över slott, herrgårdar och andra stora hus runt och i Norrköping. Lyssna till historien om kända och okända platser på landsbygden och i staden. Många gårdar och hus har en lång kulturhistoria medan andra har en mer modern historia.

Albrektsvägen, Kristinagatan och Karl Johans Park

Torsdag 23 april. kl. 14.00-15.00.

På IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108.

Föreläsare: Ulf Gemsjö, f.d. historielärare.

Ulf driver podden "Vi går till historien" tillsammans med sin son.

Ulf berättar om hur Albrekt av Mecklenburg ger Norrköping stadsrättigheter, hertig Johan grundar Holmens bruk och bygger Saltängskvarteren. Han berättar också om drottning Kristina som fick staden som förläning och hur Karl XIV Johan möter tillresta tågresenärer i sin park.

Efterkrigstidens Norrköping

Torsdag den 7 maj kl. 14.00-15.00.

På IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108.

Föreläsare Mikael Andersson, historiker.

I takt med att den svenska industrin, som var intakt, började återuppbygga världen efter sex års krig, forsade skattemiljarderna in i kassakistorna i stat och kommun. Nu skulle det goda samhället byggas, bort skulle det gamla och slitna. Norrköpings erkänt dåliga bostadsstandard skulle nu bort och ett rivningsraseri började ta fart. Även om många hus hade kunnat sparas, så blev de grävskepornas rov. Följ med i en stad i förvandling, på gott och ont.

Bokningen för serien öppnar tisdag 20 januari kl. 10.00 och stänger tisdag 10 februari kl. 12.00.

□ En aktuell/intressant föreläsning

Ett datum är öppet för att kunna erbjuda en intressant/aktuell föreläsning. Information om föreläsningen, gällande datum och tid och innehåll, kommer att skickas ut via mejl och ligga på Senioruniversitetets hemsida.

Filmade föreläsningar

□ Serieföreläsning i 3 delar Tillståndet i Världen

Donald Trumps återkomst som USA:s president har fått kraftiga återverkningar runt om i världen. Grundläggande konflikter i Mellanöstern kvarstår, när presidenten definierar sina vänner och fiender. Rysslands ekonomi är i gungning när kriget i Ukraina fortsätter. Indien uppmärksammas idag som en blivande stormakt och den enda som kan utmana Kina. Samtidigt är Indien en mångfacetterad kultur-nation med en tusenårig historia.

Filmerna visas på Cnema, Kungsgatan 56.

Kostnad för serien 200 kr.

Del 1. Mellanösterns omritade karta.

Tisdag 10 mars kl. 14.00-15.30

Föreläsare: Rouzbeth Parsi, Analytiker vid Uppsala universitet.

Del 2. Hur mår den ryska ekonomin.

Tisdag 28 april kl. 14.00-15.30.

Föreläsare: Torbjörn Becker, Chef för Östekonomiska Institutet.

Del 3. Indien som stormakt och kulturnation.

Tisdag 19 maj kl. 14.00-15.30.

Föreläsare: Heinz Werner Wessler, Professor i Indiologi vid Uppsala universitet.

Bokningen öppnar tisdag 17 februari kl. 10.00 och stänger fredag 6 mars kl. 12.00.

Fristående filmade föreläsningar

Pris 100 kr per föreläsning.

□ Vaccin genom livet och Vacciner på väg mot framtiden

Måndag 16 februari kl. 10.30-12.00.

På Cnema, Kungsgatan 56.

Föreläsare: Ingrid Uhnöo, docent i infektionssjukdomar vid Uppsala universitet.

Det är två korta föreläsningar.

Vaccination är en av de mest effektiva medicinska åtgärderna för att förebygga smittsamma sjukdomar. Vacciner har under århundraden räddat miljontals liv och bidragit till en ökad folkhälsa runt om i världen. Samtidigt väcker de debatt och motstånd, särskilt i tider präglade av desinformation, samhällsoro och snabba vetenskapliga framsteg. Syftet med de två föreläsningarna är att ge en djupare förståelse för hur vacciner fungerar och hur de anpassas för äldre och andra sårbara grupper. Dessutom tar föreläsaren upp hur nya vacciner tas fram och testas.

Bokningen öppnar måndag 2 februari kl. 10.00 och stänger torsdag 12 februari kl. 12.00.

□ Kvinnliga konstnärer vid sekelskiftet 1900

Måndag den 30 mars kl. 10.30-12.00.

På Cnema, Kungsgatan 56.

Föreläsare: Helene Hallgren Archer, Intendent vid Nationalmuseum.

Vid sekelskiftet fanns det flera kvinnliga konstnärer. Helene Hallgren Archer kommer i sin föreläsning berätta om fyra av dem: Karin Bergöö, Julia Beck, Eva Bonnier och Hanna Hirsch. Syftet med föreläsningen är att ge en analys av de fyra kvinnornas verk.

Bokningen öppnar tisdag 10 mars kl. 10.00 och stänger torsdag 26 mars kl. 12.00.



Foto
Håkan Möller

Konstföreläsningar



Konstträffarna ger dig en möjlighet att möta Konstmuseets intendent och få djupare kunskap om den konst som finns i samlingen samt i de tillfälliga utställningarna. Konstträffarna ingår i en återkommande serie i syfte att lära mer om konsten och dess olika uttrycksmedel. Under träffarna tittar vi närmare på olika ämnen ur ett konstvetenskapligt perspektiv.

○ Serieföreläsning i 3 delar

Kostnad för serien 400 kr.

**Del 1. En grönskimrande ljusfackla –
Vicke Lindstrand och Prisma
Tisdag 3 februari kl. 10:00-12:00**



1967 invigdes världens högsta glasskulptur i Norrköping. Tiotusen människor närvarade när strålkastarna i den grönskimrande glasmonoliten Prisma tändes för första gången. Bakom verket stod konstnären och formgivaren Vicke Lindstrand. Hur kom det sig att en 11,5 meter hög skulptur, byggd av 3 500 glasskivor och utvecklad i samarbete med rymdingenjörer i Stuttgart, uppfördes i Götaparken?

Alexandra Kronqvist, intendent för offentlig konst, berättar historien om den världsunika skulpturen Prisma och hur konstmuseet arbetar idag för att vårda och bevara verket för framtiden. Lokal Konstmuseet, Kristinaplatsen.

Del 2. Konst och materialitet

Tisdag 3 mars kl. 10:00-12:00

Vi kan närma oss konstverk på många sätt. Ofta riktar vi uppmärksamheten mot verkets innehåll och uttryck, men lika viktigt är att se på utförande, material och teknik. Och inte bara se; vi känner med alla sinnen. Olika material ger olika förutsättningar för gestaltning och mottagande. Fysiska egenskaper som yta, volym och rumslighet är betydelsefulla, inte bara för upplevelsen utan



Barbro Bäckström (1939-1990), Krabb rörelse, 1966, aluminium, trä. Gåva 1970 av Mats Nordström. Norrköpings Konstmuseums samling.

även för hur ett konstföremål ska presenteras eller för frågor som rör hantering och bevarande. I den här föreläsningen ska vi lägga fokus på konstens materialitet med utgångspunkt i Konstmuseets egen samling men även med andra exempel.

Föreläsare: Intendent Kristina Mejhammar
Lokal Konstmuseet, Kristinaplatsen.

Del 3. Sara-Vide Ericson

En förnyare av måleriet

Tisdag 14 april

kl. 10:00-12:00



Sara-Vide Ericson When God was Blue inside Man 2025, beskuren. Foto Helena Scragg.

Möt ett av Sveriges mest spännande konstnärskap just nu. Sara-Vide Ericson beskrivs som en förnyare av måleriet genom en performativ process där hon gestaltar olika karaktärer och iscensätter fiktiva ritualer på nogsamt utvalda platser. På så vis blir konstnärens egna upplevelser avgörande för den kreativa processen.

För att måla sina bilder måste Sara-Vide Ericson också förkroppsliga dem.

