

Kursprogram

Våren 2019

SPF Seniorerna
Stockholm

Skriv om
ditt liv
sid 6

Kondis-
vandringar

sid 8



VIKTIG INFORMATION

Anmälan och avanmälan

På vår hemsida www.sv.se/stockholm hittar du hela vårt utbud. Där kan du också anmäla dig direkt. Anmälan sker också via 08-679 03 70 eller direkt till Margareta Forselius på 08-679 03 81, margareta.forselius@sv.se.

Alla kurser finns också i vårt kompletta kursprogram för våren 2019. Kontakta oss för att beställa ett exemplar.

Kom ihåg att avanmäla dig om du fått förhinder till ett arrangemang!

Kompletta avbokningsregler och vår integritetspolicy som beskriver hur och varför vi behandlar dina uppgifter finns på www.sv.se

Kontaktperson för SPF på Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm är Margareta Forselius, verksamhetsutvecklare, tfn 08-679 03 81, e-post margareta.forselius@sv.se

Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2019. Uppge ditt medlemskap vid anmälan.

BIODLING

Biodling för nybörjare

10 ggr | 2 350 kr | tis 18.30-21 | start 15/1 (varannan vecka ca, se www.sv.se/stockholm för datum) | Södermalm

10 ggr | 2 350 kr | tis 18.30-21 | start 22/1 (varannan vecka ca, se www.sv.se/stockholm för datum) | Södermalm

Ledare: Lars Myrtnér

10 ggr | 2 350 kr | tors 18.30-21
start 14/2 (ej v 9 och 16) | Södermalm

Ledare: Bengt Sundbaum

DATA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 590 kr | grund

ons 10-12.15 | start 16/1

ons 17.30-19.45 | start 13/2

ons 13.30-15.45 | start 8/5

4 ggr | 1 590 kr | forts

ons 13.30-15.45 | start 6/3

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 290 kr | ons 13.30-16 | start 13/2

Bildhantering för PC

3 ggr | 1 290 kr | ons 10-12.30 | start 13/3

MOBIL & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Gabriel Eliasson och Gunnar Björnwall (Android)

Kom igång med din iPhone

4 ggr | 1 050 kr | grund | tis 10-12.30
start 15/1

4 ggr | 1 050 kr | grund | tors 10-12.30
start 14/2

4 ggr | 1 050 kr | grund | ons 10-12.30
start 8/5

4 ggr | 1 050 kr | forts | tors 13.30-16
start 14/2

4 ggr | 1 050 kr | forts | ons 10-12.30
start 5/6

Kom igång med din iPad

4 ggr | 1 050 kr | grund | 13.30-16
start ons 16/1 eller tis 14/5

Kom igång med din smartphone Android (Samsung, Sony Ericsson, HTC)

4 ggr | 1 050 kr | grund

tis 10-12.30 | start 15/1

tis 13.30-16 | start 5/3

Kom igång med din smartphone Android (inkl. DORO)

4 ggr | 1 050 kr | tis 13.30-16
grund långsam takt | start 15/1

Kom igång med din surfplatta/ Android (ex Samsung, Sony Ericsson, HTC)

4 ggr | 1 050 kr | grund | tis 10-12.30
start 5/3

APPAR

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30
start 12/3 eller 21/5 | Södermalm
Ledare: Gabriel Eliasson

Kamera/bilder för smartphone/ surfplatta Android

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30
start 12/2 | Södermalm
Ledare: Gunnar Björnwall

Swish/Bank-Id/QR-kod för iPhone/iPad

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16
start 12/3 | Södermalm
Ledare: Gabriel Eliasson

Swish/Bank-Id/QR-kod för smartphone/surfplatta Android

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16
start 12/2 | Södermalm
Ledare: Gunnar Björnwall

FOTO

Lokal på Södermalm.

