

KURSER Våren 2025

Senioruniversitetet Västerås

301 Kom igång och skriv II

2025-02-11 – 25-04-08 11:00 - 12:45

Jämn vecka tisdag 5 ggr. 19 deltagare Anna Widerberg

Vi fortsätter att utveckla och undersöka lusten att skriva. De som deltog i den första kursen 2024 är lika välkommen som nya deltagare. Vi kommer att gå igenom hur man bygger upp en berättelse, hur man väljer berättarsätt, hur man beskriver personer, miljöer och mycket annat. Vi kommer att inspireras av de stora mästarna och dessutom göra massor av roliga skrivövningar. Det spelar ingen roll om du har ett pågående skrivprojekt eller om du aldrig skrivit förut men är nyfiken på vilka berättelser som kan finnas hos dig. Alla är lika välkomna.

Avgift 325 kr

302 Bakterier och virus och annat (NY KURS)

2025-02-11 - 2025-03-18 11:00 – 12:45

Varje vecka tisdag 6 ggr. 19 deltagare Robert Fast

Studier av bakterier och virus har varit centrala när det gäller framväxten av biokemi och molekylär biologi. Med anledning av årets Nobelpris i kemi tar vi en närmare titt på proteiner och deras funktion. Vi behandlar också bakterier och virus och deras viktiga roll i den biologiska mångfalden.

Avgift 325 kr

303 Filosofins grunder

2025-03-04 – 2024-04-08 11:00 – 12:45

Varje vecka tisdag 6 ggr. 19 deltagare Ola Björlin

Kursen genomförs som samtalsgrupp där vi tillsammans funderar över de mest grundläggande frågorna i en livsåskådning: vad finns; vad är verkligt? Hur vet vi vad som finns; förnuft och erfarenhet, vad bidrar det med? Vad är rätt/orätt; hur ska jag handla? Vad är det goda i livet? Det onda? Vad menas med ett rättvist samhälle?

Avgift 325 kr

304 Korallrevet som blev turisternas Gotland (NY KURS)

2025-02-11 – 2025-03-18 13:00 – 14:45

Varje vecka tisdag 6 ggr. 19 deltagare. Gunnar Hilding

Följ med på en spännande resa till Gotland. Ön skapades som ett korallrev i Indiska Oceanen. För 14 000 år sedan steg ön upp i Östersjön efter att ha pressats runt i jordskorpan under 430 miljoner år. De första gotlänningarna jagade säl och fiskade för 10 000 år sedan och för 4 500 år sedan började de bruka jorden. De gotländska bönderna idkade handel med sina grannar runt Östersjön för 1 500 år sedan och ön gick en blomstringstid till mötes. De 750 silverskatter, som har hittats nedgrävda på ön, är ett minne från den tiden. Gotland hade sin verkliga storhetstid 1150 – 1360. På 250 år byggde bönderna 100 sockenkyrkor. 92 kyrkor är bevarade i vår tid. Två stora klosterordnar slog sig samtidigt ned i Visby. Staden hade på 1200-talet 8 000 invånare och var en av Nordens största handelsstäder. Den nästan fyra kilometer långa stadsmuren byggdes på 1280-talet av Visbys borgare, som var svenskar, tyskar, balter, danskar och ryssar. Under den danska ockupationen 1361 - 1645 drabbades ön av fattigdom och förfall. På 1860-talet upptäckte dåtidens turister ön och den blev under 1930-talet ett av Nordens största besöksmål. Varje år åker en miljon människor till den vackra och mytomspunna ön.

Avgift 325 k

305 När Sverige blev Sverige (NY KURS) 2025-02-11 – 2025-03-18 15:00 – 16:45

Varje vecka tisdag 6 ggr. 19 deltagare. Gunnar Hilding

Följ med på en spännande 14 000 år lång resa när Sverige blev Sverige. Vi följer de första stenåldersmänniskorna som kom söderifrån till Skåne. De slog sig ned vid kanten av inlandsisen och jagade ren. Invandringen fortsatte och de nya svenskarna blev bönder för 6 000 år sedan efter att ha livnärt sig på jakt och fiske. För 3 000 år började vi bedriva handel med våra grannar runt Östersjön. Vi bytte djurhudar och bärnsten mot verktyg och vapen i brons. För 2 000 år sedan lärde vi oss att hantera järnet. Fjärrhandeln växte och vi började göra affärer med länder runt Medelhavet och längre österut. För 1 500 år sedan bildades de första samhällena. Hövdingadömen växte fram och blev snart små kungadömen. Fortidens Sverige tog de första stapplande steg in i medeltiden. Vi blev kristna och lämnade vår forntida tro bakom oss.

