

Nya cirklar vårtermin 2023

English Conversation - fortsättning

Prata engelska flyttande och med förtroende! Prata obehindrade med engelsktalande familj och vänner. English Conversation cirkeln fortsätter i sin tredje år. Vi träffas varje torsdag och pratar om aktuella frågor som deltagarna är själv med och väljer. Den perfekta kursen för dig som har bra grundkunskaper som ska underhållas och övas. Mindre grammatik mer prat och mycket skratt! Om du är osäker får du gärna prova på!

Cirkelledare: Mike Wiles

Vårterminen: 10 gånger; höstterminen 10 gånger

Start: februari 23, kl.15.00-16.30

Anmälning: Mike 0706507050; wilesmike64@gmail.com

Engelska komma i gång och komma igen

SPF har bedrivit engelsk konversation som studiecirkel hela förra året och fortsätter även i år. Vissa medlemmar vill dock helst ha en mjuk start för att komma i gång eller kommer igen med latent kunskaper. Därför kommer vi att köra en cirkel under mer traditionella former med studiematerial, kursbok, osv. Nivån anpassas till deltagarnas kunskaper med betoning på muntlig uttrycksförmåga.

Cirkelledare: Mike Wiles

Vårtermin 5 gånger; hösttermin 5 gånger

Start april 2023.

OBS! Informationsträff: 14 mars, kl 10.30 Rum 1

Anmälning: Mike 0706507050; wilesmike64@gmail.com

Mental träning

Att utmana hjärnan är ett självklart behov för vi äldre och nu finns det möjligheten att träna och förbättra den mentala prestationen med hjälp av moderna metoder hämtade och anpassade från elitidrott och näringslivet. Forskning har bevisat att hjärnfunktionen behöver inte försämrats med åldern men man behöver reguljär workout. Kursmaterial baserade bl.a. på Tony Buzans "Använd hjärnan bättre" ingår.

Cirkelledare: Mike Wiles

Vårtermin 5 gånger

Start april 2023.

OBS! Informationsträff: 16 mars, kl 10.30 Rum 1

Anmälning: Mike 0706507050; wilesmike64@gmail.com

Att odla själv

Purjolök 81% dyrare på ett år!!!

Egen sallad, tomat, potatis, örter. Alla kan odla och det är roligt. Möjligheten finns på fönsterbänk, balkong, sommarhus eller kolonilott. Vi kommer att gå igenom det väsentliga: jord, kompost, frö, plantering, osv. som krävs för lyckad odling. Och de moderna tillbehör som hjälper dig odla med de förutsättningar som gäller för dig. Med matpriser som de är vem har råd att tacka nej. SPF startar egen kolonilott till vår!

Samordnare: Mike Wiles

Vårtermin: 3 gånger; hösttermin 2 gånger + skördefest

Start i mars 2023

OBS! Informationsträff: 15 mars, kl 10.30 Rum 1

Anmälning: Mike 0706507050; wilesmike64@gmail.com

Att hålla tal

Snart är det dags igen och det blir aldrig så bra som man hade hoppats. Men nu har du möjligheten att ta tag i din förmåga att hålla tal och leva upp till förväntningarna. Med hjälp av Magdalena Ribbings bok "Att hålla tal" kommer vi att undersöka vad behövs för att komponera, skriva och förbereda ett minnesvärt tal. Men även att få kontroll över nerverna, att vara rolig och underhållande och samspela med åhörarna. Nu är det dags! Nu har du chansen att förbereda aktuella tal med cirkelns hjälp!

Cirkelledare: Mike Wiles

Vårtermin 3 gånger; hösttermin 3 gånger

Start april 2023.

OBS! Informationsträff: 14 mars, kl 10.30 Rum 1

Anmälning: Mike 0706507050; wilesmike64@gmail.com

Studiecirkel Aktiekunskap

Syftet är att öka sina kunskaper om företag, företagande och finansiering och naturligtvis om att handla med aktier och att erhålla avkastning på ett kapital via affärer på börsen.

Gruppen satsar 500 kr per person vid första mötet, träffas en gång per månad och gör ev omdispositioner

Max antal deltagare inkl cirkelledare sättes till 10 personer.

Cirkelledare Aestan Orstadius, 070-555 8512

Cirkelstart: vecka 11 (13 – 17 mars)