



SENIORUNIVERSITETET

Motala Vadstena

Höstprogram 2025



i samarbete med



Folkuniversitetet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	sid 3
Vi fortsätter vår digitala resa	sid 4
Medlemskap i SU	sid 5
Vill du också bli funktionär?	sid 6
Övriga Aktiviteter	sid 8
Föreläsningsprogram	
- information om föreläsningar	sid 10
- i Motala	sid 11
- i Vadstena	sid 14
Studiecirklar	
- information om studiecirklar	sid 16
- i Motala	sid 16
- i Vadstena	sid 24
- information om anmälan till studiecirklar	sid 27
Resor	
- Reseprogram	sid 29
- Information om resor	sid 34
Information	
- om Folkuniversitetet och	sid 35
- Senioruniversiteten	
Styrelse 2025	sid 36

Välkommen till Senioruniversitetets höstprogram 2025

Det är med glädje vi presenterar höstens program med studiecirklar, föreläsningar, resor och övriga aktiviteter. Som vanligt är målsättningen att erbjuda ett varierat och intressant utbud som väcker både nyfikenhet och engagemang hos dig som medlem.

Programmet är resultatet av det arbete våra funktionärer lägger ner med stort engagemang och kunskap. Men det är också ett uttryck för de önskemål, idéer och synpunkter som vi får från er medlemmar – ett värdefullt bidrag till verksamhetens utveckling. Fortsätt gärna att dela med er.

Senioruniversitetet Motala Vadstena är en förening i tillväxt. I skrivande stund har vi 826 medlemmar, en ökning med 120 personer jämfört med samma tid förra året. För att möta detta växande intresse utvecklar vi nu bl.a. våra administrativa rutiner. Från och med hösten 2025 kommer anmälan och betalning för föreläsningar (i Motala), resor och övriga aktiviteter i första hand att ske via vår webbplats. För dig som registrerat medlemskap digitalt är det samma system som nu tas i bruk för fler uppgifter. I samband med dessa förändringar kommer även vår webbplats att uppdateras med nytt utseende och ny funktionalitet. Mer information finns på nästa sida och kommer även att finnas tillgänglig på webbplatsen under hösten.

Ett ökat medlemsantal innebär också att behovet av ideella krafter ökar. För att kunna fortsätta erbjuda ett brett och välfungerande program behöver vi bli fler som engagerar sig i vårt arbete. Våra försök att rekrytera nya funktionärer har hittills haft liten framgång, en utmaning för en verksamhet som bygger helt på ideellt engagemang. Under hösten kommer vi därför att intensifiera arbetet för att hitta nya medarbetare. Om du är intresserad – eller bara vill veta mer – är du varmt välkommen att ta kontakt med någon av oss i styrelsen.

Vi ser fram emot en givande hösttermin och hoppas att du hittar mycket att glädjas åt i detta program.

Sven Falk
Ordförande

Vi fortsätter vår digitala resa

Inom SU Motala Vadstena använder vi sedan några år tillbaka ett digitalt system för anmälan till våra studiecirklar. Det fortsätter vi med.

Strax innan årsskiftet började vi också använda ett digitalt system för medlemshantering. Våra erfarenheter hittills är mycket goda ur såväl användare- som medarbetarperspektiv.

Nu till hösten 2025 är det därför dags att ta nästa steg. Då ska vi primärt anmäla oss till och betala för **resor, aktiviteter och föreläsningar** via det digitala systemet **Mina aktiviteter**. Det är samma system som du använde för att anmäla ditt medlemskap för 2025.

Anmälningar och betalningar sker via vår webb, Senioruniversitetet.net. Under rubriken **Program** presenteras de resor, föreläsningar och övriga aktiviteter som erbjuds i en kortfattad lista. Klicka på den aktivitet som intresserar dig så visas fylligare information. Här finns också den funktion du ska använda när du vill anmäla dig. När det är gjort får du ett mail som bekräftar om du kan erbjudas en plats eller inte. I bekräftelsemailet får du också information om hur du betalar.

För dig som inte har möjlighet att anmäla dig digitalt finns anvisningar under respektive område.

OBS! Föreläsningar i Vadstena kommer att hanteras som tidigare utan föransmälan.

Mer information kommer i Nyhetsbrev inför höstens terminsstart.

Medlemskap i Senioruniversitet (SU)

Om medlemskap

Medlemskap i SU ger dig rätt att delta i våra studiecirklar, föreläsningar, resor och övriga aktiviteter.

Medlemsavgiften som gäller kalenderår är 150 kr.

Programmet skickas till dig som **har betalat** medlemsavgift för **2025**.

Vill du förnya medlemskap eller bli ny medlem

Förnyelse av, eller ansökan om nytt, medlemskap görs på vår hemsida. Gå in på www.senioruniversitetet.net och fortsätt under fliken Medlemsinfo. Följ instruktionerna på skärmen. Du kan också kontakta vårt kansli, se nedan.

Ändrade kontaktuppgifter

Meddela alltid SU om ändring av namn, adress, telefon eller e-post.

Våra öppettider hösten 2025

Den 18/8 – 19/8 har vi öppet kl 10.00 – 15.00. Den 20 – 22/8 har vi öppet kl 10.00 – 12.00. Under perioden 25/8 – 10/12 har vi öppet måndagar och onsdagar kl 10.00 – 12.00.