Utställningen Subterranean Hunger, som visas på Norrköpings Konstmuseum 21 mars – 1 november, frammanar ett universum som kan beskrivas som både sensuellt och mytologiskt. Konstnären Sara-Vide Ericson för samman skilda världar och verkligheter i en bildvärld där hon utforskar identiteter, riter och förvandlingar. Upplevelsen av det som först tycks vara ett igenkännbart landskap ruckas när verken framträder som en samlad helhet, då skiftar fokus i stället mot ett inre mentalt landskap.

Föreläsare: intendent Helena Scragg
Norrköpings Konstmuseum
genom SenU 011-474 12 47
Lokal Konstmuseet, Kristinaplatsen.

Studiebesök

Du anmäler dig via hemsidan: senunkpg.se
Min sida. Se mer information på sid 4 under
Övriga evenemang.

□ Besök Galleri Kronan



Galleri Kronan. Foto: Håkan Möller

Onsdag 21 januari kl. 13.00.

Vi besöker Galleri Kronan vid Drottninggatan. Det är en ateljé för Lena Wallerstedt och Berit Hammarbäck. Vi får en guidning och visning av ateljén och ta del av deras konst. Begränsat antal besökare 16. Kostnad 100 kr, besöket tar c:a 1,5 timme.

Bokning öppnar fredag 9 januari kl. 10.00 och stänger fredag 16 januari kl. 12.00.

□ Besök på Sjöfartsverket



Foto: Håkan Möller

Torsdag 5 mars kl. 13.30

Vi besöker Sjöfartsverkets huvudkontor på Östra Promenaden där det blir en guidning och visning av kontorsbyggnaden. Därefter får vi information om hur man arbetar med de inre sjöfartslederna efter att gps kom till och hur AI påverkar framtiden.

Begränsat antal besökare 25.

Kostnad 100 kr, besöket tar c:a 1,5 timme.

Bokning öppnar måndag 9 februari kl. 10.00 och stänger fredag 20 februari kl. 12.00.

□ Djurö kvarn silobyggnad, utsikt från toppen av byggnaden



Torsdag 23 april kl. 13.30.

Silobyggnad för spannmålslagring och hamnanläggning. Besöket börjar med en information om verksamheten och dess historia. Därefter blir det en vandring till toppen av byggnaden där vi får en fin utsikt över Bråviken. Vi träffas vid personalparkeringen kl 13.30. Begränsat antal besökare 20.

Kostnad 100 kr, besöket tar c:a 1,5 timme.

Bokning öppnar måndag 13 april kl. 10.00 och stänger fredag 17 april kl. 12.00.

□ Vi besöker flygvapenmuseets specialutställningar



Foto: Calle Käck

Torsdag 28 maj kl 11.00.

Besöket börjar med en guidad visning av Spion Caravellen. Därefter sker vandring, mellan kl. 13.50-15.50, i magasinet med flygplan som inte får plats i museet. Dessa utställningar är enbart öppna för förbokade grupper.

Vi åker i egna bilar och samlas vid flygvapenmuseets parkering kl. 11.00. Mer information finns på flygvapenmuseum.se. Lunch kan intas på egen hand i museets restaurang. Lunch ingår ej i kostnaden. Begränsat antal deltagare 24. För eventuell samåkning kontakta Janne Hansson 0703-10 77 20. Kostnad 300 kr.

Bokning öppnar måndag 4 maj kl. 10.00 och stänger måndag 18 maj kl. 12.00.

Resor

Du anmäler dig via hemsidan: senunkpg.se
Min sida. Se mer information på sid 4 under
Övriga evenemang.

Kom ihåg att ange om du har någon matallergi.

□ Dramaten bakom kulisserna - Madame Bovary



Foto: Stadsfoto.se

Söndag 18 januari.

Nu får vi återigen möjlighet till en rundvandring med guide bakom kulisserna på Dramaten där vi får veta mer om arkitekturen, konsten men även om peruk och mask, skrädderi och vi ser delar av teatern som bara kan ses med guide. Därefter slår vi oss ner framför Dramatens Stora scen där vi får njuta av Gustave Flauberts Madame Bovary. Handlingen kretsar kring bonddottern Emma som gifter sig med läkaren Charles Bovary. Hon har stora förhoppningar om ett nytt och spännande liv. Livet blir dock tyvärr inte vad hon drömde om.... Innan besöket på Dramaten serveras lunch på Villa Källhagen.

Avresa från Resecentrum plattform C kl. 09.00 och åter ca kl. 21.30. Pris 1390 kr inkl. bussresa, lunch, guidning och biljett samt smörgås på hemvägen.

Bokningen öppnar fredag 9 januari kl 10.00 och stänger torsdag 15 januari kl 12.00.

Reseledare Eva-Lena Ljunge 0730-30 85 15 och Helene Hammarbeck.

□ Trassel Oscarsteatern

Lördag 14 februari.

En skratifest på Oscarsteatern till föreställningen Trassel, en kväll fylld av skatt, förväxlingar och fullkomligt härligt Trassel. Trassel är en fars som håller vad namnet lovar - en fars på högvarv med ensemblen som vet hur man levererar komedi i världsklass. Medverkande Robert Gustafsson, Peter Dalle, Sussie Eriksson, Anders Jansson m.fl. Innan föreställningen äter vi tvårätters lunch på Villa Källhagen.

Avresa från Resecentrum plattform C kl. 09.30 och åter ca kl. 20.00.

Pris: 1600 kr inkl. bussresa, plats på parkett, lunch

och en smörgås på hemresan.

Bokningen öppnar torsdag 15 januari kl. 10.00 och stänger fredag 30 januari kl. 12.00.

Reseledare: Helene Hammarbeck 0709-28 89 11 och Håkan Gründer.

□ En dag på Östermalm

Tisdag 3 mars.

I Östermalms anrika kvarter hittar vi många sevärdheter, en kulturell pärla. Dagen börjar på Ar-mémuseum där vi guidas bland några av de sevärda utställningarna om Sveriges historia.

Därefter vandrar vi upp till Östermalmshallen där vi äter på restaurang Hedvig, en trappa upp med utsikt över hela saluhallen.

Nästa stopp är Scenkonstmuseet där vi kan beskåda dräkter, rekvisita, instrument och dekor från scen och kabaré med guidning.

Dagen avslutar vi på det kungliga hovstallet bland hästar, vagnar och bilar, även där med guide.

Avresa från Resecentrum plattform C kl. 07.30 och åter ca kl. 19.30 Pris 1200 kr inkl. bussresa, bussfika, samtliga guidningar och entréer samt lunch och något i magen före hemfärd.

Bokningen öppnar tisdag 10 februari kl 10.00 och stänger tisdag 24 februari kl 12.00.

Reseledare Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01 och Anna-Lena Hansson.

□ Musikalen Ingvar på Spira teater



Spirahuset,
Foto: Lars Kroon

Söndag 15 mars.

Den här gången åker vi söderut, till Jönköping för att gå på teater i det vackra och imponerande Spirahuset. Här ser vi musikalen Ingvar, om Ingvar Kamprads liv. Ingvar skulle nu ha fyllt 100 år.

Robert Rydberg, svärson till Eva Rydberg och född i Norrköping, spelar huvudrollen.

Vi börjar med teaterlunch före föreställningen som börjar kl 15.00. I pausen serveras vi kaffe med godsak. Lite förtäring vid hemfärd.

Avresa från Resecentrum plattform C kl. 11.00 och åter ca kl. 19.30 Pris 950 kr inkl. bussresa, teaterlunch med pausfika, parkettbiljetter och enklare förtäring på hemvägen.

Bokningen öppnar måndag 16 februari kl. 10.00 och stänger måndag 2 mars kl. 12.00.

Reseledare Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01 och Eva-Lena Ljunge

□ Slottssafari i Skåne



Glimmingehus, Foto: Jan Olofsson.



Bjärsjölagårds Slott.



