



SENIORUNIVERSITETET
Motala Vadstena

Vårprogram 2026



i samarbete med
 Folkuniversitetet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	sid 3
Inbjudan till årsmöte 2026	sid 4
Medlemskap i SU	sid 5
Vill du också bli funktionär?	sid 6
Föreläsningsprogram	
information om föreläsningar	sid 7
- i Motala	sid 8
- i Vadstena	sid 11
Studiecirklar	
- information om studiecirklar	sid 13
- i Motala	sid 13
- i Vadstena	sid 20
- information om anmälan till studiecirklar	sid 23
Resor	
- information om resor	sid 25
- Reseprogram	sid 26
Eftermiddagsbio	sid 34
Information	
- om Folkuniversitetet och - Senioruniversiteten	sid 35
Styrelse 2025	sid 36

Välkommen till vårterminen 2026 med Senioruniversitetet Motala Vadstena!

Varsågod, här får du nu äntligen vårens program – fullt av spännande studiecirklar, inspirerande föreläsningar och trevliga resor. Framtaget med samma ambition som alltid: att erbjuda livslångt lärande, gemenskap och en meningsfull vardag.

År 2026 är dessutom lite extra speciellt för oss, vi fyller nämligen 20 år! Det firar vi med en ordentlig jubileumsfest den 10 september. Skriv gärna in datumet redan nu – mer information kommer under våren.

Efter den tuffa tiden under pandemin har medlemsantalet glädjande nog ökat år för år. När vi summerar 2025 är vi omkring 920 medlemmar – över 150 fler än året innan. Det känns både roligt och hedrande för oss som jobbar ideellt, och det sporrar oss att fortsätta utvecklas.

För att möta behoven hos fler medlemmar satsar vi vidare på digitalisering av administrationen, allt för att göra det enklare både för dig som medlem och för våra funktionärer.

Samtidigt behöver vi vara extra rädda om våra resurser. Därför lägger vi nu fullt fokus på kärnverksamheten: studiecirklar, resor och föreläsningar. Det innebär att arbetsgruppen för ”Övriga aktiviteter” – som bland annat ordnat guidade vandringar – avslutas under 2026. Däremot fortsätter vi med vår uppskattade eftermiddagsbio.

Vi hoppas inför 2026 att fler ska upptäcka hur givande det är att vara funktionär hos oss. Hör av dig om du är nyfiken – vi berättar gärna mer, och du är varmt välkommen!

Så – putsa glasögonen, sätt dig bekvämt och låt programbladet visa vad våren har att erbjuda.

Varmt välkommen till vårens utbud!

Sven Falk
Ordförande

ÅRSMÖTE 2026

Välkommen till årsmöte för Senioruniversitetet Motala Vadstena

Onsdagen den 25 februari 2026, kl. 14.00, i Pingstkyrkan i Motala

Verksamhetsberättelse för 2025 och övriga handlingar kommer att publiceras på vår hemsida. Inga papperskopior delas ut på mötet. De kan hämtas på kansliet, Sjögatan 14 i Motala, från 12 februari 2026. Kansliet är öppet måndag och onsdag kl. 10.00-12.00.

Anmäl ditt deltagande senast den 20 februari via hemsidan under Program/Övriga aktiviteter/Årsmöte. Det är även möjligt att anmäla sig via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se eller på telefon 076-035 33 80 (helst SMS).

Motioner till årsmötet ska vara inlämnade senast den 16 januari 2026.

Efter årsmötesförhandlingarna bjuder vi på fika och dessutom en härlig musikstund med den välkände klarinettisten Dan Larsson.

DAGORDNING

1. Mötets öppnande
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet
3. Val av två personer att jämte ordföranden justera protokollet och vara rösträknare
4. Fråga om årsmötets stadgeenliga sammankallande
5. Fastställande av dagordning
6. Styrelsens och programgruppernas verksamhetsberättelser för 2025
7. Fastställande av resultaträkning och balansräkning
8. Revisorernas berättelse
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Styrelsens förslag till medlemsavgift för efterföljande verksamhetsår
11. Styrelsens propositioner
12. Val av ordförande för 2026
13. Val av övriga styrelseledamöter
14. Val av revisorer och ersättare
15. Val av valberedning
16. Inkomna motioner behandlas
17. Årsmötet avslutas



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.