Avgift 325 kr

306 Fem medeltida kyrkor och ett kloster (NY KURS)

2025-04-01 – 2025-04-29 12:30 – 15:30

Varje vecka tisdag 5 ggr 25 delt. Gunnar Hilding

1 april Villberga kyrka, **8 april** Husby-Sjutolft kyrka, **15 april** Veckholms kyrka, **22 april** Härkeberga kyrka och **29 april** Vallby kyrka med nunneklostret

Vi fortsätter vår resa till några nya medeltida kyrkor i Mälardalen. Denna gång besöker vi fem kyrkor i landskapet Trögden runt Enköping. Kyrkorna har vackra altarskåp och spännande kalkmålningar från 1400-talet. Flera har byggts av kända adelssläkter som hade sina sätesgårdar i landskapet. Veckholms storslagna kyrka är adelssläkten De la Gardies gravkyrka. Där ligger Ebba Brahe, som var 1600-talets i särklass rikaste affärskvinna, begravd tillsammans med sin make, krigshjälten Jakob De la Gardie. I ett par av kyrkorna har den kände målaren Albertus Pictor skapat fantasifulla religiösa motiv. Målningarna i Härkeberga kyrka anses vara hans främsta. Vallby kyrka med sitt vackra triumfkrucifix och muralmålningar från 1400-talet är inte bara en församlingskyrka utan även en klosterkyrka. Mariadötrarna, som bor ett stenkast från kyrkan, har sedan 1958 levt ett klosterliv i Vallby. Idag har klostret 20 nunnor. Vi besöker kyrkan och klostret och får möta nunnorna som berättar om sitt klosterliv. Vi bjuds även på förtäring.

Avgift 325 kr

307 Minibridge

2025-02-06 – 2025-03-13 13:00 - 14:45

Varje vecka torsdag 6 ggr. 19 delt. Elisabeth Stanley

Har du tänkt börja spela bridge som pensionär? Vill du pröva på innan du anmäler dig till en kurs, som varar en termin? Då är detta kursen för dig! Minibridge är ett koncept för att lära deltagarna att spela korten. Du får lära dig vad bridge går ut på men spar budgivningen till senare. Inga förkunskaper krävs.

Avgift 325 kr

308 Släktforskning

2025-02-06 – 2025-04-10 09:00 - 10:45

Jämn vecka torsdag 6 ggr. 12 delt. Lars Berglöf

Vi lär oss släktforskningens grunder. Hur hittar jag uppgifter om min släkt? Vilka är mina anor? Var bodde tidigare generationer och vad arbetade de med? Vi lär oss hitta i kyrkböckerna och du behöver ha tillgång till dator för att söka i arkiven och spara dina fynd i ett släktforskningsprogram. Helst bör du ha en bärbar dator och vara van att använda den. Kostnad för kurslitteratur tillkommer.

Avgift 325 kr

309 Hemberedskap, brandkunskap, seniorsäkerhet samt hjärt- och lungräddning

2025-02-03 – 2025-02-17 09:00 – 10:45

Varje vecka måndag 3 ggr. 22 deltagare. Lars-Göran Larsson
Säkerhet är viktig både för vår egen skull och för våra nära och kära. Här får vi kunskap om vad man behöver tänka på i olika krissituationer. Kursen genomförs i samarbete med Civilförsvarsförbundet där Lars-Göran Larsson är utbildad instruktör.

Kursen har följande innehåll:

- Hemberedskap och brandsäkerhet. Har du förberett dig om krisen kommer? Har du brandsäkrat din bostad och hur hanterar du en brand?
- Säkrare seniorer. Tips och idéer för att minska risken för olyckor i vardagen. Erfarenhetsutbyte mellan oss som seniorer.
- Hjärt och lungräddning (HRL) med teori och praktiska övningar på övningsdockor.

