

Soladansen

Seniorernas hus bjuder upp till dans
varannan söndag kl 17.00 – 20.30
Entré 100 kronor, medtag egen kaffekorg

8/9 Senior Swing Seven

22/9 Tomaz & co

6/10 Trebello

20/10 Lennart Erlandsson

3/11 Kalle & Stefan

17/11 Svantes

1/12 Cedrix

"Idrottshistoriska Hörnan"

Här har du möjlighet att i lugn och ro sitta
ner och titta bland fler än 650 filmer med
idrottshistoriska ögonblick som är
framtagna av Jens Lind på uppdrag av
SCIF. Ingo, Stenmark, Fotbolls-VM 1958,
Vasaloppet, Tumba mm, mm.

Café Russinet

Måndag – Torsdag kl 10.00 – 16.00

Fredag kl 10.00 – 14.00

Fredagar serverar café Russinet soppa.

Max 120 personer i samlingssalen. Max 90
personer vid bordssittning i samlingssalen.
Med reservation för eventuella ändringar



Följ oss gärna på Facebook:
facebook.com/seniorernashus

**SENIORERNAS HUS-
SUNDSTA HERRGÅRD**

Telefon 054 540 58 39

Besöksadress Brunnsgatan 9

E-post seniorernashus@karlstad.se

Webb www.karlstad.se



KARLSTAD.SE

PROGRAM

Hösten

2019



SENIORERNAS HUS

1

Yoga

Prova på-yoga, måndag 2/9 kl 11.10
Start nybörjare/fortsättning 9/9 kl 11.10
Fortsättningsgrupp torsdag 29/8 kl 11.10
För pris och anmälan ring Yogaskolan
telefon 054/18 11 83

Linedans

Måndagar enklare danser kl 13.00
medelnivå kl 14.50 start 2/9

Körsång- "Ung till hjärtat"

Måndagar kl 17.00 start 26/8
300:-/termin. Medarr: Studieförbundet

Gamla slagdängor på vinyl

För dig som vill spisa plattor, diskutera
artister och återuppleva när musiken
spelades förra gången. Tre måndagar
kl 13.30 start 14/10 anmälan tel 540 58 39
Medarr: ABF

Enkel Qigong

Tisdagar två grupper kl 10.00 eller
kl 11.00. start 3/9

Läs om svenska landskap och djur

Tisdagar kl 10.45 start 3/9

Läs om andra världskriget

Torsdagar kl 13.30 start 5/9

Läs om Fredrika Bremer

Tisdagar kl 10.45 start 22/10

Läs om Verner von Heidenstam

Torsdagar kl 13.30 start 24/10

Anmälan till ovan nämnda läsegrupper:
tel 18 68 94 eller varmland@nbv.se

Vävgrupp

Tisdagar o Torsdagar kl 13.00 start 3/9
Medarr: Medborgarskolan

Squaredans

Onsdagar kl 13.00 start 4/9
Medarr. Studieförbundet

Bridge

För nybörjare och för dig som har
spelat lite. Torsdagar kl 10.00 start 15/8

Sticksnack

Vi träffas för att umgås och handarbeta
tillsammans. Torsdagar kl 13.00 start 5/9

6

Slöjd i konfliktens land

Britta Stolpe berättar om sina upplevelser
av studieförbundet Bildas hantverksresa
till Israel och Palestina.
Tisdag 3/12 kl 14.00

Hundra röster i Domkyrkan

Onsdag 4/12 kl 14.00. Adventskonsert
med Karlstads seniorkörer under ledning
av Erik Rynefors.

Idrottsåret 2019

Våra sportjournalister, Solveig Voyce,
Johan Ekberg, Mats Fagerström och Stefan
Olsson, blickar tillbaka i lokalt, nationellt
och globalt perspektiv. Onsdag 4/12
kl 18.00 entré inklusive fika 60:- Förköp i
Seniornas hus eller VIS kansli. Medarr:
Värmlands idrottshistoriska sällskap.

Julkonsert med Ung till Hjärtat-kören

Torsdag 5/12 kl 14.00 Fri entré
Medarr: Studieförbundet

Wermland opera julkonsert

Tisdag 10/12 kl 14.00 entré 80:- Förköp i
café Russinet, Seniornas hus, från och
med 20/11 kl 11.00, max 4 biljetter/köp.