I december fick du, till din e-post, en automatisk anmodan om att betala medlemsavgift för 2026. Observera dock att det här 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 kan även göras 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 våren 2026

14/1 – 15/1 har vi öppet kl 10.00 – 15.00. Den 16/1 har vi endast öppet kl 10.00 – 12.00.

Den 19/1 – 3/6 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 göra något helt annat? Det är roligt och givande att engagera sig i SU där det alltid finns 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.

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

Föreläsningsprogram våren 2026

Senioruniversitetets föreläsningar är öppna för alla intresserade oavsett medlemskap och ålder.

Avgiften är 50 kr för medlemmar och 100 kr för övriga.

I Motala sker föreläsningarna i Pingstkyrkan,
Drottninggatan 15. Förbeställd fika serveras efter
föreläsningen till en kostnad av 50 kr.

Bokning och betalning av fika sker i samband med anmälan via vår webbplats: senioruniversitetet.net.

Där får du information om de olika föreläsningarna och när du bokar får du med automatik en fråga om betalning. Det finns 250 platser för bokning till föreläsningarna och du får bekräftelse om plats när betalning är genomförd och plats bokad.

**Anmälan till vårens föreläsningar i Motala öppnar den
21 januari.**

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 föreläsningarna i Vätternkyrkan.
I Vadstena krävs ingen anmälan till föreläsningarna och betalning sker på plats med Swish eller kontanter.

Föreläsningar i Motala

Tisdagen den 10 februari 2026 kl. 14.00-15.00

**Bakom avspärningar och tidningsrubriker -
en kriminaltekniker berättar.**

Följ med in i kriminalteknikens värld där ett hårstrå kan avslöja en mördare, fluglarver kan visa tiden för döden, och superlim kan framkalla osynliga fingeravtryck.

Anna Jinghede Sundwall har arbetat i rättsväsendet i över 20 år - som rättsodontolog, kriminaltekniker och "mordforskare". I sin föreläsning bjuder hon på sina erfarenheter från arbetet bakom avspärningarna.

Föreläsare: Anna Jinghede Sundwall,

Polisinspektör/Kriminaltekniker, Rättstandläkare och doktorand på Forensiska Sektionen/Örebro.

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr.

Föranmälan: deltagande + fika senast 8/2.

Tisdagen den 24 februari kl. 14.00-15.00

Den östgötska dialekten eller varför vi "sär så som vi sär".

Ann-Sofie Johansson från Boxholm - har ända sedan hon studerade språkhistoria i Göteborg på 1980-talet haft ett stort intresse av språks ursprung, dialekter och lokala uttryck. Vi får ta del av gamla uttryck och dess ursprung och varför vi "sär så som vi sär".

Föreläsare: Ann-Sofie Johansson, språklärare

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Föranmälan: Deltagande + fika senast 22/2

Tisdagen den 10 mars kl. 14.00 - 15.00

Övralid - ett hem att längta till.

Under en timme visar Mia Karlsvärd sina bilder från Övralid. Tillsammans med Åsa Christoffersson låter Mia oss ta del av bakgrunden omkring husets tillkomst och om intressanta personer i anknytning till huset. Verner von Heidenstam och Kate Bang är också med på ett hörn.

Mia ger andra kvartalet 2026 ut boken Ellen Keys Strand - tidlös skönhet för alla. Som avslutning på föreläsningen - lite bilder och avslöjanden från Ellen Keys Strand.

Föreläsare: Mia Karlsvärd, bildjournalist och författare

Åsa Christoffersson, kulturredaktör och författare

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Föranmälan: Deltagande + fika senast den 8/3

Tisdagen den 24 mars kl 14.00 – 15.00

Vilda Småland

Naturfilmaren Robert Fermergårds film “Vilda Småland” som hade premiär på SVT 1 i februari 2024 visas nu i elva länder och visas fortfarande på SVT play. Filmen skildrar den småländska naturen under de fyra årstiderna. Den innehåller unika sekvenser på bl.a. kronhjortar, dovhjortar och uttrar. Han kommer att berätta om hur han går till väga, om upplevelser vid filmandet och visa helt nya sekvenser.