Svaneholms Slott, Foto: Maija Nilsson.

Torsdag 16 april-fredag 17 april.

Välkommen på en 2-dagars slottssafari i Skåne, vårt slottsrikaste landskap. Vi kommer att besöka tre slott: Glimmingehus, Svaneholm och Bjärsjölagård, alla med guidade turer. Övernattning på Hotel Svea i Simrishamn, där vi också äter gemensam middag på kvällen. Resan är lång men vi kommer att göra flera stopp såväl på vägen ner som hem. Anmälda deltagare kommer att bjudas in till en reseträff där vi informerar om resan och de slott vi ska besöka. Deltagare i kursen Skånska slott erbjuds förtur. Avresa från Resecentrum plattform C torsdag kl 08.00 och är åter fredag ca kl 19.00. Pris 3350 kr inkl. bussresa, bussfika, två luncher, middag, övernattning inkl frukost, tre guidade slottsbesök, eftermiddagskaffe samt reseträff. Enkelrumstillägg 450 kr.

Bokningen öppnar måndag 9 mars kl. 10.00 och stänger måndag 23 mars kl. 12.00.

Viktigt att ange vid bokning om du vill ha enkelrum alternativt vem du ska dela rum med.

Reseledare Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01 och Eva-Lena Ljunge.

□ Dagsresa i Det blå, i matens tecken

Måndag 27 april.

Vi gör en resa i det blå även under våren.

Temat för den här resan är mat och vi kommer att göra fyra stopp under resans gång. Under dagen kommer det att serveras både fika och lunch. Tillgängligheten är bra så alla kan delta. Avresa från Resecentrum plattform C kl 08.30 och åter ca 17.30. Pris 900 kr inkl. bussresa, fika och lunch.

Bokningen öppnar onsdag 1 april kl 10.00 och stänger onsdag 15 april kl 12.00.

Reseledare Eva-Lena Ljunge 0730-30 85 15 och Inga-Lill Johansson.

□ Två kyrkor i kontrast



Härkeberga kyrka, Foto: Håkan Gründer.

Tisdag 5 maj.

Båda kyrkorna började byggas på sent 1200-tal. Den första hittar vi i Härkeberga Enköping, den andra i Strängnäs. Bykyrka kontra domkyrka, en med målningar som listats i Sveriges Kulturkanon, en där biskopar verkar och kungliga regalier finns – spännande jämförelser. Under dagens resa stannar vi på Enköpings Haga Slott och äter en tvårätters lunch. Innan vi lämnar Strängnäs besöker vi Gräsagården med anor från 1600-talet där vi får kaffe med bulle. Under dagen kommer vi att gå i trappor så viss rörlighet krävs.

Avresa från Resecentrum plattform C kl. 08.00 och åter ca 18.00. Pris 760 kr inkl. bussresa, bussfika, lunch och guidningar samt eftermiddagsfika.

Bokningen öppnar onsdag 8 april kl 10.00 och stänger måndag 20 april kl 12.00.

Reseledare Håkan Gründer 0730-68 97 00 och Ingela Engwall.

□ Rälsbuss, Herrgårdslunch och Astrid Lindgren



Foto: Tjustbygdens Järnvägsförening.

Onsdag 20 maj.

Vi återupplever barndomen och reser med en klassiskt gulorange rälsbuss på den byggnadsminnesförklarade smalspåriga järnvägen från Västervik till Hultsfred. Vi stannar till vid någon station och under resan får vi höra om järnvägens historia och dagens verksamhet.

Efter en lunch på Fredensborgs Herrgård åker vi till Filmbyn i Mariannelund. Där får vi kliva in i Astrid Lindgrens värld och uppleva miljöer från Emil, Ronja, Saltkråkan och Pippi. Vi får en guidad visning och möjlighet att strosa i upplevelseskogen och besöka butiken. Besöket avslutas med en fika innan bussen vänder hemåt.

Avresa från Resecentrum plattform C kl 07.30 och åter ca 19.00. Pris på 950 kr inkl. bussresa, rälsbuss, entréavgifter, guidning, lunch och eftermiddagskaffe.

Bokningen öppnar tisdagen 14 april kl. 10.00 och stänger onsdagen 29 april kl. 12.00.

Reseledare Anna-Lena Hansson 0723-02 71 66 och Helene Hammarbeck.

□ Vackra Öland i försommarskrud

Tisdag 9 juni - onsdag 10 juni.

Vi åker söderut och efter en kaffepaus kommer vi till Färjestaden där lunch väntar. Efter lunch besöker vi kungafamiliens Solliden. Nästa stopp blir Vida museum, känt för sin konst och sina utställningar med bland annat Bertil Valliens och Ulrika Hydman Valliens verk. Sen eftermiddag checkar vi in på Halltorps gästgiveri där vi äter en gemensam middag.

Dag två inleder vi med guidad visning på Capellagården och Alvarets unika landskap. Innan vi intar lunch på Arontorps Kroppkakor besöker vi Paradisverkstaden, en plats för konstnärer

och hantverkare. På hemvägen gör vi ett besök på Döderhultsmuseet i Oskarshamn och hinner med "eftermiddagsfika" innan vi fortsätter mot Norrköping.

Avresa från Resecentrum plattform C tisdag kl. 08.00 och åter onsdag ca kl 19.00. Pris 3500 kr (enkelrumstillägg 350 kr) inkl. logi, middag, luncher, frukost, kaffe, visningar/guidningar samt bussresa.

Bokningen öppnar torsdagen 9 april kl 10.00

och stänger onsdagen 22 april kl 12.00.

Viktigt att ange vid bokning om du vill ha enkelrum alternativt vem du ska dela rum med.

Reseledare Anna-Lena Hansson 0723-02 71 66 och Ingela Engwall.

□ Ångbåt på Sommen



Foto: Håkan Gründer.

Onsdag 24 juni.

Vi går ombord på vedeldade ångbåten s/s Boxholm II i Tranås. Båtens vackra ångmaskin är i originalskick sedan 1904. Kaffe och smörgås serveras ombord och vi får njuta av den lugna sjöturen i de natursköna omgivningarna. Lunchen äter vi på Hotell & Konferens Lugnalandet. Därefter stiger vi på bussen som tar oss till Gammelbyhult där kunniga guider visar en by med verksamheter och föremål från svunna tider, som Skansen i miniatyr. Vi får kaffe och något gott innan färden går åter mot Norrköping.

Avresa från Resecentrum plattform C kl. 08.00 och åter i Norrköping ca kl 18.30.

Pris 1150 kr inkl. bussresa, båtfika, lunch, entré och guide samt eftermiddagsfika.

Bokningen öppnar torsdag 7 maj kl. 10.00 och stänger fredag 22 maj kl. 12.00.

Reseledare Ingela Engwall 0704-15 21 86 och Håkan Gründer.

Musik

Soppluncher på Odd Fellows festlokal Vattengränden 9

Du anmäler dig via hemsidan: senunkpg.se
”Min sida”. Pris 210:- för soppa, smörgås, kaffe
med kaka och underhållning.

□ Evergreens med Olle och Kalle

Onsdag 14 januari kl 13.00 - ca 14.45.

När vi önskat varandra Gott Nytt År och julen dansats ut underhåller Olle Hilleberg - Söderköpings kommuns Christer Sjögren och Kalle Främberg, körledare och duktig kyrkomusiker, oss med kända låtar från 1960 - 1980 talen. Vi hör låtar av bland andra Olle Adolphson, Carli Tornehave och Lasse Berghagen. Kalle, som är en skicklig och underhållande historieberättare, bjuder säkert på en och annan historia från Västergötland.

Bokningen öppnar onsdag 17 december kl. 10.00 och stänger fredag 9 januari kl. 12.00.

□ Kryssa med Norrköpings Blåsorkester

Onsdag 18 februari kl. 13.00 - ca 14.45.