Du når oss bäst via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se

Du kan också ringa oss på 0141- 47 47 02. **Vi svarar** på e-post och inlästa telefonmeddelande så snart vi kan **under våra öppettider**. Du kan även göra ett personligt besök hos oss på Sjögatan 14 i Motala.

Vår postadress är SU Motala Vadstena, Sjögatan 14, 591 30 Motala.

Vill du också bli funktionär?

Du är sannolikt en vaken och alert person som kanske saknar ditt gamla jobb ibland. Då är du välkommen som funktionär till oss på Senioruniversitetet (SU).

Här får du nya ”arbetskamrater” och blir en del av vår gemenskap. Kanske vill du bidra med kunskaper som du använt i ditt tidigare yrkesliv eller vill du göra något helt annat? Det är roligt och givande att engagera sig inom SU där det finns alltid plats för nya idéer och tankar...

i **Föreläsningsgruppen** som letar intressanta ämnen och föredragshållare och sedan praktiskt genomför föreläsningarna.

i **Cirkelgruppen** som jobbar med planering och genomförande av pågående studiecirklar och även söker nya ämnen och engagerar ledare till våra studiecirklar.

i **Infogruppen** som har hand om alla IT-frågor, inklusive vår webbplats, administrerar Facebook och ansvarar för färdigställande och tryckning av programmet.

i **Resegruppen** som letar nya resmål med en egen SU-vinkling. Resorna genomförs i samarbete med resebyrå och/eller bussbolag.

i **Aktivitetsgruppen** som hanterar övriga aktiviteter som t.ex. medlemsträffar, guidade vandringar och annat roligt som vi kommer på. Oftast vill vi vara utomhus. Vi tar även fram filmprogrammet för vår Eftermiddagsbio.

på **Kansliet** med allt som rör vår administration – anmälningar till våra olika aktiviteter, fakturahantering, medlemsregistret, och service till medlemmarna via telefon, e-post och personligt besök.

... eller med något helt annat och nytt som du tycker behöver tillföras vår förening. Som funktionär får du vissa förmåner vid våra aktiviteter.

Låter det intressant? Hör av dig till oss via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se eller på telefon 0141-474702
Våra öppettider se sidan 5.

Övriga aktiviteter hösten 2025

I våra nyhetsbrev, som kommer (nästan) varje fredag, bjuder vi in till aktiviteter utöver föreläsningar, resor och studiecirklar.

Avgiften är som regel 50 kr men andra avgifter kan förekomma och ibland är det gratis! Aktuell avgift och vad som i övrigt gäller anges alltid i inbjudan. Eftersom många vill delta i våra aktiviteter ber vi dig att alltid **avboka om du** är anmäld men blir sjuk eller **får förhinder**. Kanske kan då någon på väntelistan få chansen.

Redan nu kan vi annonsera ett helt nytt inslag i höstens utbud.

Vin i Evert Taubes fotspår

Tillsammans gör vi en ”resa med vinprovning” i Evert Taubes fotspår. Under en eftermiddag får du lära dig mer om Evert Taube och hans liv och även prova viner från fyra olika länder som han besökte under sina många resor. Till detta serveras en enklare tapasbricka och vi avslutar med lite allsång ur den stora visskatt som han efterlämnade. Programmet och provningen, som genomförs vid två tillfällen, leds av Sven-Göran Andersson. Välj vilket tillfälle som passar dig bäst.

Dag/Tid torsdag den 11 september, kl. 16.00 – 19.00 (ca)
eller torsdag den 2 oktober, kl. 16.00 – 19.00 (ca)

Plats Föreningarnas Hus i Motala (G:a Folkets Hus)

Pris Pris 120 kr. Alkoholfria alternativ kommer att finnas, pris 60 kr.

Anmälan via vår webb enligt nedan. På webben hittar du information om sista dag för anmälan med mera.

OBS! Ta med (4 st) egna vinglas



Självklart fortsätter vi med den populära eftermiddagsbion på Royal i Motala. Först ut



17/9 är Flickan med nålen – en mörk skräcksaga om kvinnliga erfarenheter. En gravid, övergiven, kvinna söker sig till en hemlig adoptionsbyrå i Köpenhamn.

15/10 visas **A complete unknown** där Timothée Chalamet spelar och sjunger som Bob Dylan i den fantastiska, sanna historien om en av världens mest legendariska sångare och låtskrivare.

Den **12/11** får vi följa en av de hemligaste och mest historiska händelser som finns – valet av en ny påve i filmen **Konklaven**.

Som terminens sista film, den **3/12**, hoppas vi på **Downton Abbey: grande finale**. Vi håller tummarna och återkommer om det.

Alla filmer börjar kl 14.00. Ubbes lämnar 20% rabatt på allt utom alkohol för den som vill sitta en stund och samtala efter filmen.

Nytt i höst är att du anmäler dig digitalt, via webben, precis som till våra studiecirklar. Gå in på www.senioruniversitetet.net, klicka på Program och sedan Övriga aktiviteter. Där hittar du en lista över de aktiviteter som är aktuella. Klicka på ”din” aktivitet och följ sedan instruktionerna.

Om du inte kan anmäla dig via webben är du välkommen höra av dig via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se eller till vår expedition under ordinarie öppettider.