Föreläsare: Naturfilmaren Robert Fermergård

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr **Föranmälan:**

Deltagande + fika senast den 22/3

Tisdagen den 7 april kl. 14.00-15.00

Zarah Leander, den berömda och beryktade divan.

Zarah Leander var revyprimadonnan som blev Nazi-Tysklands stora filmstjärna. Zarah, född som Sara Hedborg i Karlstad, var inte ljuv, men vacker, rolig, passionerad och vänfast.

Beata Arnborg, författare till hennes biografi, berättar om Zarah Leander som enligt hennes 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 övriga 100 kr.

Föranmälan: Deltagande + fika senast den 5/4

Tisdagen den 21 april kl. 14.00 – 15.00

Massakern i Sandby borg på Öland.

Sensationen var stor när arkeologer år 2010 hittade fantastiska smyckeföremål från 400-talets slut i fornborgen Sandby borg på sydöstra Öland. Utgrävningar kom att blottlägga en fasansfull historia. Överallt där man grävde hittades kvarlevor av ihjälslagna människor, som inte begravts utan bara lämnats kvar där de fallit. Omkring 10 procent av borgens yta är hittills undersökt och det arkeologerna har grävt fram ger en unik detaljerad inblick i en omvälvande tid.

Föreläsare: Ludvig Pappmehl-Dufay, fil dr i arkeologi, Linnéuniversitetet och en av dem som ledde utgrävningarna i Sandby borg.

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Föranmälan: Deltagande + fika senast 19/4.

Föreläsningar i Vadstena

Tema: Konsten att må bra i kropp och knopp

I vårens föreläsningar kommer vi att få några nycklar till både kroppslig och själslig hälsa.

Vi kommer att få höra om kostens och rörelsens betydelse för vårt välmående. Men vi får också ta del av hur våra relationer och vår förmåga att förlåta och gå vidare påverkar vår livssituation. Lite komik ger en lättsam avslutning på vårens program.

Måndagen den 2 februari kl. 14.00 – 15.00

Nycklar till välmående för äldre

En inspirerande föreläsning för dig som vill må bra längre hemma. Du får praktiska och lättanvända tips om hur rätt kost kan ge mer energi, bättre hälsa och större matglädje i vardagen. Perfekt för dig som vill göra små, smarta förändringar för att stärka ditt välmående.

Föreläsare: Markus Gustafsson, kostchef

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Måndagen den 2 mars kl. 14.00 – 15.00

Alla steg räknas

”Alla steg räknas” är ett budskap som betonar att ALL fysisk aktivitet bidrar till god hälsa, även små rörelser i vardagen, det är bättre med lite rörelse än ingen alls.

Det finns inga hårda gränser för hur mycket man måste röra sig, eller på vilket sätt, i stället är minskat stillasittande avgörande för hälsan och att rörelse i OLIKA former är bra.

Föreläsare: Monika Bolin, fysioterapeut

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Måndagen den 16 mars kl. 14.00 – 15.00

Förlåt och bli fri!

Föreläsningen handlar om vad det innebär att förlåta sig själv och andra. Förlåter andra gör man för sin egen skull. Den som är kränkt och sårad blir befriad från bördan av att gå och tänka på det som har hänt och vara arg och ledsen. Att förlåta sig själv innebär att göra sig fri från självanklagelser och självnedvärdering som kan få en människa att må väldigt dåligt psykiskt. Du kommer att få lära dig en steg-för-steg-metod som du kan använda i ditt eget liv och för att hjälpa andra.

Föreläsare: Barbro Holm-Ivarsson, leg. psykolog

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Måndagen den 30 mars kl. 14.00 – 15.00

Flockdjuret människan

En humoristisk stund om hur vi människor fungerar när det gäller kroppsspråk, känslor och bemötande. Vad finns i våra gener och hur medvetna är vi om vad vi själva utstrålar. Och vad händer när vi blir äldre?

Föreläsare: Eva Granlund, fysioterapeut och skådespelare

Avgift: Medlemmar 50 kr och övriga 100 kr

Studiecirklar våren 2026

Det säkraste och smidigaste sättet att anmäla sig till våra studiecirklar är via webben (vår hemsida). Du låser då din plats direkt och vet säkert om du kommer med på önskad cirkel eller om du blir placerad på väntelista. Hur du gör anmälan och betalar ser du på sidan 23 här i programmet. Tänk på att du måste vara medlem i SU för att delta i våra cirklar.