Systemkamera – nivå 1

4 ggr | 1 895 kr
mån 10-12.30 | start 4/3
Ledare: Calle Elf

Systemkamera – nivå 2

4 ggr | 1 895 kr
mån 10-12.30 | start 8/4
Ledare: Calle Elf

HANTVERK

Det finns ett stort utbud av helg- och kvällskurser som av utrymmesskäl inte finns med i detta program. Kontakta oss för att få veta mer, eller gå in på www.sv.se/stockholm. Flera kurser är i samarbete med Slöjd Stockholm, Stockholms läns museum

Silversmide söder om Söder

12 ggr | 2 990 kr | mån 18-20.30
start 28/1 | Kärrtorp
12 ggr | 2 990 kr | ons 18-20.30
start 30/1 | Kärrtorp
Ledare: Egidio Bencivenni

Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3 250 kr | tis 18-20.30
start 12/2
6 ggr | 2 460 kr | ons 18-20.30
start 1/3
Gamla stan
Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide och emaljering

Lör-sön 16-17/3 | 2 600 kr | 10-16
Gamla stan
Ledare: Cecilia Zedendahl

Knyppling

8 ggr | 1 750 kr | tis 14-16.30
grund & forts | varannan vecka
start 22/1 | Södermalm
Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

Knyta makramé

6 ggr | 1 450 kr | tors 13-15.15
grund & forts | start 21/2 | Södermalm
Ledare: Annika Patomella

Tvåändsstickning forts

Lör 16/3 | 1 100 kr | 10-16 Södermalm

Ledare: Kristina Rolf

Bandbroderi

Ons 20/3 | 695 kr | 10-13 | Södermalm

Ledare: Ingrid Vigert

Keramik på Alvikstorpet

Teknik: Tumning, kavling, glasering

4 ggr | 2 170 kr | tors 10-12.15

grund & forts | start 24/1 eller 7/3

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz
och Håkan Stenborg

VÄVNING

Ledare: Ullacarin Lundh och Helena Tai-
vassalo

Lokal på Kungsholmen.

12 ggr | 5 260 kr | mån + ons 9.30-12.45
start 14/1

12 ggr | 5 260 kr | tis + tors 9.30-12.45
start 5/3

5 ggr | 4 250 kr | 10-16

lör-sön 19-20/1 + lör-sön 2-3/2

+ sön 10/2

5 ggr | 4 250 kr | 10-16

lör-sön 9-10/3 + sön 17/3

+ lör-sön 23-24/3

Sommarvävning

10 ggr | 4 950 kr | mån - fre 9.30-14

Datum v 26 + v 28 eller v 29 + v 30

Trasmatta

8 ggr | 3 950 kr | mån + ons 9.30-12.45

start 6/5

5 ggr | 4 250 kr | 10-16

Lör-sön 4-5/5 + lör-sön 18-19/5 + sön 26/5

Bindningslära

Lör 30/3 + lör 6/4 | 2 200 kr | 10-15.15

Formge dina vävar – färg och form för vävning

Lör-sön 13-14/4 | 2 200 kr | 10-15.15

TECKNA OCH MÅLA

Lokal på Södermalm.

Akvarell & olja

8 ggr | 1 890 kr | tors 10-12.30

nyb & forts | start 31/1 | Södermalm

Ledare: Eva Bergeå

Teckning, akvarell & akryl

8 ggr | 1 890 kr | tors 13-15.30

nyb & forts | start 31/1 | Södermalm

Ledare: Eva Bergeå

Olja & akryl

8 ggr | 1 890 kr | fre 10-12.30

nyb & forts | start 15/2 | Sickla

Ledare: Eva Kerek

Olja & akryl grundkurs

lör-sön 13-14/4 | 1 590 kr | 10-16

nyb & forts | Södermalm

Ledare: Eva Kerek

Teckning med inspiration från olika konstnärer

8 ggr | 1 890 kr | tis 10-12.30 el 13.30-16

nyb & forts | start 12/2 (ej v 9)

Södermalm

Ledare: Terese Bolander

Kalligrafi

lör-sön 2-3/3 eller 27-28/4 | 1 750 kr

10-16 | nyb

Södermalm

Ledare: Dipak Lahiri

Kurbitsmålning

lör-sön 6-7/4 | 1 550 kr | 10-14.30

nyb | Södermalm

Ledare: Helena Birkenblad

HÄLSA & LIVSSTIL

Qigong – Taichi qigong

En gammal kinesisk rörelseterapi som stimulerar och ökar kroppens egen läkningsförmåga.

12 ggr | 1 350 kr | tis 10.45-11.45

start 29/1 | Alviks kulturhus

Ledare: Harriet Sohlman

Qigong

Se ovan, mjukar upp muskler och leder, främjar cirkulation samt förbättrar koordination och balans.