Om det finns plats på aktiviteten får du veta det direkt och kan betala den eventuella avgiften. Om aktiviteten är fullbokad sätts du på reservplats och får ett meddelande om/när det blir en plats ledig.

Senioruniversitetets
intresserade oavsett

Avgiften är 50 kr för
medlemmar.

I Motala sker förel

Drottninggatan 15. Där finns möjlighet att beställa fika
efter föreläsningen till en kostnad av 50 kr.

Bokning och betalning av fika sker i samband med
anmälan. Från höstterminen kommer anmälningar och
betalningar att ske via vår webb: senioruniversitetet.net
Där får du information om de olika föreläsningarna och när
du bokar får du med automatik fråga om betalning.
Det finns 240 platser för bokning till föreläsningarna och
du får bekräftelse om plats när betalning är genomförd och
plats bokad.
Om du inte kan anmäla dig via webben kan du kontakta vår
expedition på ordinarie öppettider alternativt ta kontakt via
e-post till sumotala@folkuniversitetet.se

I Vadstena sker för

I Vadstena krävs ing
betalning sker på pl

Föreläsningar i Motala

Tisdagen den 9 september kl. 14.00-15.00

Mellanöstern – en konfliktfylld region.

Välkommen till en spännande föreläsning om Mellanöstern! Sedan Hamas anfall på Israel 7 oktober 2023, har regionen sett flera väpnade konflikter. Tillsammans med revolutionen i Syrien har den politiska kartan ritats om och det är oklart vad som blir resultatet.

Magnus Norell, statsvetare och forskare med inriktning mot terrorism, politiskt våld, demokratifrågor och säkerhetspolitik i bl a Mellanöstern, kommer guida oss genom denna föreläsning. Han har bott, rest och forskat i regionen i 35 år.

Föreläsare: Magnus Norell, mellanösternexpert

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr

Föranmälan: Deltagande + fika 50 kr senast 5/9

Tisdagen den 23 september kl. 14.00 - 15.00

Den osynliga muren. Rapport från mitt misslyckade försök att bli kines.

Hanna Sahlberg ger oss inblickar i den slutna supermakten Kina och i hennes kinesiska journalistkollegors drömmar om frihet. Hanna tar oss med till sydkinesiska landsbygden och hennes, skulle det visa sig, omöjliga försök att bli kines.

Föreläsare: Hanna Sahlberg, journalist, tidigare Sveriges Radios korrespondent i Kina

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr

Föranmälan: Deltagande + fika 50 kr senast den 19/9

5.00

h beryktade divan.

an som blev
rah, född som Sara
nen vacker, rolig,

as biografi, berättar om
vän Karl Gerhard var

”röd som djävulen i håret, vit i själen och hade guld i
strupen”.

Föreläsare: Beata Arnborg, författare och journalist

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr.

Föranmälan: Deltagande + fika 50 kr senast den 3/10

Tisdagen den 21 oktober kl. 14.00 – 15.00

**Biologisk mångfald – en förutsättning för hållbar utveckling i
världen.**

Varningar om en minskande biologisk mångfald duggar
tätt. Men vad ska vi med alla kryp och växter till
egentligen? Karl-Olof Bergman, forskare vid Linköpings
universitet, berättar varför biologisk mångfald är
avgörande för en hållbar utveckling med många exempel
från runt om i världen.

Föreläsare: Karl-Olof Bergman, lektor och forskare,
Linköpings universitet

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr

Föranmälan: Deltagande + fika 50 kr senast 17/10

45 min med

land
lier,
1
1 40

kr

Tisdagen den 18 november kl. 14.00 - 15.00

Framtidens LiM. Framtidens hälso- och sjukvård.

Vi får en beskrivning av hur den demografiska utvecklingen ser ut om 10 år och hur det kommer att förändra hälso- och sjukvården. Vi får också ta del av den nu beslutade renoveringen och utbyggnaden av Lasarettet i Motala, men även om hur det försämrade säkerhetsläget i världen påverkar hälso- och sjukvården och Lasarettet i Motala.

Föreläsare: Helén Lövborg, centrumchef
Närsjukvården i västra Östergötland, Region
Östergötland

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr.

Föranmälan: Deltagande + fika senast den 14/11

ena

finnande

ta upp frågor kring livets
hjälpa oss att orientera oss i livet.
iverka vår tillvaro, förmåga och
klas.
is och vårt välbefinnande.

0 – 15.00

ng och hjälpa oss i vår orientering i
nisk värld. Jag undersöker tecken
y förståelse av verkligheten.
inna mötas i framtiden?

rapeut och konsult inom vård och

och icke medlemmar 100 kr.

00 – 15.00

ngsfullhet som är ett viktigt
r man fokuserar på mänskligt

andlar det i sin teori om KASAM,
ttaren Victor Frankl skriver om det

.

Hur kan jag i så fall upptäcka den?

Föreläsare: Håkan Andersson, folkhögskollärare

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr.

Måndagen den 24 november kl. 14.00 – 15.00

Konst och hälsa – naturens kraft för ett helt liv

Upptäck hur naturbaserad konst kan minska stress, öka välbefinnande och skapa lugn i både kropp och sinne.

Jag delar min resa som konstnär och visar hur illusioner av naturen kan påverka vår hälsa positivt, flera av motiven ingår även i hjärnforskning.