Studiecirklar i Motala

Cirkelarna 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

Engelska – konversation till nytta och nöje

Även om du förstår engelska ganska bra och talar helt okej kan det ibland kännas svårt att hitta orden när du vill säga något. I en avslappnad atmosfär, under ledning av en infödd engelsman, tränar vi här på att våga prata mer fritt – med mycket skratt – och får en lagom dos brittisk kultur på köpet. Träffarna hålls helt på engelska.

Tid	tisdagar kl. 13.30
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	tisdag 10 februari
Pris	300 kr exklusive eventuellt material
Cirkelledare	John Guttridge

Tyska, fortsättning

Cirkeln vänder sig till dig som har grundläggande kunskaper i tyska och som vill fördjupa och/eller fräscha upp dem. Fokus ligger på konversation, hur man talar när man träffar tysktalande personer utomlands och här i Sverige.

Tid	onsdagar kl.10.00
Omfattning	8x2 studietimmar
Start	onsdag den 11 februari
Pris	400 kr, exklusive litteratur
Cirkelledare	Barbara Dehmer Marko

Konsthantverk

Tova ull, fortsättning

Kanske har du redan provat på nålfiltning. Här utforskar vi även andra metoder att få ullen att filta sig. Du kanske behöver en tesil, en gammal strumpbyxa, lite såpa eller bubbelplast för att få önskat resultat.

Tid	måndagar kl. 13.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	måndag 2 februari
Pris	300 kr exklusive material som kan köpas på plats
Cirkelledare	Martha Magyar

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. Max 10 deltagare per grupp.

Akvarell 1

Tid	torsdagar kl. 13.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	torsdag den 19 februari
Pris	700 kr, exklusive material
Cirkelledare	Ingela Mellgren Ohlsson



Akvarell 2, fortsättning

Tid	måndagar kl. 10.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	måndag den 23 februari
Pris	700 kr exklusive material
Cirkelledare	Peter Hjelm
Plats	Kulturverkstan, K-Ringen

Akvarell 3, fortsättning


Tid	torsdagar kl. 10.00
Omfattning	8x3 studietimmar
Start	torsdag den 26 februari
Pris	700 kr, exklusive material
Cirkelledare	Peter Hjelm
Plats	Kulturverkstan, K-Ringen

Natur och miljö

Fåglar i vår närhet

Genom teori och vid utflykter lär vi oss några av de vanligaste vårfåglarna. Vi besöker naturreservaten Fågel mossen, Kärnskogsmossen, Staffanstorps, Svartåmyningen vid Roxen och besöksområdet Glänås med Naturum vid Tåkern.

Tag gärna med fågelbok till teorin och kikare till utflykterna om du har.

Tid	onsdagar. Se nedan under Start.	
Omfattning	6x2 studietimmar	
Start	onsdag 18 mars, kl 13.00. Därefter enligt senare schema.	
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).

Tag med egen yogamatta, filt, kudde och block om du vill ha det.

Yoga 1

Tid	måndagar kl. 10.00
Omfattning	11x60 minuter
Start	måndag den 2 februari
Pris	550 kr
Cirkelledare	Ingrid Lagerqvist
Plats	MAIF-paviljongen, Motala Idrottspark

Yoga 2

Tid	onsdagar kl. 10.00
Omfattning	11x60 minuter
Start	onsdag den 4 februari
Pris	550 kr
Cirkelledare	Ingrid Lagerqvist
Plats	MAIF-paviljongen, Motala Idrottspark

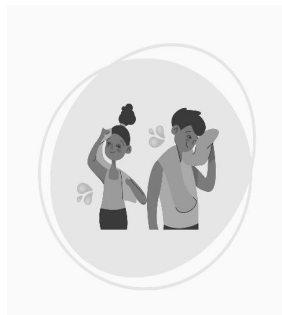


Zumba Gold

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 2 februari
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 2 februari
Pris	600 kr
Cirkelledare	Juha Takkinen
Plats	Korpen (mitt emot polishuset)

Övriga studiecirklar

Mellanöstern

Mellanöstern kallas ofta för världens mittpunkt med sin urgamla historia med tidiga jordbrukare, städer och riken. Tre religioner möts i Jerusalem, ofta fientligt, men även samverkat under fredliga perioder. Assyrier, babylonier, egyptier, greker, romare, osmaner, ryssar, briter, araber och israeler har kämpat om Palestinas kust med dess betydelse för transitohandeln mellan Asien och Medelhavet.