12 ggr | 1 190 kr | tors 10-11.30

start 7/2 | Alviks kulturhus

Ledare: Anna Holténstam

Rosenrörelser

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till musik.

12 ggr | 750 kr | tors 9.30 eller 11

start 7/2 | Alviks kulturhus

Ledare: Barbro Bengtsson

DansSteget – rörelseglädje för psykisk hälsa

Inleder med en kort föreläsning/samtal sedan dans utan prestationskrav, bra för kropp och själ!

7 ggr | 790 kr | mån 18.30-20.45

start 4/2 och 8/4 | Alviks kulturhus

7 ggr | 790 kr | tis 18.00-20.30

start 5/2 och 9/4 | Bagarmossens FH

Ledare: Jill Taube, Kerstin Carlsson m fl.



NATURENS SKAFFERI

Ledare: Jeanette Granberg och Mia Katva

Hudvård

Sön 17/2 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

Kropp & knopp

Sön 10/3 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

Städa giftfritt

Sön 31/3 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

Smink

Sön 28/4 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

Ogräs eller medicin?

Sön 12/5 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

Äta ogräs!

Sön 26/5 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

MUSIK

Lokal på Södermalm.

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Uppkomsten av nationell konstmusik i Ryssland och Norden

8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 6/2

Musiklyssning och konserter

Du får bekanta dig med några tonsättares verk som kommer att framföras i Konserthuset i vår. Musikkens uppbyggnad och dess historiska sammanhang belyses.

8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 | start 11/2

Symfonins historia under 1900-talet

Utvecklingen av symfonin tänjer på gränserna - musiklyssning och analys av olika verk.

8 ggr | 1 380 kr | mån 10.30-13 | start 11/2

SAMHÄLLE

Ledare: Olle Brink m fl

Bostadsrätt – värt att veta om att köpa, inneha och sälja

Föreläsning

Tors 28/2 | 120 kr | 14-16.30 | Östermalm

Studiecirkel

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16 | start 19/3
Östermalm

SKRIVA

Lokal på Södermalm.

Skrivarkurs, grund

7 ggr | 2 550 kr | tors 18-20.15 | grund
start 14/2

Ledare: Malin Haawind

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 1 850 kr | ons 16.45-18.15 | grund
varannan vecka | start 20/2

5 ggr | 1 850 kr | ons 18.30-21 | forts
varannan vecka | start 20/2

5 ggr | 2 450 kr | lör 13-15.30
forts avancerad | varannan vecka
start 16/2

Ledare: Helga Härle

Att skriva roman- och novellmanus

7 ggr | 2 450 kr | ons 14-16.15
varannan vecka | start 27/2

Ledare: Åke Sandahl

Skriv om ditt liv

6 ggr | 1 950 kr | tis 14-16.15 | varannan
vecka | grund | start 19/2

Ledare: Carina Roxström

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm.

Ledare: Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

Ons 30/1 | 290 kr | 13-15.30

Släktforskning – grund

7 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 4/2

7 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 25/2
(ej v. 15)

Släktforskning – fortsättning 1

6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 29/1

Släktforskning – fortsättning 2

6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 12/3

Handstillsläsning

4 ggr | 1 875 kr | mån 13-15.30 | start 21/1

Forska vidare med dator

5 ggr | 1 875 kr | mån 9.30-12 | start 26/3

SPRÅK

ENGELSKA

Grund A1

För dig som vill träna på enkla meningar och fraser, ställa och besvara enkla frågor.

10 ggr | 1 985 kr | fre 10-11.30 | start 22/2
Södermalm

Ledare: Lena Lindström

Fortsättning A2

Som A1 men ytterligare träning på att fungera i sociala sammanhang.

10 ggr | 1 985 kr | ons 18-19.30 | start 13/2
Södermalm

Ledare: Lena Lindström

FRANSKA

Ledare: Jean-Marie le Huche

Franska, avancerad

Repetitionscirkel för dig som behärskar språket och vill hålla liv i kunskaperna.

10 ggr | 850 kr | mån 16-17.30 | start 4/2
Brommaplans bibliotek, Klädesvägen 12

Fransk konversation

Vänder sig till dig som har goda baskunskaper i franska språket.