En föreläsning med bildvisning, inspiration och tankar om att leva med naturen – hela livet.

Föreläsare: Mattias Liljeqvist, konstnär och fotograf

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr

Måndagen den 8 december kl. 14.00 – 15.00

Se livet i färg!

En föreläsning som handlar om att våga känna tillit till vår förmåga att inspireras, utvecklas och skapa. Att skapa en närmiljö att må bra i. Att våga förändra sin tillvaro med alla de möjligheter som faktiskt finns omkring oss. Här och nu!

Föreläsare: Lena Linde, designer och pedagog

Avgift: Medlemmar 50 kr och icke medlemmar 100 kr

STUDIECIRKLAR HÖSTEN 2025

Det bästa, säkraste och smidigaste sättet för att anmäla sig till våra studiecirklar är via webben (vår hemsida). När du anmäler dig via webben låser du din plats direkt och vet säkert om du kommer med på önskad cirkel eller om du blir placerad på väntelista. Hur du ska gå tillväga med anmälan och betalning ser du på sidan 27 här i programmet. Tänk på att du måste vara medlem i SU för att delta i våra cirklar.

Studiecirklar i Motala

Cirklarna äger rum på Sjögatan 14 i Motala om inget annat anges. OBS att en studietimme är 45 minuter. Som regel krävs minst fem (5) deltagare för att en studiecirkel ska starta.



Språk

Tyska konversation fortsättning

Vi talar, diskuterar och läser på tyska om Tyskland. Samtidigt får du användbar information som kommer väl till pass när du reser till Tyskland/Österrike och dessutom relaterade tyska glosor och grammatik. Vi använder boken *Ausblicke 1*.

Tid	onsdagar kl. 10.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	onsdag den 17 september
Pris	300 kr, exklusive litteratur
Cirkelledare	Barbara Dehmer Marko

Tyska avancerad fortsättning

Cirkeln vänder sig till dig som redan har ganska gedigna kunskaper i tyska och som vill fortsätta att utvecklas. Kunskaper på gymnasienivå och tidigare deltagande i fortsättningskurser/-cirklar behövs för att delta i och tillgodogöra sig cirkeln.

Tid	fredagar kl. 10.00
Omfattning	10x2 studietimmar
Start	fredag den 12 september
Pris	500 kr, exklusive litteratur
Cirkelledare	Brita Chorell

Konsthantverk

Akvarellmålning

Cirkeln ger dig möjlighet att, utifrån egna förutsättningar, utveckla din förmåga att uttrycka dig i denna konstform. Vi lär oss om olika tekniker och material.

Akvarell 1	max 8 deltagare
Tid	onsdagar kl. 13.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	onsdag den 17 september
Pris	700 kr, exklusive material
Cirkelledare	Ingela Mellgren Ohlsson

Akvarell 2 fortsättning	max 10 deltagare
Tid	torsdagar kl. 10.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	torsdag den 18 september
Pris	700 kr, exklusive material
Cirkelledare	Peter Hjelm
Plats	Kulturverkstan, K-Ringen



Akvarell 3 fortsättning	max 10 deltagare
Tid	måndagar kl. 10.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	måndag den 22 september
Pris	700 kr exklusive material
Cirkelledare	Peter Hjelm
Plats	Kulturverkstan, K-Ringen

Kreativ med keramik

Vi kommer att prova olika tekniker som tumning, kavling, ringling, drejning och även olika dekortekniker. Du arbetar med egna projekt efter önskemål eller förelagda uppgifter. Max 7 deltagare!

Tid	tisdagar kl. 10.00
Omfattning	7x3 studietimmar
Start	tisdag den 16 september
Pris	995 kr, exklusive material som köps på plats
Kursledare	Angelica Rubertson Axelsson
Plats	Kulturverkstan, K-Ringen

Nyfiken på makramé?

De populära knutarna från 1970-talet är verkligen tillbaka! Har du ett gammalt makraméfynd som du vill kopiera, en ny idé att förverkliga eller är du bara nyfiken? Här får du kunskap, inspiration och hjälp att börja skapa smycken, bälten, väggbonader, amplar och drömfångare.

Tid	tisdagar kl. 13.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	tisdag den 16 september
Pris	600 kr exklusive material som köps på plats
Cirkelledare	Liselott Persson



Tova ull med nålfiltning

Ull är ett av naturens mästerverk som har varit en attraktiv fiber i århundraden. Ullen har under vår moderna tid länge blivit undanträngd av andra, syntetiska, material men fler och fler hittar tillbaka till ullen!

Hör lite om ullens historia, dess fantastiska egenskaper och testa nålfiltning vid sex tillfällen under hösten.

Tid	måndagar kl. 13.00
Omfattning	6x2 studietimmar

Start måndag den 6 oktober
Pris 300 kr exklusive materialkostnad
Cirkelledare Martha Magyar

Natur och miljö

Fåglar i vår närhet

Vi lär oss om fåglar som flyttar på hösten och de som stannar kvar på vintern. I Motala och vid Tåkern blir det rovfågelskådning och vi tittar även på gäss och tranor, sjöfåglar, tättingar och kanske någon strömstare. Bra att ta med kikare och fågelbok om du har.