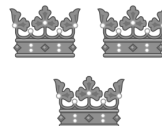
Idag är Mellanöstern oroligare än någonsin. Vi försöker förstå vad som händer och varför det händer.

Tid	tisdagar kl 10.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	tisdag den 10 februari
Pris	300 kr
Cirkelledare	Göran Björnståhl

Sveriges historia

Med alla våra regenter som ledsagare, från Erik Segersäll 970 e.Kr. till Carl XVI Gustaf, studerar vi viktiga skeenden och spännande personer under kungarnas regenttider som påverkat vårt lands utveckling. Vi lyfter fram drottningar och andra kvinnliga personligheter, som ofta inte är så omskrivna, men som har haft stort inflytande. Svenska folket har genomlidit många svåra perioder, vilka vi också belyser.

Tid	onsdagar kl 10.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	onsdag den 11 februari
Pris	300 kr
Cirkelledare	Göran Björnståhl



Bridge, fortsättning

Cirkeln vänder sig till dig som har lite grunder i konsten att spela Bridge. Du har kanske spelat tidigare eller gått någon kurs. Det blir repetitioner av olika moment och en hel del spel. Minst nio deltagare krävs för att cirkeln ska starta!

Tid	onsdagar kl. 13.00
Omfattning	10x3 studietimmar
Start	onsdag den 11 februari
Pris	850 kr. Kostnad för eventuellt material tillkommer.
Cirkelledare	PG Igelström
Plats	Egirs lokal, Kaptensgatan 29D

Rysslands historia – från Rurik till Putin

Ryska folket har låtit sig nedtryckas av olika envåldshärskare och regimer. Folket har fått vänja sig vid ständiga krig med andra länder, idag med Ukraina. Riket har styrts av vikingar, mongoler, tsarer, bolsjeviker och ”valda” despoter. Demokratiförsök har gjorts, Gorbatsjov och Jeltsin, men misslyckats. Vi fördjupar oss även i grannländerna, Finlands och Ukrainas, historia.

Tid	torsdagar kl 10.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	torsdag den 12 februari
Pris	300 kr
Cirkelledare	Göran Björnståhl

Digital trygghet för seniorer – bli inte lurad!

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 lärorik och praktisk cirkel som gör dig tryggare online.

Tid	torsdagar kl 14.00
Omfattning	3x3 studietimmar
Start	torsdag den 12 februari
Pris	225 kr
Cirkelledare	Babak Rigi



Studiecirklar i Vadstena

På sid 23 finns information om hur du anmäler dig. Cirkelarna äger rum i Huset, Stockmakaregatan 8. OBS att en studietimme är 45 minuter. Som regel krävs minst fem (5) deltagare för att en cirkel ska starta.



Starka kvinnor i Sverige marscherar vidare

Vi lär känna kvinnor från olika samhällsklasser och yrkesområden. Det handlar om 1930-tal och framåt.

Tid	tisdagar kl. 14.00
Omfattning	4x3 studietimmar (3/2, 10/2, 24/2, 3/3)
Start	tisdag den 3 februari
Pris	400 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Anette Aldén

Tova ull med nålfiltning

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

Tid	onsdagar kl. 13.00
Omfattning	6x2 studietimmar (4/2, 11/2, 25/2, 4/3, 11/3, 18/3)
Start	onsdag 4 februari
Pris	300 kr exklusive material som kan köpas på plats
Cirkelledare	Martha Magyar

Vad är grejen med opera?

Den frågan svarar vi på tillsammans! En musikalisk och dramatisk utflykt i operans värld. Vi tittar på rösttyper kontra rollkaraktärer, går en rond på operans tiljor bland lidande och döende gestalter och djupdyker in i ett operalibretto. Plus mycket mer! Och så förbereder vi oss förstås inför Vadstenaakademiens sommarföreställningar.