Denna gång får vi en aktiv lunchträff. Efter att vi intagit vår goda soppa kommer Norrköpings 12-14 personer starka Blåsorkester att lotsa oss igenom ett musikquiz. De spelar en blandad repertoar med frågor till alla låtar. Välkommen att gnugga geniknölarna och testa musikminnet.

Bokningen öppnar tisdag 3 februari kl. 10.00 och stänger torsdag 12 februari kl. 12.00.

□ Soppteater - Östgötateatern

**Onsdag 6 maj kl. 11.30 - ca 13.00 och
Torsdag 7 maj kl. 11.30 - ca 13.00.**

Vi avslutar vårsäsongen med en sopplunch på Östgötateatern, Teaterbaren, där vi får njuta av ”Jag måste bara få sjunga”, en musikalisk soppteater med Karin Oscarsson. *”Att sjunga har alltid varit en del av mitt liv. Från barndomens julaftnar, skolavslutningar och olika talangtävlingar – musiken har följt mig genom allt. Nu bjuder jag in till en musikalisk vandring genom sångerna som format mig”.* Citat Karin Oscarsson.

Lokalen tar max 55 personer, därför har vi köpt 2 tillfällen.

Bokningen till onsdagssoppan öppnar onsdag 15 april kl. 10.00 och till torsdagssoppan torsdag 16 april kl. 10.00. Båda bokning-

□ Titanix

Onsdag den 1 april kl 13.00 - ca 14.45.

Stefan & Maria ROLF



Maria och Stefan Rolf, som i vanliga fall spelar i det riksturnerande bandet Titanix, spelar för oss. Stefan spelar akustisk gitarr och båda två sjunger. Det blir folkära favoriter såsom ”Leende guldbruna ögon”, ”Tiotusen röda rosor”, ”I natt jag drömde” och många fler.

Bokningen öppnar tisdag 17 mars kl. 10.00 och stänger torsdag 26 mars kl. 12.00.

Jag måste bara få sjunga!

Musikalisk soppteater med Karin Oscarsson



arna stänger tisdag 28 april kl. 12.00.

Pris 210 kr för soppa, smörgås, kaffe med kaka och underhållning.

Observera att insläpp är kl. 11.30 och då serveras soppan. Föreställningen börjar 12.00. Du anmäler dig som vanligt via hemsidan senunkpg.se ”Min sida”.

○ Spisarcirkel Jazz och Blues



Jazzmusiker

Illustration: Yvonne Hepp

Vår populära jazzcirkel fortsätter under våren. Jan och Bjarne kommer tillsammans med några gästföreläsare/krönikörer att svara för vårens jazzcirkel. Deltagarna i spisarcirkeln kan även delta med egna jazz/bluesskivor och minnen. Välkomna både "nya och gamla" spisare till en trevlig samvaro med skön musik!

Jan Nilsson 0739-83 35 48
Bjarne Rönnblom 0700-91 11 01
Mån 13.30 -15.00 Start 2 febr
OBS! Avslutningen 30 mars kl. 13.30 - 16.00
9 gånger 945:-
Lokal Frimurarlokalen S:t Persgatan 85.

○ Rock och Popcirkel

Tillsammans med Magnus Höjer spelar vi skivor med vår ungdoms rock och pop från 50-talet, 60-talet och början av 70-talet och talar om hur vi levde, tänkte och umgicks då.

Favoritlåtar som manar fram minnen från den tid då vi stod på topp. Kanske kan vi skapa vår egen "tioitopplista"

Du får gärna ta med dig dina egna önskeskivor.

Magnus Höjer 0725 -10 51 06
Ons 13.00 - 14.30 Start 11 feb
6 gånger 630:-

Lokal Frimurarlokalen S:t Persgatan 85.

□ Lyssna på klassisk musik

Välkommen till trevlig samvaro och skön musik. Vi lyssnar på klassisk musik tillsammans med Kaja Vaht. Kaja inleder varje träff med att spela något musikstycke och berättar något om det.

De deltagare som så önskar bidrar med innehåll eller föreslår musik att lyssna på.

Kontaktperson:

Inga-Lill Johansson, 0735-85 82 01

Vi träffas 6 söndagar kl 15.45-17.00 varannan vecka med start 1 februari. Pris 600:-

Plats: IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108

Bokningen öppnar måndag 19 januari och stänger fredag 30 januari.

□ Sjung med SenU-kören



Vår härliga kör sjunger vidare, nu inne på sin femte termin. Det finns plats för flera medlemmar och alldeles extra hälsar vi mansröster välkomna. Man behöver inte kunna läsa noter eller vara skönsångare, men gärna kunna hålla ton. Körledare är Helena Björemman.

Kören sjunger på måndagar kl 17.00-18.15,
Lokal IOGT-NTO-gården, Norra Promenaden 108.

Kontaktperson:

Inga-Lill Johansson, 0735- 85 82 01

10 gånger med start 19 januari Pris 600:-
Bokningen öppnar torsdag 8 januari, kl 10.00
och stänger fredag 16 januari kl 12.00.

Kurser / Studiecirkel

i samarbete med Folkuniversitetet

Från 12 januari kl. 10.00 kan du anmäla dig till våra kurser och studiecirkel (märkta med ○). Du anmäler dig via vår hemsida www.senunkpg.se. Läs mer på sid 4 här i programmet om medlemskap, bokning och avbokning och på hemsidan om betalning. **Det finns inte längre möjlighet att anmäla sig via pappersblankett.** Om du inte har tillgång till dator eller Bank-ID kan anmälan göras per telefon till kontoret. Denna möjlighet gäller **endast** om du inte kan göra anmälan via hemsidan. Vi vill poängtera att anmälan via telefon inte innebär någon förtur i förhållande till anmälan via hemsidan. Anmälan per mejl eller via kursledare tas inte emot.

Konst, konsthantverk och konsthistoria

○ Akrylmåleri - Nybörjar- och fortsättningskurs 1

I den här kursen fortsätter vi att gå igenom lite om akrylmåleriets olika tekniker, vad man kan tänka på vid val av motiv och för att få liv och djup i en målning samt färglära. Individuell handledning. Material ingår inte i kursavgiften.

Agneta Östlund 011-474 12 47
Mån 09.30 - 11.45 Start 26 jan
10 gånger 1300:-

Lokal FU Konstateljén S:t Persgatan 95.

○ Akrylmåleri - Nybörjar- och fortsättningskurs 2

Den här kursen vänder sig till alla med olika erfarenhet. Från nybörjare till den som har målat tidigare. Vi börjar direkt med motiv och genomgång av material och teknik samt primär- och sekundärfärger. Individuell handledning. Material ingår inte i kursavgiften.

Agneta Östlund 011-474 12 47
Ons 13.00 - 15.15 Start 28 jan
12 gånger 1560:-

Lokal FU Konstateljén S:t Persgatan 95.

○ Akvarell för Nybörjare

Denna kurs vänder sig till er som aldrig målat i akvarell eller bara provat på lite innan. Vi går igenom olika tekniker och färglära. Individuell handledning. I kursavgiften ingår ett Arches 300 gr akvarellpapper. Övrigt material som akvarellfärger, penslar m m ingår inte i kursavgiften.

Agneta Östlund 011-474 12 47
Ons 09.30-11.45 Start 28 jan
10 gånger 1395:-

Lokal FU Konstateljén S:t Persgatan 95.

○ Akvarell – Nybörjare- och fortsättningskurs

Den här kursen vänder sig till alla med olika erfarenheter. Vi går igenom akvarellmålningens tekniker, material, motiv och färglära samt hur man får djup i en bild. Individuell handledning. I kursavgiften ingår ett ark 300 gr Arches akvarellpapper. Övrigt material ingår inte i kursavgiften.

Agneta Östlund 011-474 12 47
Tis 13.00 - 15.15 Start 27 jan
10 gånger 1395:-

Lokal FU Konstateljén S:t Persgatan 95.