Tid måndagar. Tider meddelas vid bekräftad anmälan.
Omfattning 6x2 studietimmar
Start måndag den 15 september
Pris 300 kr
Cirkelledare Christer Johansson



Livsstil och hälsa

Yoga

Yinyoga är en lugn form av yoga med relativt enkla positioner. Vi stannar 1-3 minuter i varje position och fokuserar på att slappna av, på andetaget, på att skapa stillhet och på medveten närvaro (mindfulness). Genom att slappna av i positionerna kommer vi åt fascia (bindväven), skelett och leder. Yinyoga innehåller också principer för TKM (Traditionell Kinesisk Medicin).

OBS – tag med egen yogamatta, filt, kudde och block om du vill ha det.

Yoga 1

Tid måndagar kl. 09.30
Omfattning 12x60 minuter
Start måndag den 15 september
Pris 600 kr
Cirkelledare Ingrid Lagerqvist
Plats MAIF-paviljongen, Motala Idrottspark



Yoga 2

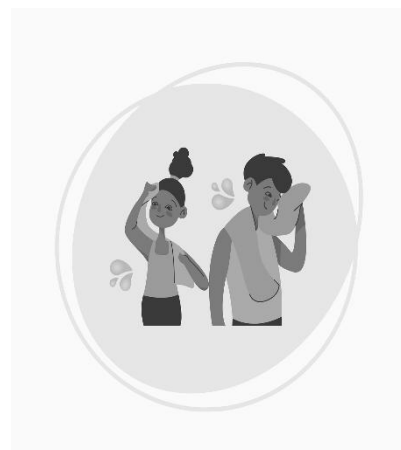
Tid	onsdagar kl. 09.30
Omfattning	12x60 minuter
Start	onsdag den 17 september
Pris	600 kr
Cirkelledare	Ingrid Lagerqvist
Plats	MAIF-paviljongen, Motala Idrottspark

Zumba Gold

En rolig, svettig, dansbaserad träning huvudsakligen till latinamerikansk musik. Vi tränar kondition, rörlighet och balans anpassat för nybörjare och aktiva äldre. Passet börjar med en ordentlig uppvärmning och avslutas sedan med nedvarvning och stretch. *Ta med handduk och vattenflaska!*

Zumba Gold 1

Tid	måndagar kl. 09.00
Omfattning	12x1 studietimme
Start	måndag den 15 september
Pris	600 kr
Cirkelledare	Juha Takkinen
Plats	Korpen (mitt emot polishuset)



Zumba Gold 2

Tid	måndagar kl. 10.00
Omfattning	12x1 studietimme
Start	måndag den 15 september
Pris	600 kr
Cirkelledare	Juha Takkinen
Plats	Korpen (mitt emot polishuset)

Övriga studiecirklar

Bridge grund

Cirkeln ger dig en kortfattad introduktion till ett fascinerande kortspel för fyra personer. Du lär dig lite grunder och får prova på spel. Det behövs fortsättning för att du ska bli en driven spelare men för hemmabridge ger kursen en bra grund. Minst nio deltagare krävs för att cirkeln ska starta!

Tid	onsdagar kl. 13.00
Omfattning	6x3 studietimmar
Start	onsdag den 17 september
Pris	550 kr. Kostnad för eventuellt material tillkommer.
Cirkelledare	PG Igelström
Plats	Egirs lokal, Kaptensgatan 29D

Rysslands historia

Det väldiga landet Ryssland har sedan tillkomsten byggt upp ett imperium som särskilt har drabbat Finland. Ukraina och de baltiska länderna. Det fruktansvärda kriget de senaste åren har påverkat hela världen.

Vi studerar Rysslands och Ukrainas historia från varjagern Rurik till idag och fördjupar oss även i grannländernas historia. Särskilt Finland utifrån deras beroende av Ryssland. Vi kommer givetvis även att beröra Sveriges historiska relationer till Ryssland.

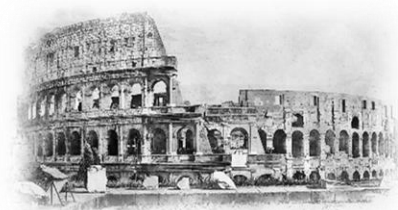
Tid	torsdagar kl. 10.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	torsdag den 18 september
Pris	300 kr
Cirkelledare	Göran Björnståhl

Rom – den eviga staden

Rom är ett hett resmål och studiecirkeln orienterar om stadens alla sevärdheter med stadskartan som grund. Påvens död och den magnifika begravningen i april med alla deltagande världsledare höjde temperaturen ytterligare.

Vi studerar Roms historia från legenden om Romulus och Remus 753 f.Kr., etruskerna, republiken, kejsarna, Roms fall, påvarnas Rom och fascismen med Mussolini fram till nutid.

Tid	onsdagar kl. 10.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	onsdag den 17 september
Pris	300 kr
Cirkelledare	Göran Björnståhl



Lär känna din SmartPhone - iPhone

Har du en iPhone som inte alltid lyder dig?! Vi går igenom mobilens grundläggande funktioner, hur man hanterar dem och förenklar användningen. Vad är viktigt, vad kan vi plocka bort och vilka nyttiga appar och funktioner kan vi lägga till? Vi tittar även på säkerhet och hur man bäst skyddar sig.