12 ggr | 1 375 kr | tors 12.40-14.10
start 7/2 | Östermalms föreningsråd

Vardagsfranska

Vänder sig till dig som har vissa grundkunskaper i franska språket men som inte är helt nybörjare.

12 ggr | 1 375 kr | tors 14.25-15.55
start 7/2 | Östermalms föreningsråd

ITALIENSKA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Federico Puggioni

Grund A1 del 1

12 ggr | 2 385 kr | tis 10-11.30 | start 15/1

Fortsättning A1 del 2

12 ggr | 2 385 kr | mån 18-19.30
start 14/1

Fortsättning A1 del 3

12 ggr | 2 385 kr | tis 15-16.30 | start 15/1

Fortsättning A2 del 1

12 ggr | 2 385 kr | tors 18-19.30 | start 17/1

Fortsättning A2 del 2

12 ggr | 2 385 kr | ons 15-16.30 | start 16/1

Fortsättning A2 del 3

12 ggr | 2 385 kr | tis 18-19.30 | start 15/1

Fortsättning B1 del 1

12 ggr | 2 385 kr | mån 10-11.30
start 14/1

SPANSKA

Grund A1

10 ggr | 1 985 kr | tor 10-11.30 | start 14/2
Södermalm

Ledare: Catalina Arianzen

Spansk litteratur och konversation B2

10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 19/2
Östermalms föreningsråd
Ledare: Hans-Allan Carlson

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering – grund

6 ggr | 2 250 kr | tis 18.30-21
start 7/2 (ej v. 9)

lör-sön 16-17/2 | 2 025 kr | 10-16
Södermalm

Ledare: Lars Myrtner

Sjung i SPF Seniorernas körer!

Allsångarna i Farsta

Kontaktperson: Kerstin Högström,
070-913 74 31

Spånga Veterankör

Kontaktperson: Christina Ingemars-
son, 070-395 99 48

Samklangen i Vällingby

Kontaktperson: Sonia Huhn,
073-647 38 97

AFASI

Urval av grupper för personer med afasi. I samarbete med Afasiföreningen. Medlemmar i Afasiföreningen får rabatt, säg till vid anmälan. Anmälan till Margareta Forselius, 08-679 03 81, margareta.forselius@sv.se

Språklig stimulans

17 ggr | 1 100 kr | mån 13.15-15.30

start 14/1 | Sabbatsberg

17 ggr | 1 100 kr | mån 13.15-15

start 14/1 | Södermalm

17 ggr | 1 100 kr | tis 10-12.15

start 15/1 | Hornstull

17 ggr | 1 100 kr | tis 13-15.15

start 15/1 | Hornstull

17 ggr | 1 100 kr | tor 12.30-14.45

start 17/1 | Östermalm

Språklig stimulans för finsktalande

8 ggr | 640 kr | tor 13-15.15 | start 21/2
Södermalm

Sång och musik

17 ggr | 1 100 kr | ons 13.30-15.45

start 16/1 | Sabbatsberg

Teckna och måla

17 ggr | 1100 kr | tis 09.30-11.45

start 15/1 | Södermalm

17 ggr | 1100 kr | ons 13-15.15

start 16/1 | Södermalm

Må bättre med mindfulness efter stroke

17 ggr | 1 100 kr | tis 13-15.15 | start 22/8
Södermalm

Anmäl dig via:
www.sv.se/stockholm
eller 08-67903 70



KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

- | | |
|------|-----------------------------|
| 17/2 | Gärdet då och nu |
| 17/3 | Fruängen |
| 7/4 | Skanstull – I ölens kvarter |
| 5/5 | Långholmen |
| 9/6 | Nobel i Vinterviken |

Samlingsplatser meddelas i kallelsen.

Söndagar enligt ovan | 11 eller 13.30

420 kr för fem tillfällen, 140 kr/enstaka tillfälle, exklusive förtäring. Vid förhinder kan en vandring överlätas till annan deltagare, men ej sparas.

Framåt våren.. !

Vill vi gärna starta samtalsgrupper inom

- Existentiell hälsa – livet som äldre
- Hälsospåret - psykisk hälsa
- Samlevnad och sex – i mogen ålder

Plats: Södermalm.

Tid och pris meddelas senare.

Mer information får du när du lämnar din intresseanmälan till Margareta Forselius 08-6790381, margareta.forselius@sv.se