Värmlands Lucia gästar oss

Fredag 13/12 kl 14.00. Vi bjuder på glögg
och pepparkaka.

Musik i Vinterkväll

Konsert till förmån för Musikhjälpens
insamling 2019. Vokalensemblen
BSingers under ledning av Berit Norberg
och en klarinettensemble.
Måndag 16/12 kl 19.00
Entré 120:- barn o ungdom 40:-

5

Senior Swing Seven med Anna

Bandet med Jazz och swingmusik!
Tisdag 29/10 kl 14.00 entré 60:-

Dansföreställning "Dekadansa"

Danskonstnären Linn Eriksson visar föreställningen med tema lekfullhet och identitet. Onsdag 6/11 kl 14.00

Livet på en pinne

Kjell Isaksson och Ingemar Jernberg om stavhopp på svindlande höjder. Onsdag 6/11 kl 18.00 entré inklusive fika 60:-
Förköp i Seniorernas hus eller VIS kansli.
Medarr: Värmlands idrottshistoriska sällskap.

Säkerhet i det digitala samhället

SeniorNet visar och förklarar
Torsdag 7/11 kl 14.00

Höstfest! Rock'n roll showband

Vi lyser upp höstmörkret med härlig musik, god mat och lite glitter!
Entré inklusive höstbuffé 100:-
Tisdag 12/11 kl 17.30
Anmälan tidigast 14/10 tel 540 58 39
Ps: Alla som har på sig något som glittrar får en fikabiljett!

Zarah Leander

Leif Johansson och Per-Olof Grumer uppträder med bl a Zarah Leander.
Onsdag 13/11 kl 13.30 entré inkl fika 40:-
(SKPF:s månadmöte öppet även för icke medlemmar).

Bilder från Haga

Sören Johansson berättar och visar bilder från stadsdelen Haga i Karlstad.
Tisdag 19/11 kl 14.00. Medarr: PLR

"På glänt till advent"

Julkonsert med Sångkompaniet.
Torsdag 28/11 kl 18.30 Fri entré
Medarr: Folkuniversitetet

Julresa till Grythyttan lördag 30/11

Vi åker buss från Seniorernas hus kl 09.00
Julmarknad i Grythyttan och lunch på gästgiveriet. Kostnad: 450:-
Hemma ca kl 15.30
Anmälan tidigast 13/11 från kl 09.00
max 4 platser/bokning, tel 540 58 39.

2

Lättgympa med balans och knip

Torsdagar kl 10.00 start 5/9

Zumba gold

Fredagar kl 10.00 start 6/9
kostnad 40:-/gång Medarr: ABF

Data-support

Är du nyfiken på vad man kan göra med datorer, telefoner och plattor?
Datorkunniga medlemmar i SeniorNet svarar på dina frågor och hjälper till.
Datasupporten är öppen måndagar och fredagar kl 09.00 – 12.00 onsdagar 09.00 – 16.00 (lunchstängt kl 12.00-13.00)
start 2/9 kostnad 60:-

Vi läser och har trevligt!

Vi lyssnar till en ljudbok och diskuterar tillsammans, onsdagar kl 13.30 start 11/9
anmälan tel 540 58 39. Medarr: ABF

Fotokurser

Grundkurs fyra onsdagar kl 10.00 start 4/9
Fortsättningskurs fyra onsdagar kl 10.00 start 2/10. Kostnad 500:-/kurs
Information och anmälan till
Folkuniversitetet tel 054/19 58 30

Livsberättargrupp

6-8 deltagare träffas 10 gånger och samtalar om livet, barndomen, ungdomen, vuxenlivet och framtiden. Torsdagar kl 10.00-12.30 start 26/9
Anmälan senast 12/9 till tel 540 58 39 eller seniorenashus@karlstad.se
Medarr: föreningen S:t Lucas i Värmland

Sven-Göran "Svennis" Eriksson

Sven-Göran Eriksson berättar om livet i den internationella fotbollens häxkittel.
Onsdag 4/9 kl 18.00 entré inklusive fika 60:-
Förköp i Seniorernas hus eller VIS kansli. Medarr: Värmlands idrottshistoriska sällskap.