Avgift 150 kr (Endast administration och lokalkostnad)

310 Odlas tomater ute och inne (NY KURS)

2025-03-03 09:00 - 10:45 4 ggr 12 deltagare Christina Gunnarsson Hellberg
Övriga kursdatum: Måndagar 14/4, 16/6, 25/8

Vill du kunna äta egenodlade tomater? Under kursen odlar vi tomater som passar både på fönsterbrädan och balkong, men även på en odlingslott eller i ett växthus. Vi fokuserar på tomatsorter som inte blir så höga och inte behöver så mycket stöttning eller uppbindning. De minsta, ”dwarf”, ger 20 till 40 cm höga plantor med många små tomater som passar utmärkt att odla i ett soligt fönster eller på en balkong. Du får odla tomater i olika storlekar och färger! Inga förkunskaper krävs, bara odlingslust och möjlighet att regelbundet vattna sina plantor. Vi träffas under fyra måndagar och följer våra tomater till skörd.

I kursen ingår: fröer till fem olika tomater, såkrukor, märkpinnar och jord för sådd. Till första tillfället tar du med dig en papperskasse till dina sådder, gärna med tomma glassådor eller liknande som du kan ställa krukorna i.

Avgift 300 kr

311 Finlands historia

2025-01-30 – 2025-03-06 11:00 - 12:45

Varje vecka torsdag 6 ggr. 19 delt. Hans Hedenström

Finland från den självklara östra landsdelen till ett ryskt storfurstendömen. Efter den ryska revolutionen och bildande av Sovjetunionen fick Finland sin självständighet och blev sen den följsamma grannstaten efter andra världskriget. I dag en avancerad välfärdsstat och efter 1991, den helt alliansfria perioden, är Finland en ny Nato-medlem i ett ryskt aggressionskrig mitt i Europa.

Avgift 325 kr

312 Estland

2025-03-26 – 2025-04-23 11:00 – 12:45

Varje vecka onsdag 5 ggr. 19 delt. Tiina Thungström

Om man skulle använda hela Estlands yta för att täcka Sverige skulle det knappast räcka till halva Lappland. Ändå har Estland spelat en mycket viktig roll i Europa, inte minst för Sverige, tills Sovjetunionen begravde landet under röda glömskans skorpa. Eventuellt kan det vara orsaken till några luckor i minnenas förråd. De kommer att täppas till under fyra veckors samtal om ämnet Estland.

Avgift 325 kr

313 Konst på Västerås Konstmuseum

2025-02-19 – 2025-04-16 13:30 – 14:30

Jämn vecka onsdag 5 ggr. 30 delt. Agneta Hilding

Konstkursen på Västerås konstmuseum erbjuder bland annat fördjupande presentationer av aktuella utställningar och offentlig konst. Till våren 2025 visas för första gången i Sverige en större retrospektiv av Ulla Wiggen.

Avgift 350 kr

314 Akvarellmålning

2025-02-06 – 2025-03-13 13:00 – 14:45

Varje vecka torsdag 6 ggr. 12 delt. Mariann Öhrner

Vi utforskar tillsammans den grundläggande akvarelltekniken och utvecklar sedan kunskaperna enligt önskemål. Deltagarna får förslag på pappers-kvalitet och färger vid första kurstillfället. Ta med papper, färger och plastburk för vatten, om ni har.

Avgift 325 kr

315 Vinkunskap, fördjupningskurs I

2025-02-06 – 2025-04-17 16:00 - 17:45

Jämn vecka torsdag 6 ggr. 15 delt. Gunnar Gustafsson

Kursen inriktas på ett djupare studium av viner och vinframställning i de tre europeiska länderna Frankrike, Italien och Spanien. Detta inkluderar inte minst regioner som möjligtvis är mindre kända men som är av stort kvalitetsintresse. Exempel på detta är Frankrike Sydväst, Kampanien och Galicien. Vid varje praktisk övning kommer fyra olika viner provas (ca 5 cl per vin). 4 egna glas tas med vid varje tillfälle. Kursen genomförs i Folkuniversitetets lokaler på Smedjegatan 9-11.

Avgift 325 kr. Vinerna betalas av deltagarna.