Tid	torsdagar kl. 14.00
Omfattning	3x3 studietimmar
Start	torsdag den 16 oktober
Pris	225 kr
Cirkelledare	Babak Rigi

Lär känna din SmartPhone - Android

Har du en Android som inte alltid lyder dig?! Vi går igenom mobilens grundläggande funktioner, hur man hanterar dem och förenklar användningen. Vad är viktigt, vad kan vi plocka bort och vilka nyttiga appar och funktioner kan vi lägga till? Vi tittar även på säkerhet och hur man bäst skyddar sig.

Tid	torsdagar kl. 14.00
Omfattning	3x3 studietimmar
Start	torsdag den 6 november
Pris	225 kr
Cirkelledare	Babak Rigi



Studiecirklar i Vadstena

På sid 27 finns information om hur du anmäler dig. Cirklarna äger rum i Föreningshuset, Stockmakaregatan 8. Som regel krävs minst fem (5) deltagare för att en cirkel ska starta.



Teets kultur i kinesiskt bläckmåleri

Te har varit en del av det dagliga livet i Kina i över två tusen år. I den här cirkeln får vi ta del av hur tekulturen är sammanflätad med och illustrerad i kinesiskt bläckmåleri. Vi talar främst engelska men även svenska.

Tid	måndagen den 8 september
Omfattning	3 studietimmar (kl. 13.00-15.15)
Pris	200 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Grace Jianyin Guo

Vad är grejen med opera?

Den frågan svarar vi på tillsammans! En historisk, musikalisk och dramatisk utflykt i operans värld. Vi tittar på rösttyper kontra roll-karaktärer, går en rond på operans tiljor bland lidande och döende gestalter och djupdyker in i ett operalibretto.

Tid	onsdagar kl. 13.00
Omfattning	4x3 studietimmar (17/9, 1/10, 8/10, 15/10)
Start	onsdag den 17 september
Pris	400 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Karin Westberg

Djupdykning i operans värld

Vi tar oss an fyra kända operor. Vi lär känna rollfigurerna, dramat, musiken och låter oss färdas genom operans färgstarka värld! Det blir Carmen, Figaros bröllop och ett par till.

Tid	onsdagar kl. 13.00
Omfattning	4x3 studietimmar (5/11, 12/11, 26/11, 3/12)
Start	onsdag 5 den november
Pris	400 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Karin Westberg

Starka kvinnor i Sverige under tidigt 1900-tal

Vi diskuterar och talar om kvinnorna bakom Fogelstadgruppens tillkomst och andra starka kvinnor under början av förra seklet. Deras betydelse och beröringspunkter med vår tid

Tid	tisdagar kl. 14.00
Omfattning	4x3 studietimmar (23/9, 7/10, 4/11, 18/11)
Start	tisdag den 23 september
Pris	300 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Anette Aldén

Shared reading

Gemensam läsning - shared reading - är ett sätt att läsa litteratur tillsammans med andra. Att läsa högt ger oss en ingång till litteratur och litteraturen ger i sig möjlighet att sätta ord på hur det är att vara människa. Det viktiga är deltagarna och de livserfarenheter som de delar. Max 8 deltagare!

Tid	tisdagar kl. 14.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	tisdag den 23 september
Pris	300 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Helena Agnemar

Bli inte lurad! (datasäkerhet till vardags)

I dagens digitala samhälle blir det allt viktigare att kunna känna igen hot och bedrägerier som kan lura oss via datorn eller mobilen. Vi går igenom de senaste bedrägerierna och de vanligaste fällorna: från bluffmejl och falska SMS till nätfiske, virus och oseriösa appar. Lär

dig hur du skyddar din identitet och personliga information samt vad du ska tänka på vid näthandel och informationssökning. Välkommen till en lärarik och praktisk cirkel som gör dig tryggare online.

Tid	torsdagar kl. 14.00
Omfattning	3x3 studietimmar
Start	torsdag den 25 september
Pris	225 kr
Cirkelledare	Babak Rigi

Natur- och kulturlandskapet i Tåkern- och Ombergsbygden

Efter ett introducerande föredrag ger vi oss ut i ett av Sveriges mest innehållsrika natur- och kulturlandskap, präglad av människan i flera tusen år. Vi gör ett antal stopp ute i fält och studerar spår av istid, forntid, historisk tid och nutid. OBS egen matsäck för dagen medtages.

Tid	onsdag 15 oktober
Omfattning	kl. 09.00 – 10.00 föredrag kl. 10.00 – 16.00 exkursion
Pris	200 kr
Cirkelledare	Björn Segrell
Plats	Samling och inledande föredrag i Föreningshuset, Stockmakaregatan 8. Därefter samåkning i privata bilar under dagen.

Så här anmäler du dig till våra studiecirklar

Anmälan öppnar den 18 augusti kl 10.00

Gå in på hemsidan www.senioruniversitetet.net

Klicka på **STUDIECIRKLAR**

Scrolla ner till den blå knappen **ANMÄLAN**

Klicka dig fram till aktuell studiecirkel och anmäl dig

VIKTIG INFORMATION!

**För att undvika extra kostnader ska du välja
DIREKT BETALNING MED KORT eller SWISH.**

**Om du ändå väljer
BETALNING MOT FAKTURA INOM TVÅ VECKOR
så ska du alltid invänta faktura innan du betalar.**

OBS!