○ Akvarell - Fortsättningskurs



I denna fortsättningskurs får du fortsatt träning i att använda akvarellfärgernas pigment och egenskaper. Du får också fortsatt träning i att använda akvarellmålningens olika tekniker. Kursen är lämplig för dig som har viss erfarenhet av att måla i

akvarell. Individuell handledning.

Material ingår inte i kursen.

Agneta Östlund 011-474 12 47
Tis 09.30-11.45 Start 27 jan
10 gånger 1300:-

Lokal FU Konstateljén S:t Persgatan 95.

○ Grafik – tryck på kartong eller plast

En kreativ kurs där du skapar bilder genom att rista, rita, skära eller limma på strukturer på en plåt av plast eller kartong för att sedan låta den gå via en press. Inga förkunskaper krävs och varje delmoment visas av kursledaren.

Tryckfärg, verktyg och diverse tillbehör finns till utlåning. Material som papper och plåtar tillhandahålls och betalas till kursledaren.

Agneta Östlund 011-474 12 47
Tis 09.30-11.45 Start 21 apr
3 gånger 440:-

Lokal FU Konstateljén S:t Persgatan 95.



Foto: Agneta Östlund

Fördjupade Visningar – Konsthistorien genom Norrköpings konstmuseums samling



Observera: vårens Konstföreläsningar återfinns under rubriken Föreläsningar.

Konsträffarna ger dig en möjlighet att möta Konstmuseets intendent och få djupare kunskap om den konst som finns i samlingen samt i de tillfälliga utställningarna. Konsträffarna ingår i en återkommande serie i syfte att lära mer om konsten och dess olika uttrycksmedel. Under träffarna tittar vi närmare på olika ämnen ur ett konstvetenskapligt perspektiv.

○ Fördjupade visningar Grundkurs



Karl Nordström *Skogsgläntan*
Foto: Mats Arvidsson.

Fördjupa dig i konstens förvandlingar genom en serie tematiska visningar som tar oss från 1700-talets ideal och berättande bildvärldar till dagens experimentella konstscen. Med Norrköpings Konstmuseums rika samling som kompass följer vi hur uttryck, material och idéer förändras över tid – från måleriets klassiska traditioner, via modernismens omvälvande genombrott, till samtidens frågor och perspektiv. Varje tillfälle börjar med en visning i salarna och övergår sedan i gemensam reflektion och samtal, där vi tillsammans utforskar hur konsten speglar, utmanar och format sin tid.

Museilektor Emma Mases
genom Senioruniversitetet 011-474 12 47
Tors 10.00 – 12.00 Start 29 jan
6 gånger 789:-
5 febr, 26 febr, 5 mars, 26 mars, 2 april.
Lokal Konstmuseet Kristinaplatsen.

○ Fördjupade visningar – nya ingångar till konsten Fortsättningskurs



Sara-Vide Ericson *The Organ*
Foto: Mats Arvidsson.

Följ med på en serie visningar där vi närmar oss konsten ur oväntade vinklar och fördjupar oss i hur bilder kan tala, viska eller skava. Med Norrköpings Konstmuseums samling som grund utforskar vi teman som färg och form, identitet, symbolik och drömvärldar – och hur de tar form i olika material och uttryck. Genom samtal och närstudier av utvalda verk öppnar vi upp för nya sätt att se och tolka, och låter konstens lager av mening träda fram. Varje gång står ett konstvetenskapligt begrepp i centrum. Inga förkunskaper behövs – bara nyfikenhet och en vilja att upptäcka.

Museilektor Emma Mases
genom Senioruniversitetet 011-474 12 47
Tors 10.00 – 12.00 Start 12 febr
6 gånger 789:-
19 febr, 12 mars, 19 mars, 9 april, 16 april.
Lokal Konstmuseet Kristinaplatsen.

○ Sy dina egna kläder

Denna kurs ger dig möjlighet att sy dina egna kläder. Genom individuell handledning kan du utveckla ditt textila skapande. Du väljer själv vad du vill sy. Kursen vänder sig till alla oavsett tidigare erfarenhet.

Material ingår inte i kursavgiften.

Marianne Carlsson 0765-82 67 99

Ons 15.00 - 17.15 Start 4 feb

10 gånger 1300:-

Lokal f.d. Hemgården, Saltängsgatan 7.

○ Senior filmverkstan - skapa berättelser med foto/videoklipp

Senior filmverkstan är för dig som vill lära dig grunderna inom foto och filmskapande med mobiltelefon eller surfplatta. Tillsammans med Cnemas mediepedagoger får du grundläggande kunskaper inom komposition och redigering, med gott om tid att jobba praktiskt med det ni lär er. Kursen kräver inga förkunskaper och det går att låna Ipad under lektionerna.

Yvonne Olofsson 011-15 24 57; 0730-20 17 79

Tors 13.00 - 15.15 Start 5 feb

6 gånger (uppehåll v 8) 780:-

Lokal Cnema, Kungsgatan 56.



Foto: Anders Sköld

Hälsa

○ Cirkelträning

Här arbetar vi igenom hela kroppen på ett effektivt och roligt sätt. Övningarna är allsidiga och funktionella och har fokus på muskler och styrka, men också balans och lite glad svett. Vi använder lite lättare redskap eller har kroppen som belastning/motstånd. Vi jobbar i grupp men efter egen förmåga. Efter passet finns möjlighet att fika.

Lena Olsson-Kihl 011-13 01 14

Tis 10.00 - 10.45 Start 27 jan

12 gånger 630:-

Lokal Friskis & Svettis, S:t Persgatan 110.

○ Medicinsk yoga

Medicinsk yoga är en mjuk och lugn träningsform som stärker dig både fysiskt och mentalt. Den passar alla och du utgår helt från dina egna förutsättningar. Vi integrerar fysiska rörelser med andningstekniker och avslappning. Övningarna går att göra på yogamatta eller sittande på en stol. Medicinsk yoga minskar stress och har bra effekt på bland annat besvär från rygg, nacke och axlar.

Anneli Hedlund 0722-30 51 23

Mån 09.30 - 11.00 Start 26 jan

10 gånger 1050:-

Lokal f.d. Hemgården, Saltängsgatan 7.

○ Yinyoga



Foto: Elizabeth Sandberg

Yinyoga är en stillsam yogaform som passar alla. Inga förkunskaper behövs och vi använder bolster, filter och klossar för att stötta kroppen i de olika positionerna.

I yinyogan fokuserar vi på avslappning och ökad rörlighet. I sittande och liggande positioner släpper vi på spänningar i kroppen och mjukar upp stela muskler och fascia. Yinyoga är ett fantastiskt redskap för att lätta på stress, stelhet och spänningar i kroppen. Vi övar på att landa i kroppen, släppa tankar och fokusera på andetaget. Kom och vila dig stark. Välkommen på Yinyoga med Elizabeth i Vårt Alternativs mysiga yogasal. Elizabeth är utbildad Yinyogalärare med stor vana att leda grupper.

Elizabeth Sandberg 0703-38 30 63

Ons 09.30 - 11.00 Start 28 jan

12 gånger 1260:-

Lokal Vårt Alternativ Bredgatan 2. Lokalerna hittar du om du går ner för trappan vid Spången på Sandgatan.

○ Kreativt skapande för hälsa och välmående



Foto Pernilla Björnberg

Kreativt skapande med färg och textil kan ge dig en möjlighet att stanna upp, vara närvarande i tid och rum och uttrycka dina tankar och känslor. Tillsammans reflekterar vi och delar med oss av våra upplevelser. Du kan få ett par roliga dagar och nya perspektiv på din fortsatta livsresa.

Vi ledare Pernilla och Kerstin har lång erfarenhet av att arbeta med grupper och med kreativt skapande. Vi guidar dig tryggt genom olika övningar. Kursen pågår under två dagar med paus för lunch och fika.