Tid	onsdagar. Se nedan under Start.
Omfattning	4x3 studietimmar (11/2, 18/2, 4/3, 11/3)
Start	onsdag den 11 februari, kl 10.00. Därefter kl 13.00.
Pris	400 kr exklusive eventuellt studiematerial och operabiljett.
Cirkelledare	Karin Westberg

Digital trygghet för seniorer – bli inte lurad!

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 lärorik och praktisk cirkel som gör dig tryggare online.

Tid	torsdagar kl 14.00
Omfattning	3x3 studietimmar
Start	torsdag den 5 mars
Pris	225 kr
Cirkelledare	Babak Rigi



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 åtta deltagare!

Tid	tisdagar kl. 14.00
Omfattning	6x2 studietimmar
Start	tisdag den 10 mars
Pris	300 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Helena Agnemar

Våra kyrkor – en tidsresa från 1000-talet till 1988

Efter introducerande föreläsningar om kristnandet och kyrkorna från tidig medeltid till tidigmodern tid, gör vi en dagsutflykt till några av kyrkorna i vår bygd. Vid ytterligare ett tillfälle som vi tillsammans bestämmer får vi bekanta oss med den intressanta och spännande heraldiken i Klosterkyrkan. OBS! Egen matsäck till utflykten medtages!

Tid	tisdagar, kl 10.00 respektive kl 11.00
Omfattning	12 studietimmar som fördelas enligt följande: - föreläsning (2 timmar) den 28/4 och den 5/5 - kyrkotur (6 timmar) den 19/5. Samling vid Huset inför samåkning i privata bilar under dagen. - heraldik i Klosterkyrkan (2 timmar)
Pris	400 kr exklusive eventuellt studiematerial
Cirkelledare	Göran Sparrlöf

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 ta med egen matsäck för dagen..

Tid	onsdag 6 maj
Omfattning	kl. 09.00 – 10.00 föredrag kl. 10.00 – 16.00 exkursion
Pris	250 kr
Cirkelledare	Björn Segrell
Plats	Samling och inledande föredrag i Huset, Stockmakaregatan 8. Därefter samåkning i privata bilar under dagen.

Så här anmäler du dig till våra studiecirklar

Anmälan öppnar ONSDAGEN den 14 januari 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.

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, så långt det

är möjligt, avgifterna på samma nivå som tidigare 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 fortsättningscirkel 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.

Resor

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 webben senioruniversitetet.net.

Anmälan öppnar MÅNDAGEN den 19 januari kl 10.00

Klicka på **RESOR**. Där hittar du de resor som är bokningsbara. På bokningssidan kan man också se tillgången på platser. En grön prick betyder att det finns gott om platser, en orange att det finns ett fåtal platser kvar och röd prick betyder att resan är fullbokad. Under varje resa finns kontaktuppgifter till en person som kan ge mer information.

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 – om ingen ersättare finns – 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

Våren 2026

Februari

Tutankhamon och Armémuseum i Stockholm

Vi beger oss till Stockholm för en dag i historiens tecken och börjar dagen med ett besök med guidning på Armémuseum. Armémuseet skildrar Sveriges historia från 1500-talet till nutid med fokus på hur människor har påverkats av krig och konflikter. Autentiska föremål och dramatiska scener gestaltar krigets vardag.

Efter lunchen åker vi till Värtahamnen och besöker utställningen om den egyptiske faraon Tutankhamon. I över 100 år har myterna kring Tutankhamon fascinerat människor världen över. Utställningen väcker det forntida Egypten till liv igen och tar oss med på en resa in i det legendariska forntida Egypten och dess hemligheter.

Uppgift om tider och pris Se hemsidan

Bindande anmälan Se hemsidan

Om färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Om du har frågor kontakta Lillemor Frejd tel 0737-45 77 77 eller e-post Lillemor.Frejd@gmail.com

April

Rejmyre glasbruk och destilleri

En dag i april åker vi norrut till Östergötlands djupa skogar, till den lilla byn Rejmyre. Där besöker vi glasbruk och destilleri. Dagens tema: Glas.