1. För att kunna välja betalning mot faktura inom två veckor måste du ange personnummer vid anmälan.
2. Om du väljer direkt betalning med kort eller Swish blir du ombedd att gå in på BankID för att godkänna betalningen.

Vid anmälan via webben reserveras din plats direkt och du får besked om att du har en plats. Om cirkeln är full blir du reservplacerad och behöver då inte välja något betalningsalternativ. Om/När du får plats på cirkeln får du ett meddelande från oss.

Om du inte kan anmäla dig via webben är du välkommen höra av dig via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se eller till vår expedition under ordinarie öppettider.

Cirkelavgiften

Avgiften är beräknad så att cirkeln finansieras av deltagarna med hänsyn tagen till gällande statsbidrag för folkbildning. Efter regeringens beslut att minska statsbidragen till folkbildning behåller vi avgifterna på samma nivå som i våras i avvaktan på nya direktiv.

Som regel krävs minst fem (5) deltagare för att en cirkel ska starta. Du får inte reducerad avgift om du inte kan gå hela cirkeln.

”Prova på”

För att helt kunna tillgodogöra dig våra fortsättningscirkelar behöver du ha vissa förkunskaper.

För att delta i zumba och yoga krävs en viss rörlighet och att det inte föreligger några medicinska hinder för ditt deltagande.

I ovanstående fall kan vi erbjuda att du får delta vid **ett tillfälle** för att **”prova på”**. Fråga oss om ”Prova på” innan du anmäler dig.

RESEPROGRAM HÖSTEN 2025

Höstens program presenteras på följande sidor.

I höst satsar vi på endagsresor med en resa per månad.

Ibland får vi inbjudan från andra Senioruniversitet att delta i deras resor. Sådana inbjudningar vidarebefordrar vi till våra medlemmar via Nyhetsbrev som skickas ut med e-post.

Hur du ska gå tillväga med anmälan och betalning ser du på sidan 34 här i programmet.

Tänk på att du måste vara medlem i SU för att delta i våra resor.

Sörmland med besök på Femörefortet och Tullgarns slott den 24 september

På väg mot Oxelösund stannar vi till för fika på Stavsjö krog innan vi kommer till naturesservatet Femöre. Femörefortet är en kärnvapen-säker kustartillerianläggning byggd 1966. 70 soldater med tre kanoner skulle försvara Bråvikenområdet mot en storinvasion över Östersjön från Sovjetunionen och Warszawapakten. Anläggningen ligger gömd i berget och är numera museum. Vi får en guidad tur i museet.

Efter lunchen som vi äter i Trosa åker vidare till Tullgarns slott.

Det nuvarande slottet Tullgarn byggdes på 1720-talet och är ett av 10 kungliga slott i Sverige. Tullgarn förknippas med kung Gustaf V och Drottning Victoria, som tillbringade många somrar här. Vi får en guidad tur på slottet och får höra om slottets historia och se inredningen som tillhör vårt lands förnämsta.

På vägen hem stannar vi för bussfika.

Avresa	onsdagen den 24 september kl. 07.00 från Vandrarhemmet Vadstena kl. 07.20 från Motala Centralstationen
Hemkomst	ca kl. 18.15
Pris	1 115 kronor

I priset ingår bussresa, entréer till Femörefortet och Tullgarn slott, förmiddagsfika, lunch och bussfika på eftermiddagen.

Bindande anmälan senast den 27 augusti 2025 .

Vid färre deltagare än 30 personer ställs resan in.

Vid frågor kontakta: Yvonne Eldh tel 073-366 45 40 eller
epost yvonne.u.eldh@gmail.com

besök på Tändsticksmuseet och Habo ober

Centralt i Jönköping som vi ska besöka ger oss en
Sveriges mest betydelsefulla industrier -
g. I en charmig träbyggnad från 1848 finns
och berättelser från de människor som jobbade på
Vi får en guidad tur på museet.

Därefter åker vi till Björkhaga hotell i Mullsjö där vi äter lunch innan
vi åker vidare till Habo.

I Habo får vi en guidad tur i Habo gamla kyrka. Habo kyrka, är en av
landets märkligaste kyrkor. Det är en ovanligt storslagen
landsbygdskyrka och den är rikligt dekorerad med målningar
invändigt. Målningarna i kyrkan är unika också genom att de täcker
både väggar och tak.

På hemvägen stannar vi för fika vid Rudenstams gårdsbutik.

Avresa	kl 8.45 Motala Centralstation
	kl 9.00 Vandrarhemmet Vadstena
Hemkomst	ca kl. 18
Pris	790 kronor

I priset ingår bussresa, guidningar och entréer samt lunch och fika på
för- och eftermiddagen.

Bindande anmälan senast den 15 september.

Vid färre än 30 deltagare ställs resan in.

Vid frågor kontakta Lillemor Frejd tel 073-745 77 77 eller
epost lillemor.frejd@gmail.com

Säffle med Säffleoperans föreställning av musikalen Matilda den 23 november

Säffleoperan är en liten kulturarv vid Byälvens strand i Västra Värmland. Det har spelats teater och musikaler där sedan 1974. Dit åker vi för att se musikalen Matilda the Musical. Denna West-End-succé är en dramatisering av Roald Dahls bok med samma namn. Matilda är en musikal som förtrollat publik världen över. Följ med in i Roald Dahls magiska värld, där vuxna beter sig som bortskämda barn medan barnen är de kloka vuxna. Humor, ironi, sorg och glädje i en typisk Roald Dahl-mix.