Pernilla Björnberg 0707-90 46 36

Kerstin Jönsson Lindqvist 0703-85 20 40

Tor 19 mars 09.30 - 15.15

Fre 20 mars 09.30 - 14.30 800:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

△ Vandring i skog och mark

Vi fortsätter att vandra i skog och mark. Cirka en vecka i förväg skickar vi mejl med tid och plats för samling. Vi går 5–6 kilometer i skogen. Kläder efter väder och fika tas med. Stavar kan vara bra. Välkommen att delta!

△ Lättillgänglig stadsvandring



Foto Håkan Möller

I stadsmiljö går vi lätta vandringar, anpassade för dig som använder rullstol eller rullator. Vi går i lugn takt. Datum, tid och plats meddelas via mejl. Välkommen att delta!

△ Tipspromenader

Vi kommer att erbjuda tipspromenader runt Strömmen. Lättillgängligt för alla, även för dig som använder rullstol eller rullator.

Datum, tid och plats meddelas via mejl. Välkommen att delta!



Foto Håkan Möller

Samtliga vandringar är kostnadsfria och behöver ingen anmälan.

Kontaktpersoner för samtliga vandringar:

**Anna-Lena Hansson, Renate Hellmark,
Christina Zetterberg och Helene Hammarbeck
070-928 89 11.**



Det är en underbar tid att se fram emot här i Norrköping.
Foto Håkan Möller.

Det skrivna ordet

○ Skrivglädje



Foto: Marie Bjelkefelt

Det här är en kurs för dig som tycker om att skriva, lära dig mer och utveckla skrivandet tillsammans med andra.

Vi provar snabba, lekfulla övningar och också att skapa något längre texter. Det är glädjen att uttrycka dig i skrift som är det viktiga.

Marie Bjelkefelt 0730-34 89 05

Tis 10.00 – 12.15 Start 3 feb

6 gånger, jämna veckor 780:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Bokcirkel 1

Här får du möjlighet att i en grupp samtala om böcker. Vi läser olika typer av romaner och börjar med Tre äpplen av Narine Abgarjan. Vid första tillfället ska alla ha läst boken och då bestämmer vi vilka andra böcker vi ska läsa under terminen. Vi träffas var tredje vecka.

Lena Fröberg 0707-36 19 96

Mån 10.00-11.30 Start 2 feb

Första och sista gången 10.00-12.15

5 gånger 550:-

Lokal f.d. Hemgården Saltängsgatan 7.

○ Bokcirkel 2

Här får du möjlighet att i en grupp samtala om böcker. Vi läser olika typer av romaner och börjar med Tre äpplen av Narine Abgarjan. Vid första tillfället ska alla ha läst boken och då bestämmer vi vilka andra böcker vi ska läsa under terminen. Vi träffas var tredje vecka.

Lena Fröberg 0707-36 19 96

Tis 13.00-14.30 Start 3 feb

Sista gången 13.00-15.15

5 gånger 550:-

Lokal f.d. Hemgården Saltängsgatan 7.

Språk

○ Engelska, nivå B1



Den här kursen är för dig som vill bli säkrare på att använda engelska. Du lär dig att prata om och diskutera vardagliga ämnen i små grupper. Vi övar på att läsa och förstå kortare texter. Tillsammans kommer vi att bygga upp ditt ordförråd och känsla för det engelska språket.

Elizabeth Sandberg 0703-38 30 63

Tis 09.30 – 11.00 Start 27 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Engelska, nivå B2



Den här kursen är för dig som redan känner dig bekväm med att tala och förstå engelska. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser nyheter, artiklar och noveller. Vårt fokus ligger på att utveckla ditt ordförråd och språkliga flyt.

Elizabeth Sandberg 0703-38 30 63

Tis 11.15 – 12.45 Start 27 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Engelska, nivå C1



Den här kursen är för dig som talar och förstår engelska utan ansträngning. I kursen fördjupar du din förmåga att samtala kring aktuella ämnen. Vi läser, lyssnar och diskuterar tillsammans.

Vi lägger stort fokus på att utveckla vår kommunikativa förmåga.

Elizabeth Sandberg 0703-38 30 63

Tis 13.30 – 15.00 Start 27 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Spanska A1



Kursen fortsätter med att fokusera på att läsa grundläggande grammatik i spanska språket och övar muntligt på den nivån.

Litteraturen vi använder är Caminando 1, fjärde upplagan ISBN 978-91-27-43714-2.

Lía Ortega Danielsson

lia.ortega-danielsson@folkuniversitetet.se

Mån 13.30 – 15.00 Start 26 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Spanska A2



Denna kurs blir den andra delen på A2 nivå. Vi utvecklar spanskan genom att träna på att förstå och uttrycka oss i olika vardagliga situationer och utöka ordförrådet. Litteraturen är Caminando 2 ISBN 978-91-27-43827-9 Natur och Kultur.

Lía Ortega Danielsson

lia.ortega-danielsson@folkuniversitetet.se

Ons 09.30 – 11.45 Start 28 jan

12 gånger 1560:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Spanska B1



Kursen är på B1 nivå enligt Europarådets referensram. Vi jobbar med spanskan genom att träna på att förstå och uttrycka oss i olika vardagliga situationer och utöka ordförrådet. Litteraturen Caminando 3 ISBN 978-91-27-44542-0.

Lía Ortega Danielsson

lia.ortega-danielsson@folkuniversitetet.se

Tors 09.30 – 11.45 Start 29 jan

12 gånger 1560:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Spanska C1



Avancerad kurs i spanska.

Vi övar att tala obehindrat och välstrukturerat om olika ämnen. Du ska kunna använda språket flytande och effektivt i sociala sammanhang samt ge utförliga beskrivningar. Vi läser små böcker och övar grammatiken.

Lía Ortega Danielsson

lia.ortega-danielsson@folkuniversitetet.se

Ons 13.30 – 15.00 Start 28 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Franska A1 fortsättning



Detta är en kurs för dig som läst franska tidigare men glömt det mesta och vill börja om med det du en gång kunde.

Matts Winblad 0705 - 85 33 54

Tis 09.30 – 11.00 Start 27 jan

10 gånger 1050:-

Lokal f.d. Hemgården, Saltängsgatan 7.

○ Franska B1



I denna kurs läser vi en lättare bok och diskuterar den på franska.

Christine Winblad 0705-85 33 54

Tis 10.00 -11.30 Start 27 jan

10 gånger 1050:-

Lokal f.d. Hemgården, Saltängsgatan 7.

○ Tyska A2



Här repeterar vi grammatik och ordkunskap. Vi lyssnar på tysk musik, ser korta filmsekvenser, läser korta texter samt behandlar realia. Gamla kunskaper kommer till liv och nya färdigheter läggs till dem du redan har.

Gitte Lander 011-474 12 47

Tis 10.00 -11.30 Start 27 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Tyska B1



Tyska texter analyseras, grammatik genomgås, likaså ordkunskap samt realia. Valda ämnen diskuteras eller skrivs ner.

Vi lyssnar på tysk musik och ser emellanåt någon tysk film eller korta filmsekvenser. Tonvikten läggs på alla fyra språkfärdigheter, (muntligt, skriftligt samt läs- och hörförståelse).

Gitte Lander 011-474 12 47

Tors kl 10.00-11.30 Start 29 jan

12 gånger 1260:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Italienska A1/Nybörjare del 2



Detta är en kurs för dig som antingen inte alls läst italienska tidigare eller som vill börja om med det du en gång kunde. Vi börjar från början och fortsätter i långsam takt med övningar av olika slag.

Asya Drenaggi 0738 -98 86 20

Tors 09.00 – 10.30 Start 29 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Italienska B1/del 2



Vi diskuterar och behandlar alla slags ämnen där tonvikten ligger på att kommunicera muntligt. Gamla kunskaper kommer till liv och nya färdigheter läggs till dem du redan har.

Asya Drenaggi 0738-98 86 20

Tors 11.00 – 12.30 Start 29 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Italienska A2/del 2



Vi diskuterar och behandlar alla slags ämnen där tonvikten ligger på att kommunicera muntligt. Gamla kunskaper kommer till liv och nya färdigheter läggs till dem du redan har.