Vi stiger in i en värld där tradition möter kreativitet. På Reijmyre Glasbruk, grundat redan år 1810, har glasblåsare i över 200 år förvandlat glödande massa till konst och bruksföremål. Här lever hantverket vidare – i samma hytta och med samma noggrannhet som förr – ett levande kulturarv. Vi får en guidad tur på glasbruket.

Vi får också en guidad tur på Almqvists Destilleri, som sedan 2022 finns i glasbrukets lokaler. Där vi får information om grunderna i spritproduktion, skillnad mellan gin och akvavit och hur man bedömer sprit. Även blandning och provsmakning av en perfekt Dry Martini ingår.

I priset ingår bussresa, entréer och guidningar samt lunch och eftermiddagsfika.

Uppgift om tider och pris Se hemsidan

Bindande anmälan Se hemsidan

Om färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Om du har frågor kontakta Kerstin Bertilsson på tel. nr 0709-60 60 84
e-post: kerbertil5207@gmail.com

Maj

En litterär heldag i författarhemmen Strand och Övralid vid Vättern

En resa fylld av berättelser, miljöer och möten – där litteraturen kliver ur böckerna och in i verkligheten. Resan görs tillsammans med Mia Karlsvärd som skrivit böcker om Ellen Key och Verner von Heidenstam.

Vi börjar med ett besök och guidning på Ellen Keys Strand. fortsätter med lunch innan vi åker vidare till Övralid även där får vi en guidad tur. Dagen avslutas med fika på Farfarstugan.

Under färden berättar författaren Mia Karlsvärd om sitt arbete med böckerna om Ellen Key och Verner von Heidenstam och om de spännande skillnaderna – och överraskande likheterna – mellan de två författarvännerna

Uppgift om tider och pris Se hemsidan

I priset ingår bussresa, entréer och guidningar samt lunch och eftermiddagsfika.

Bindande anmälan Se hemsidan

Om färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Vid frågor kontakta Yvonne Eldh tel:0733-66 45 40 eller e-post yvonne.u.eldh@gmail.com

2-dagarsresa till Skåne den 20-21 maj

Följ med på en bussresa söderut. När vi kommer till Brösarp i Skåne äter vi en typisk skånsk lunch bestående av Äggkakaka med knaperstekt bacon. Efter lunch åker vi till Skepparps vingård där vi får en guidad visning och provsmakning av gårdens vin.

På kvällen checkar vi in på Hotel Svea i Simrishamn. Där äter vi en 2-rätters middag.

Efter en skön natts sömn åker vi via Ales stenar till Ystad. Vi besöker Ystads Visitor's center och gör därefter en stadspromenad i Wallanders fotspår. Vi äter lunch på egen hand innan hemresan.

Tid för avresa och hemkomst hittar du i bekräftelsen.

Pris 3 415 kronor i dubbelrum.
 Enkelrumstillägg 345 kr.

I priset ingår bussresa, övernattning i dubbelrum, entréer och guidningar samt, vinprovning samt en lunch och en 2-rättersmiddag (exkl dryck).

Bindande anmälan senast den 10 april.

Om färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Vid frågor kontakta "Stisse" Andersson tel 0707-53 86 00 eller e-post sga.home@telia.com

Juni

Hjälmare kanal och Arboga den 3 juni

Vi åker mot Gravudden utanför Arboga där vi går ombord på kanalbåten för en guidad rundtur på ca 3 timmar. Under rundturen serveras lunch och kaffe med kaka.

När vi kommer i land får vi en guidad promenadtur i de gamla kvarteren runt kanalen i Arboga. Kanske blir vi guidade av självaste Engelbrekt.

Innan vi vänder hemåt fikar vi på ett mysigt café.

Uppgift om tider och pris Se hemsidan

I priset ingår bussresa, båtkryssning, guidningar samt lunch och eftermiddagsfika.

Ta gärna med eget förmiddagsfika.

Bindande anmälan senast den 5 maj

Om färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Om du har frågor kontakta Lillemor Frejd 0737-457777 eller e-post Lillemor.Frejd@gmail.com

Juli

Eksjö International Tattoo

Under Eksjö International Tattoo kommer Stora Torget i Eksjö åter att förvandlas till en arena för unika musikupplevelser som inte lämnar någon oberörd.