Vi börjar med en teaterbuffé som serveras kl. 13.30.
Föreställningen som är ca 3 timmar inklusive paus börjar kl. 15.00.
I pausen serveras kaffe med kaka. På hemvägen får vi lite lättare mat med dryck.

Dag	söndag den 23 november 2025
Avresa	kl. 9.00 från Vandrarhemmet Vadstena kl. 9.15 från Motala Centralstationen
Åter	ca kl. 23
Pris	1495 kr.

I priset ingår bussresa, teaterlunch, entrébiljett samt lättare förtäring med dryck på hemvägen.

Ta gärna med eget förmiddagsfika.

Bindande anmälan senast den 23 oktober.

Vid färre än 30 deltagare ställs resan in.

Vid frågor kontakta Kerstin Bertilsson tel 070-960 60 84 eller
e-post: kerbertil5207@gmail.com

Julmarknad i Eksjö den 7 december

Vi besöker en av landets mest mysiga julmarknader som äger rum mitt i trästaden Eksjö.

Vi har tre timmar på egen hand att upptäcka allt som marknaden erbjuder. Hantverkare, gycklare samt ett stort utbud av julens alla läckerheter.

Vi återsamlas för en god middag/jultallrik inför hemresan mot Östergötland.

Uppgifter om tider och priser är inte klara när detta program trycks. När du får programmet i din hand finns dessa uppgifter på hemsidan www.senioruniversitetet.net.

Vid färre deltagare än 30 personer ställs resan in.

Vid frågor kontakta Agneta Edeborg tel 070-017 65 52 eller e-post AgnetaEdeborg@hotmail.com

Regler för deltagande i Senioruniversitetet Motala Vadstenas resor

Anmälan öppnar den 18 augusti kl 10.00

För att delta i våra resor ska man vara medlem i SU Motala Vadstena. Om du inte är medlem kan du bli medlem i samband med bokningen.

Anmälan till resor görs via vår webb, senioruniversitetet.net.

Välj Resor under rubriken Program

På sidan Resor hittar du en lista med valbara resor.

Välj din resa och klicka på BOKA-knappen.

När du bokar får du ett bekräftelsemail med uppgift om du får en plats eller om du blir placerad på reservlista. I mailet får du också information om hur och när du ska betala.

Om du inte kan anmäla dig via webben är du välkommen höra av dig via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se eller till vår expedition under ordinarie öppettider.

Anmälan är **alltid bindande vid anmälningstidens utgång** (datum anges vid varje resa).

Vid återbud efter anmälningstidens utgång kommer de kostnader vi inte kan påverka att debiteras resenär som lämnat återbud

Deltagare förutsätts ha täckande försäkringar. Vi rekommenderar att resenären har en tilläggsförsäkring till sin hemförsäkring där det finns avbeställningsskydd

Folkuniversitetet och senioruniversiteten

Folkuniversitetet, FU, har sedan slutet av 70-talet medverkat till att lokala föreningar av Pensionärsuniversitetet/ Senioruniversitetet bildats runt om i Sverige. Idén hämtades från Frankrike där det första "Tredje Ålderns Universitet" (Université du Troisième Age) startade 1973. Verksamheten bygger på att medlemmarna bidrar med sin tid och sina kunskaper, för att därigenom bland annat åstadkomma ett kursprogram som är anpassat till målgruppen och till överkomliga priser.

Den folkbildning (studiecirklar, annan folkbildning och kulturarrangemang) som Pensionärs- och Senioruniversitetet erbjuder sina medlemmar sker i samverkan med Folkuniversitetet. I aktuell folkbildningsförordnings mening innebär det att Folkuniversitetet är ansvarig anordnare. I praktiken betyder det att Folkuniversitetet på olika sätt stödjer och medverkar i folkbildningsverksamheten, t.ex. genom att ge tillgång till lokaler, kontorsutrymme, hemsida, administrativa stödsystem men även i form av ekonomiskt bidrag. Folkuniversitetet kan tack vare denna samverkan uppfylla sitt ändamål att nå ut till så många som möjligt med ett kursutbud som svarar mot individens önskemål och behov.

Gunnar Danielsson
Generalsekreterare för FU

Styrelse 2025

Sven Falk, ordförande
sven.g.falk@gmail.com

Bo Hultberg, sekreterare
bo.hultberg@outlook.se

Yvonne Eldh, kassör
yvonne.u.eldh@gmail.com

Ewa Rasch, vice ordförande, ansvarig för föreläsningar
raschewa53@gmail.com

Gunilla Eriksson, ansvarig för aktivitetsgruppen
eriksson.g@telia.com

Pia Andersson, ansvarig för studiecirklar
pia.andersson39@gmail.com

Lillemor Frejd, ansvarig för resor
lillemor.frejd@gmail.com

Eyvind Stadig, informationsansvarig
e.stadig@gmail.com



SENIORUNIVERSITETET

Motala Vadstena

i samarbete med



Folkuniversitetet

www.senioruniversitetet.net