Asya Drenaggi 0738-98 86 20

Tors 13.30 -15.00 Start 29 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

Historia

○ Ätten Bernadotte

En kurs om de Bernadottska kungarna från Karl XIV Johan till Carl XVI Gustav, deras liv som regenter och som personer. Hur har samhällsutvecklingen påverkat och förändrat kungamakten? Hur är hovet organiserat? Vi lär även känna drottningarna och deras insatser.

Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01

Tis 10.00-11.30 Start 27 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Vasaslotten

Nu återkommer kursen om våra så kallade Vasaslott. Ett Vasaslott är ett slott som byggts eller moderniserats av Gustav Vasa och hans söner. De byggdes dels som fortifikation dels som palats. Totalt finns 18 Vasaslott, allt från Gripsholm till Stegeborg och alla ruvar på en spännande historia. Möjlighet till något studiebesök.

Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01

Tis 13.00-14.30 Start 27 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Skånska slott och herresäten



Glimmingehus

Fotograf: Jan Olofsson

Inget annat landskap är så rikt på slott som Skåne. De flesta byggdes då Skåne tillhörde Danmark vilket speglar sig i arkitekturen. Vi väljer ut ett antal slott vars historia, arkitektur och levnadsöden vi lär känna.

Deltagarna i kursen ges företräde till resan Slottssafari i Skåne om så önskas.

Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01

Ons 10.00-11.30 Start 28 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

○ Svensson genom tiderna

På många begäran återkommer den här kursen. Vi läser ofta om kungar och adel i vår historia. Men hur levde gemene man? Hur såg familjerna ut? Hur försörjde man sig? Vad arbetade man med? Hur bodde man? Vad åt man? Hur såg vardag och fest ut? Vi följer en tidsaxel från medeltid till nutid.

Inga-Lill Johansson 0735-85 82 01

Ons 13.00 - 14.30 Start 28 jan

10 gånger 1050:-

Lokal FU S:t Persgatan 95.

Natur

○ Höga naturvärden kring Norrköping

Norrköpings omgivande landsbygd består av slätt, mellanbygd, skogsbygd och skärgård, vilket innebär en mycket hög naturvariation. Vi fortsätter att besöka nya naturområden och lär oss om deras värden och varför det gör dem unika och skyddsvärda. Vi kommer att gå leder och stigar, men det kan vara i viss kuperad terräng. Kläder och skor efter väder och egen matsäck medtages.

Vi startar 26/3 med en vandring på Kättsätterleden. Samling kl 11.00 vid Vattentornet, Vilbergen.

Stefan Arrelid 0727-28 20 75

stefan.arrelid@gmail.com

Tor 11.00 - 14.00 Start 26 mars

6 gånger 930:-

Utflyktsdatum 26/3, 9/4, 23/4, 7/5, 21/5, 4/6.

○ Fågelexkursioner 1



Foto: Anna Bratt

Vårens utflykter kommer att gå till olika fågelbiotoper i landskapet. Vi besöker strandängar, eklandskap, barrskog och skärgård.

Göran Esbjörnsson 0768-08 80 36

Ons 10.00 - 10.45 (info-träff) Start 18 mars

Lokal (endast info-träffen) Naturarium, Östra Promenaden 7A.

4 halvdagsutflykter 08.00 - 12.30,

1 heldag 08.00 - 15.30 samt info-träff. 1150:-

Båtresor till Ytterö tillkommer, info på info-träff.

Utflykt 1 15 april Dvardala med utsikt mot Pjältåns mader

Utflykt 2 22 april Leonardsberg vid Glan och Motala ströms utlopp

Utflykt 3 6 maj Beteby i Svensksundsvikens naturreservat

Utflykt 4 20 maj Långnäs naturreservat vid Glans södra strand

Utflykt 5 27 maj Heldag Ytterö, Naturskyddsföreningens pärla i Gryts skärgård. Båt från Fyrudden.

○ Fågelexkursioner 2

Vårens utflykter kommer att gå till olika fågelbiotoper i landskapet. Vi besöker strandängar, eklandskap, barrskog och skärgård.

Göran Esbjörnsson 0768-08 80 36

Ons 11.00 - 11.45 (info-träff) Start 18 mars

Lokal (endast info-träffen) Naturarium, Östra Promenaden 7A.

4 halvdagsutflykter 08.00 - 12.30,

1 heldag 08.00 - 15.30 samt info-träff 1.150:-

Båtresa till Ytterö tillkommer, info på info-träff.

Datum och utflyktsmål:

Utflyktsmål: samma som för Fågelexkursioner 1, men exkursionerna sker

fredagar 17/4, 24/4, 8/5, 22/5, 29/5.

○ Fågelexkursioner 3

Fem torsdagsexkursioner i strand- och skogsmiljö. Vi noterar flytt- och stannfåglar under våren/försommaren.

Nils-Åke Andersson 0736-28 45 94

Ons 12.00 - 12.45 (info-träff) Start 18 mars

Lokal (endast info-träffen) Naturarium, Östra Promenaden 7A

4 halvdagsutflykter 08.00 - 12.30,

1 heldag 08.00 - 16.15 samt info-träff 1.175:-

Utflykt 1 9 april Svartåmyrningens naturreservat, Roxen Linköping med fjällgäss

Utflykt 2 23 april Tinnerö eklandskap med bl a Rosenkällasjön (S Linköping)

Utflykt 3 7 maj Leonardsberg eller Herrebro våtmark eller Beteby /Svensksundsviken

Utflykt 4 28 maj Heldag Tåkern och delvis Omberg

Utflykt 5 4 juni Händelö och G:a Rörsviken, Ö Norrköping



Foto: Anna Bratt

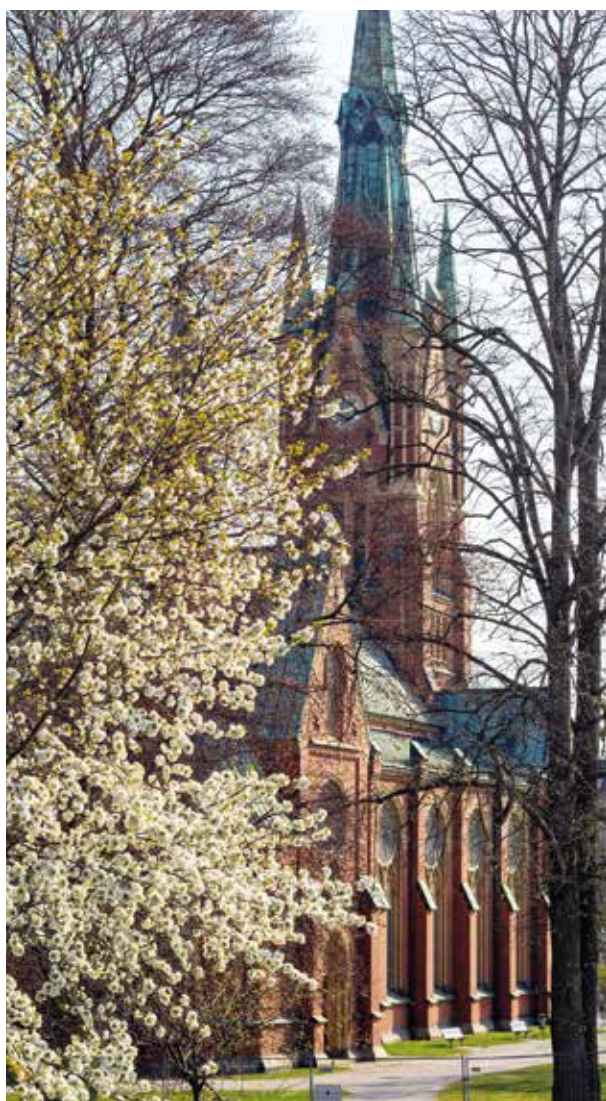


Foto Håkan Möller

Samtliga funktionärer inom Senioruniversitetet utför sitt arbete ideellt.