Tattoo-arenan byggs upp mitt på Stora torget. En unik och spektakulär kuliss, omgiven av hus med anor från 1500-talet, Eksjö

Men vad är egentligen ett Tattoo? Jo, kort sagt en pampig musikalisk uppvisning, med rötter i militärmusiken. Upplevelsen består av orkestrar, både svenska och internationella, uniformsklädda ryttare till häst, dansare, värjor, säckpipor och soloframträdanden.

Vi äter en gemensam måltid innan föreställningen. Föreställningen börjar kl 20.00. Vi har bra sittplatser

På hemvägen serveras en lättare måltid med dryck.

Dag	torsdagen den 23 juli
Tid för avresa, hemkomst och pris	Se hemsidan

I priset ingår bussresa, måltid, entré till Tattoo, smörgås med dryck på hemvägen.

Bindande anmälan senast 25 maj.

Vid färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Om du har frågor kontakta Lillemor Frejd tel 0737-45 77 77 eller e-post Lillemor.Frejd@gmail.com

Hösten 2026

Champagne i Frankrike den 23-31 augusti.

Champagne är världens mest kända mousserande vin. Bubblorna kommer av att man tillsätter socker och jäst till ett stilla vin och låter det jäsa i flaskan. Distriktet där vinerna görs är väldigt vackert och trevligt att besöka.

På vår väg mot Reims övernattar vi i Bremen. I Reims har vi 6 övernattningar. och första kvällen äter vi gemensam middag. Under dagarna i Reims kommer vi att besöka ett antal stora och små producenter i regionen. Vi besöker bland annat staden Epernay med sina eleganta champagnehus och kyrkan i byn Hautvillers där munken Dom Perignon är begravd.

Vi återvänder hemåt med välfylld buss och övernattar igen i Bremen. På vägen stannar vi i Puttgarden och kan handla ytterligare godsaker.

Bussresorna blir långa men inte långtråkiga. Det kan vi lova!

Avresa	den 23 augusti exakt tid se hemsidan
Hemkomst	kvällen den 31 augusti
Pris	se hemsidan!

I priset ingår bussresa, 8 övernattningar i dubbelrum, 3 middagar, utflykter under dagarna i Champagne, vinprovningar på olika vingårdar samt under bussresorna både dit och hem.

Bindande anmälan

Se hemsidan

Om färre deltagare än 30 personer kan resan ställas in.

Vid frågor kontakta "Stisse" Andersson tel 0707-53 86 00 eller e-post sga.home@telia.com

Reseträff inför Champagne

För Champagneresenärer kommer en reseträff med mer information och vinprovning att anordnas. Allt för att lära känna varandra och att få en bättre inblick om Champagne.

Inbjudan med tid och plats och pris kommer att skickas ut till berörda.

Håll koll på våra Nyhetsbrev där vi informerar om dagsläget för våra resor samt om det tillkommer nya resmål.

Eftermiddagsbio

Arbetsgruppen som under några år tagit fram programpunkter under rubriken *Övriga aktiviteter* är nu upplöst. Gruppen, som bildades under pandemin när vi inte kunde erbjuda "vanlig" verksamhet, behövs inte längre och ansvaret för utflykter, guidade vandringar och studiebesök har fördelats mellan övriga verksamhetsgrupper.



Eftermiddagsbion på Royal i Motala fortsätter vi med ändå. Den **4 februari** visar vi **"Regnmannen"** med Robert Gustavsson och Jonas Karlsson i huvudrollerna och den **4 mars** visas **"Grannfejden"**. Filmen är inspirerad av Göran Perssons grannfejd om ett utedass i Sörmland och i rollerna ser vi bland andra Tuva Novotny, Ida Hallqvist, Kjell Bergqvist och, igen, Robert Gustavsson.

Vilken film som kommer att visas i april får du information om i nyhetsbrev under våren.

Har du förslag och/eller önskemål om filmer, ämnen för studiecirkelar, resor eller andra aktiviteter så tar vi tacksamt emot. Kontakta oss via e-post till sumotala@folkuniversitetet.se

Vi ser fram emot att höra av dig!



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