Sociala medier

SeniorNet visar och berättar om sociala medier så som Facebook, Twitter mm.
Tisdag 10/9 kl 14.00

3

Börjez kvartett

Börjez kvartett från Sunne underhåller.
Brottsofferjouren informerar.
Onsdag 11/9 kl 13.30 entré inkl. fika 40:-
(SKPF:s månadsmöte öppet även för icke medlemmar)

Svamp till nytta och nöje

Christina Brunzell svampkonsulent visar och berättar om svampens roll i naturen och som mat. Torsdag 12/9 kl 14.00
Max 30 platser, anmälan 540 58 39
Medarr: Studieförbundet

Vandringsresa Sunne 13/9

Vår guide leder oss på Brårudsslingan som är ca 2 km lång runt en mosse i blandad vegetation, från gammal grovvuxen blandskog till ung lövskog. Det är en behaglig, relativt platt, vandring eftersom underlaget är mjukt och fjädrande. Toalett finns vid starten. Medtag egen fika, möjlighet att grilla finns. Buss från Seniorernas hus kl 09.30
hemma ca kl 15.30. Pris: 250:-
Anmälan tidigast 2/9 från kl 09.00
max 4 platser/bokning, tel 540 58 39

Enkel innebandy mm

Karlstad innebandyörening presenterar sin nya grupp för 65+ som är tänkt att starta. ”Testa på en enklare form av innebandy, en del andra aktiviteter samt föreläsningar inom hälsa”. Onsdag 18/9 kl 10.00.

Att orka livet ut

Ulf Karlsson pratar om vikten av fysisk aktivitet när vi blir äldre. Vad innebär begreppet hälsa? Vad är lämplig träning och vad bör vi undvika? Fredag 20/9 kl 08.30. Efteråt finns möjlighet att följa med på en vandring. Medarr: GångPåGång

Gärdestad, Fröding och Engh

Blandade visor och sånger med Bertil Engh. Tisdag 24/9 kl 14.00 entré 50:-

Vildhjärta

Berättarstund i pinnarnas tecken
Maria ”Vildhjärta” Westerberg och Johannes Söderqvist.
Onsdag 2/10 kl 14.00
Medarr: PRO Kultur

4

Kamper på och utanför curling-isen

Katarina Hultling, europamästare i curling och TV-profil. Onsdag 2/10 kl 18.00 entré inklusive fika 60:- Förköp i Seniorernas hus eller VIS kansli. Medarr: Värmlands idrottshistoriska sällskap

Fallveckan ”Balansera mera”

Tema mat, motion och medicin. Möjlighet till balanstest, utställare, rådgivning, information och möjlighet att ställa frågor. Medverkande bl a Friskvården i Värmland, Region Värmland och Karlstad kommun. Torsdag 3/10 kl 13.00 – 18.00

Pink cadillac band

Andreas Johnsson med sitt band sjunger bl a Sven-Ingvars! Tisdag 8/10 kl 18.00 entré 80:- förköp från 23/9 kl 11.00

Hemlig resa!

Fredag 11/10 kl 09.45 åker vi buss från Seniorernas hus mot hemligt mål. Hemma ca kl 14.30 Pris inkl. förtäring: 300:-
Anmälan tidigast 1/10 från kl 09.00
max 4 platser/bokning tel 540 58 39

Kören Voicette

35 skönsjungande tjejer o killar som sjunger allt från svensk körlyrik och klassiskt till pop, rock, jazz, visor och folkmusik från olika länder. Måndag 14/10 kl 18.00. Fri entré.

Musikquizz

Ett quizz där du får svara på frågor i ”Melodikryssets anda”
Torsdag 17/10 kl 14.00

50 år på 50 minuter

Som fotograf vid SVT i 50 år har Anders Carlsson haft många intressanta möten med miljöer och människor, t ex Zara Leander, Roger Moore, Gustav VI Adolf och Olof Palme. Nu berättar han om dessa och visar bilder tillsammans med Bengt Tingdahl. Tisdag 22/10 kl 14.00 entré 40:-

60+ vandringar i Alperna

Jan-Sture Larsson och Thomas Sigfridson berättar och visar bilder från GångPåGångs vandringar i Österrike och Italien. Fredag 25/10 kl 08.30. Efteråt finns möjlighet att följa med på en vandring.