Senioruniversitetet ska vara ett självklart val för seniorer som tillsammans med andra vill fortsätta att utveckla sig.

Styrelse

Ordförande	Christer Andersson	0727-06 07 19
Vice ordförande	Inga-Lill Johansson	0735-85 82 01
Sekreterare	Kenneth Fluor	0709-12 99 72
Kassör	Siv Elmstål	0705-22 52 06
Ledamöter	Inga-Britt Jernqvist	0706-39 64 30
	Bo Petersson	0727-16 37 53
	Eva Tellgren	0736-40 70 32
Suppleanter	Håkan Gründer	0730-68 97 00
	Eva Tadell	0737-46 30 79

Kurser

Samordnare	Solbjörg Skarbö Bergkvist	0706-85 32 29
-------------------	---------------------------	---------------

Resor och Studiebesök

Samordnare	Håkan Gründer	0730-68 97 00
-------------------	---------------	---------------

Föreläsningar

Samordnare	Eva Tellgren	0736-40 70 32
-------------------	--------------	---------------

Soppluncher

Samordnare	Inga-Britt Jernqvist	0706-39 64 30
-------------------	----------------------	---------------

Seniorbio

Samordnare	Bo Petersson	0727-16 37 53
-------------------	--------------	---------------

Vandringar

Samordnare	Helene Hammarbeck	0709-28 89 11
-------------------	-------------------	---------------

Administration

Samordnare	Kenneth Fluor	0709-12 99 72
Kontorist	Carina Nagel	011-474 12 47
Webbansvarig	Kenneth Fluor	0709-12 99 72
Controller	Kenneth Bjerner	0730-66 26 60

Revisorer

Göran Arleij och Rose-Marie Karlsson
Elisabet Olsson (suppl.)

Valberedning

Sammankallande	Ingegärd Comstedt	0730-58 24 32
Ledamöter	Eva Lundström	0760-06 47 57
	Birgitta Ehnström	0703-48 53 52

Verksamhetens syfte är att erbjuda medlemmarna meningsfulla aktiviteter efter att man är 55 år.

Senioruniversitetet ska skapa glädje och gemenskap i kurser, resor, föreläsningar, kulturupplevelser och medlemsträffar.

Evenemangskalender våren 2026

Evenemang	Se sida	Datum	Bokning öppnar	✓
Sopplunch Evergreens	12	14 januari	17 december -25	
Sjung med Senu-kören	13	19 januari	8 januari	
Resa Dramaten bakom kulisserna	9	18 januari	9 januari	
Studiebesök Galleri Kronan	8	21 januari	9 januari	
Seniorbio tisdagar	24	27 januari	13 januari	
Seniorbio onsdagar	24	28 januari	14 januari	
Resa Trassel Oscarsteatern	9	14 februari	15 januari	
Föreläsning Finn din roll i AI-eran	5	26 januari	16 januari	
Lyssna på klassisk musik	13	1 februari	19 januari	
Föreläsningsserie Det historiska Norrköping	5	12 februari	20 januari	
Filmade föreläsningar Vaccin genom livet och Vacciner på väg mot framtiden	6	16 februari	2 februari	
Sopplunch med Norrköpings Blåsorkester	12	18 februari	3 februari	
Studiebesök Sjöfartsverket	8	5 mars	9 februari	
Resa En dag på Östermalm	9	3 mars	10 februari	
Medlemsträff	3	2 mars	11 februari	
Resa Musikalen Ingvar	9	15 mars	16 februari	
Föreläsningsserie - filmad Tillståndet i världen	6	10 mars	17 februari	
Föreläsning IFK då och nu	5	19 mars	19 februari	
Resa Slottssafari i Skåne	10	16-17 april	9 mars	
Filmad föreläsning Kvinnliga konstnärer	6	30 mars	10 mars	
Föreläsning Rock around Östergötland	5	13 april	16 mars	
Sopplunch Titanix	12	1 april	17 mars	
Dagsresa i Det blå, i matens tecken	10	27 april	1 april	
Resa Två kyrkor i kontrast	10	5 maj	8 april	
Resa till Öland	11	9-10 juni	9 april	
Studiebesök Djurö kvarn	8	23 april	13 april	
Resa Rälsbuss, Herrgårdslunch och Astrid Lindgren	11	20 maj	14 april	
Musikalisk soppteater	12	6 maj	15 april	
Musikalisk soppteater	12	7 maj	16 april	
Studiebesök Flygvapenmuséet	8	28 maj	4 maj	
Resa Ångbåt på Sommen	11	24 juni	7 maj	



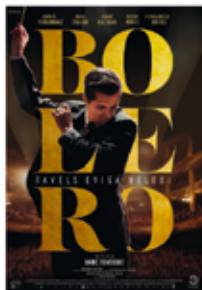
SENIORBIO

**I'M STILL HERE****Tisdag 27 januari, onsdag 28 januari 14:00**

Oscarvinnaren av Bästa internationella film, "I'm Still Here" är ett gripande drama om ett mörkt kapitel i Brasiliens historia. En film som engagerar och berör på djupet.

Regi: Walter Salles **Land:** Brasilien**Speltid:** 2 h 18 min **År:** 2024**MUNKEN OCH GEVÅRET****Tisdag 24 februari, onsdag 25 februari, 14:00**

Den nya succéfilmen av regissören som gjort *Skolan vid världens ände* blev shortlistad för en Oscar och har hyllats av kritiker.

Regi: Pawo Choyning Dorji **Land:** Bhutan**Speltid:** 1 h 47 min **År:** 2025**BOLÉRO - RAVELS EVIGA MELODI****Tisdag 24 mars, onsdag 25 mars 14:00**

En skildring av kompositören Maurice Ravels liv med fokus på motgångarna och förvecklingarna under arbetet med Boléro.

Regi: Anne Fontaine **Land:** Frankrike**Speltid:** 2 h **År:** 2025**SENTIMENTAL VALUE****Tisdag 21 april, onsdag 22 april 14:00**

Joachim Triers sjätte film är en intim och gripande skildring av familj, minnen och konstens försonande kraft. En av årets mest hyllade filmer.

Regi: Joachim Trier **Land:** Norge m. fl.**Speltid:** 2 h 13 min **År:** 2025**THE PENGUIN LESSONS - BONUSFILM!****Tisdag 12 maj, onsdag 13 maj 14:00**

En butter engelsklärarens liv förändras när han blir vän med en pingvin i denna verklighetsbaserade dramakomedi, som går rakt in i hjärtat.

Regi: Peter Cattaneo **Land:** Spanien, USA m.fl.**Speltid:** 1 h 51 min **År:** 2024**VÅREN 2026****Nu är vårens biofilmer här!**

Speciellt utvalda filmer av Cnema och Senioruniversitetet visas dagtid i Cnemas salonger med stor duk, digitalt ljud och bild samt bekväma biofåtöljer med extra benutrymme. Vårn 2026 bjuder SenU på en extra film. Varmt välkommen!

INFO

Pris 220 kronor. Begränsat antal platser. Två personer kan bokas på samma anmälan, medbokads namn och medlemsnummer ska då anges.

Korten är onummerade och hämtas tidigast 13:00 före första filmvisningarna i januari.

OBS! Kortet är personligt. Om du vid något tillfälle inte har möjlighet att närvara finns möjlighet att låna ut kortet till en annan SenU-medlem.

ANMÄLAN

Anmälan till tisdagsbion med 290 platser öppnar tisdagen **den 13/1 kl. 10.00**. Anmälan till onsdagsbion med 290 platser öppnar onsdagen **den 14/1 kl. 10.00**.

Anmälan görs via hemsidan www.senunkpg.se genom att trycka på texten "Här anmäler du dig till övriga evenemang".

HITTA TILL CNEMA

Adress: Kungsgatan 56
Närmaste hållplats: Väster Tull
För info om parkering, se www.cnema.se