316 Vinkunskap, fördjupningskurs IV – andra vintyper

2025-02-13 – 2025-04-24 16:00 - 17:45

Udda vecka torsdag 6 ggr. 15 delt. Gunnar Gustafsson

Kursen inriktas på andra vintyper än vita och röda torra viner, nämligen roséviner, söta viner, förstärkta viner (exempelvis port och sherry) och mousserande viner. Där så är möjligt kommer variation bland ursprungsländerna att eftersträvas.

Doseringen av vinerna kommer att som vanligt vara 5 cl per deltagare med undantag för de söta och de förstärkta vinerna där halva mängden (2,5 cl) kommer att gälla. Det senare dels på grund av vinernas karaktär och dels för att hålla kostnadsnivån på en rimlig nivå. Fyra egna glas tas med vid varje tillfälle. Kursen genomförs i Folkuniversitetets lokaler på Smedjegatan 9-11.

Avgift 325 kr. Vinerna betalas av deltagarna.

317 Litteraturläsning – Noveller och krimineller

2025-01-29 – 2025-03-26 15:00 – 17:00

Se kursdatum nedan Onsdag 5 ggr 19 delt. Lars-Erik Lund

Vi läser och diskuterar ett antal noveller från olika tidsepoker och av olika författare.

29/1 Introduktion. Att läsa och analysera en novell – genomgång av novellanalys.

12/2 Nicolaj Gogol, 1809-1852. Gogol var den store föregångaren i rysk novellkonst.

26/2 Hjalmar Söderberg, 1869-1941. Han gav novellen en hanterlig och igenkännbar form.

12/3 Edgar Allan Poe, 1809-1849. Krimineller.

26/3 Alice Munroe, 1931-2024. Nobelpristagare med motiveringen ”Den samtida novellkonstens mästare”

Avgift 325 kr

318 Klassisk musik – Dvorak - musiklyssning

2025-02-12 – 2025-04-23 13:00 - 14:45

Udda vecka onsdag 6 ggr. 25 delt. Stellan Moberg

Tjeckisk musik Dvorak i fokus. Vem skrev vackrare melodier än han? Här uppmärksammas också 200-års jubilarerna Smetana samt en del mindre kända men hörvärda tonsättare.

Stellan Moberg är pensionerad altviolinist från Västerås Sinfonietta.

Avgift 325 kr

319 Fåglar i Västeråsområdet

2025-03-13 – 2025-05-22 13:00 - 14:45

Udda vecka torsdag 6 ggr. 15 delt. Christina Bredin

Vi lär oss om vårens fåglar - kännetecken, sånger och levnadssätt. Vi avslutar kursen med en eller två utflykter.

Avgift 325 kr

320 Samtal om värderingar och livsåskådningsfrågor

2025-02-11 – 2025-03-18 09:00 - 10:45

Varje vecka tisdag 6 ggr. 12 delt. Christian Thorborg

Med tanke på vad som sker i dagens snabbt föränderliga värld tar vi upp och samtalar om intressanta frågor som rör etik, moral och livsåskådningar. Teologen och prästen Christian Thorborg fortsätter att leda denna populära och spännande kurs.

Avgift 325 kr

321 Nutidsorientering (NY KURS)

2025-01-20 – 2025-03-31 11:00 - 12:45

Jämn vecka måndag 6 ggr 19 delt. Gunnar Gudmundsson

Den här kursen är till för dig som vill hålla dig informerad om vad som händer och rapporteras i tidningar, radio/TV och digitala medier. Det handlar om nyhetsartiklar, ledarartiklar och debattartiklar. Det går till så att en av deltagarna är presentatör och har till uppgift att välja ut ett antal händelser under den gångna tvåveckorsperioden och presentera dessa för övriga. Deltagarna diskuterar sedan händelserna och deras konsekvenser för olika delar av samhället, lokalt, nationellt eller globalt. Varje möte avslutas med att presentatör vid kommande möte utses.

Avgift 325 kr

322 När livet kom till jorden

2025-02-05 – 2025-03-12 11:00 – 12:45

Varje vecka onsdag 6 ggr 19 delt. C-G Lenasson

En genomgång av hur livet började med de första encelliga varelserna och hur livet utvecklades fram till Homo Sapiens. Orsaker och förutsättningar till de olika utvecklingsstegen under de ca 4 miljarder år som livsformer har existerat på jorden.

Avgift 325 kr

323 Kroppen och åldrandet

2025-01-16 – 2025-02-06 11:00 - 12:45

Varje vecka torsdag 4 ggr. 19 delt. Gunnar Dahlberg

Läkaren Gunnar Dahlberg berättar om vad som händer i kroppen när vi blir äldre. Kursen tar upp vilka förändringar som sker och vad man kan göra för att bibehålla sin vitalitet högt upp i åldrarna. Den tar upp de vanligaste åldersrelaterade somatiska sjukdomarna. Psykisk ohälsa och demenssjukdomar. Effekten av vissa läkemedel kan förändras. Hur och varför?

Avgift 300 kr

324 Badelundas historia

2025- 05-07 – 2025-06-04 10:00 – 12:00

Varje vecka onsdag 4 ggr. 25 delt. Bengt Wallén

En kurs om Badelundas spännande historia då och nu. Kursen genomförs på plats i Badelunda både utom och inomhus. Vi samlas på parkeringen vid Badelunda kyrka. För samåkning kontakta SUVs expedition.

Avgift 325 kr

325 Raritetskabinettet och Stiftsbiblioteket (NY KURS)

2025-02-04 10:00 – 12:00 tisdag 4 ggr 10 delt. Marie Hedlund

Övriga kursdatum: 4/3, 1/4, 6/5

Bibliotekarie Pia Lettalick Rinaldi leder kursen på biblioteket.

Är du intresserad av böcker och historia och vill veta mer om äldre böcker och handskrifter? Är du nyfiken på de unika böckerna – en del från 1400-talet – som finns i Västerås Stiftsbiblioteks samlingar? Vi träffas vid fyra tillfällen för att få en inblick i både vår lokala bokhistoria och den europeiska. Vi kommer att genom autentiskt material lära oss mer om handskrifter, bokmåleri, typsnitt, papper, bokband, Västerås tryckerihistoria och mycket mer.

Avgift 300 kr

326 Källor till vår lokala historia

2025-02-04 – 2025-03-04 13:00 - 14:45

Varje vecka tisdag 5 ggr. 19 delt. Leif Lanninge

Vilka är personerna på det gamla fotografiet? Vilka har tidigare bott på den här gården? Hur såg mitt kvarter ut för 100 år sedan? Var kan jag hitta uppgifter om vår lokala historia? Idag finns stora mängder fri information på nätet. Men var ska jag leta? Vad finns gömt i vår stads arkiv och hur får jag tillgång till materialet? Hur kan man skriva en intresseväckande berättelse utifrån ”torra” fakta? Kursen tar upp denna typ av frågor och ger förhoppningsvis inspiration till att själv söka och dokumentera det förflutna.

Kursen inleds på Växhuset den 4/2 och 11/2. Vi besöker stadsarkivet den 18/2 och Läns museet den 25/2. Kursen avslutas på Växhuset där vi den 4/3 får besök av journalisten och släktforskaren Eva Johansson.

Avgift 325 kr

328 Vad händer på MDU, Mälardalens universitet?

2025-04-08 – 2025-05-13 13:00 – 14:45

Jämn vecka tisdag 3 ggr. 19 delt. Leif Lanninge

OBS! Tiden 8/4 kl 17:00 – 19:00

Kursen ger exempel på utbildning och forskning som bedrivs på Mälardalens Universitet i Västerås och Eskilstuna. Vi får träffa lärare och forskare inom olika ämnesområden. Kursen har ett nytt innehåll jämfört med den som genomfördes hösten 2024 och vänder sig till både gamla och nya deltagare.

Kursen genomförs i MDUs lokaler. Den 8/4 besöker vi Campus Eskilstuna. Eventuellt tillkommer kostnader för bussresan. Den 29/4 och den 13/5 är kursen förlagd till MDU city, universitetsplan 1 i Västerås.

Avgift 300 kr

329 Trädgårdskonstens historia

2025-04-10 – 2025-06-19 11:00 – 12:45

Udda vecka torsdag 6 ggr. 19 delt. Börje Lind

Börje Lind är läkaren som har trädgårdskonsten som sitt stora intresse. Han tar oss med på en intressant resa som börjar med Edens lustgård. Efter en teoretisk genomgång vid första kurstillfället ägnar vi resterande gånger åt besök i parker och planteringar i Västeråstrakten.

Avgift 325 kr

330 Jorden vi ärvde (NY KURS)

2025-01-27 – 2025-03-03 11:00 – 12:45

Varje vecka måndag 6 ggr. 19 delt. Ingmar Persson

Dagligen översköljs vi med nyheter med klimatkris och miljöförstöring, krig och brottslighet, inflation och räntor. Samtidigt får vi från politiker höra att om vi bara får igång tillväxten med den gröna omställningen kommer vi att bevara och öka välfärden. Vad är fakta och vad är populism i de olika budskapen? I den här kursen försöker vi utifrån fakta resonera oss fram till hur vi från historiska skeenden kan glänta på dörren in i framtiden. I första hand går vi igenom milstolpar i den tekniska utvecklingen som har haft stor påverkan på det sätt vi lever idag.

Kursledare är Ingmar Persson som arbetat med elektronik och data från 60-talet. Han har följt digitaliseringen från dess början såväl i internationella företag som statlig förvaltning.

Avgift 325 kr

Språkkurser

Europarådets nivåskala

Nivå A0 Jag har inga förkunskaper.

Nivå A1 Jag kan förstå och använda mycket enkla ord och fraser. Jag kan presentera mig själv och ställa enkla frågor. Jag kan kommunicera hjälpligt på ett mycket enkelt sätt.

Nivå A2 Jag kan förstå fraser och vanliga ord som rör personliga förhållanden. Jag kan kommunicera i enkla sammanhang.

Nivå B1 Jag kan förstå huvuddragen i tydligt standardspråk. Jag kan oförberedd ge mig in i samtal om kända vardagliga ämnen. Jag kan länka ihop fraser på ett enkelt sätt för att beskriva erfarenheter och skeenden.

Nivå B2 Jag kan följa huvuddragen i komplexa texter. Jag kan kommunicera flytande, så att ett samtal med en infödd löper i stort sett utan problem. Jag kan uttala mig klart och detaljerat om många olika ämnen.

Nivå C1 Jag kan läsa krävande texter och är även medveten om underförstått innehåll. Jag kan uttrycka mig nästan helt obehindrat utan att leta efter ord. Jag kan använda språket effektivt för olika ändamål.

Nivå C2 Jag kan utan problem förstå så gott som allt jag hör eller läser och referera till fakta och argument. Jag kan uttrycka mig i så gott som alla situationer spontant och helt flytande.

331 Spanska A 2 / B 1

2025-02-04 – 2025-04-08 11:00 - 12:45

Varje vecka tisdag 10 ggr. 15 delt.

Alberico Lecchini

(Se inledningstext för språk)

Avgift 650 kr

332 Italienska A 2 / B 1

2025-02-05 – 2025-04-23 09:00 – 10:45

Varje vecka onsdag 12 ggr. 15 delt.

Renée Ståhle

(Se inledningstext för språk)

Avgift 800 kr

333 Italienska B 2

2025-02-03 – 2025-04-07 16:30 - 18:15

Varje vecka måndag 10 ggr. 15 delt.

Ulrica Wetter

(Se inledningstext för språk)

Avgift 650 kr

334 Franska A 2 / B 1

2025-01-22 – 2025-03-26 09:00 - 10:45

Varje vecka onsdag 10 ggr. 15 delt.

Ragnhild Friborg

(Se inledningstext för språk)

Avgift 650 kr

335 Engelska A 1 / A 2

2025-02-04 – 2025-04-08 09:00 - 10:45

Varje vecka tisdag 10 ggr. 15 delt.

Kerstin Åkerblom

(Se inledningstext för språk)

Avgift 650 kr

336 Engelska B 1

2025-02-04 – 2025-04-08 11:00 - 12:45

Varje vecka tisdag 10 ggr. 15 delt.

Kerstin Åkerblom

(Se inledningstext för språk)

Avgift 650 kr

Välkommen till SUV:s kurser!

Boka på www.suvaros.se eller sänd oss ett mail på info@suvaros.se

Senioruniversitetet Västerås

Viktor Larssons plats 1, 722 14 Västerås

Telefon 072 – 453 01 97

KURSAVGIFTER betalas till PG 494 52 30-3

OBS! För att delta i kurs ska man vara medlem i SUV och medlemsavgiften ska vara erlagd.

SUV 
SeniorUniversitetet Västerås