

Kursprogram

Hösten 2025



Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70. Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider och datum kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2025. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Ledare för mobil/datorkurser där inget annat namn anges:
Mikael Söderström

Kom igång med din Mac - grund
STOCKHOLM
4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.15
Start 2025-09-05

Kom igång med din Mac - grund
STOCKHOLM
4 ggr | 1690 kr | 11.00-13.30
Start 2025-11-04

Kom igång med din Mac - forts
STOCKHOLM
4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.15
Start 2025-10-03

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 09.30-11.45
Start 2025-09-01

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 11.00-13.30
Start 2025-09-02

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 13.00-15.15
Start 2025-11-06

Kom igång med din iPhone - forts

STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 11.00-13.30
Start 2025-09-30

Kom igång med Chat GPT
STOCKHOLM
3 ggr | 1050 kr | 13.00-15.15
Start 2025-09-11

Kom igång med Chat GPT
STOCKHOLM
3 ggr | 1050 kr | 09.30-11.45
Start 2025-11-03

Skapa videor med CapCut & AI
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 13.00-15.15
Start 2025-10-02

Kamera/bilder för iPhone/iPad
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 13.00-15.15
Start 2025-10-03

Kamera/bilder för iPhone/iPad
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-11-14

Wordpress Classic grund för seniorer
STOCKHOLM
4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-10-01
Ledare: Jacob Blomqvist



TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts
STOCKHOLM
8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00
Start 2025-09-04
Ledare: Maria Jonsson

Kurbitsmålning nyb helg
STOCKHOLM
2 ggr | 2250 kr | 10.00-14.30
Start 2025-10-04 eller 2025-11-29
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Kalligrafi helg
STOCKHOLM
2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-10-04
Ledare: Dipak Lahiri

Konturteckning
STOCKHOLM
2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-10-11
Ledare: Dipak Lahiri



TEXTILA HANTVERK

NY Prova på olika virketechniker
STOCKHOLM
4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-11-04
Ledare: Maria Gullberg

Virka rutor
STOCKHOLM
4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-09-30
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling varannan vecka
STOCKHOLM
8 ggr | 1995 kr | 14.00-16.30
Start 2025-09-02
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Sticka barn-/babyplagg

STOCKHOLM
5 ggr | 1950 kr | 18.30-21.00
Start 2025-09-22
Ledare: Ester Sailer

Fritt broderi

STOCKHOLM
5 ggr | 2850 kr | 13.00-16.00
Start 2025-11-13
Ledare: Fredrika Engberg Paulsruud

NY Vävkurs - fem vävtekniker

STOCKHOLM
8 ggr | 5350 kr | 13.00-16.00
Start 2025-08-19
Ledare: Fredrika Engberg Paulsruud

NY Bandvävning i bandgrind

STOCKHOLM
4 ggr | 2750 kr | 13.00-16.00
Start 2025-10-02
Ledare: Fredrika Engberg Paulsruud

KERAMIK

Keramik på Alvikstorpet - konst och bruksföremål

BROMMA
8 ggr | 4950 kr | 10.00-12.15
Start 2025-09-10
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet - konst och bruksföremål

BROMMA
5 ggr | 3050 kr | 10.00-12.15
Start 2025-11-12
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz



HÄLSA & LIVSSTIL

Dansglädje med Kerstin och Marie

10 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30
Start 2025-09-15
Ledare: Kerstin Carlsson

Tai Chi

STOCKHOLM
10 ggr | 1250 kr | 18.00-19.30
Start 2025-09-30
Ledare: Anna Holtenstam

Qigong

BROMMA
12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30
Start 2025-09-18
Ledare: Anna Holtenstam

Rosenrörelser

BROMMA
12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller 10.45-11.45
Start 2025-09-10
Ledare: Lena Eliasson



NATUR

Biodling grund

STOCKHOLM
10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00
Start 2025-09-15
Ledare: Bengt Sundbaum

Trädgårdsplanering grund

STOCKHOLM
6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2025-11-06
Ledare: Lars Myrtnér



SKRIVA

Skrivarkurs grund

STOCKHOLM
6 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15
Start 2025-09-18
Ledare: Lena Berglin

Skriv om ditt liv grund

STOCKHOLM
5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15
Start 2025-09-30
Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts

STOCKHOLM
5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15
Start 2025-11-18
Ledare: Anette Sievers

Att skriva barnbok grund

STOCKHOLM
7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15
Start 2025-09-29
Ledare: Annika Nasiell



SLÄKTFORSKNING

Ledare för
släktforskningskurserna
Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning - föreläsning

STOCKHOLM
0 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2025-09-03

NY Släktforskning med DNA

STOCKHOLM
1 ggr | 1300 kr | 10.00-16.00
Start 2025-09-27

Släktforskning grund

STOCKHOLM
7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00
Start 2025-09-22

Släktforskning grund

STOCKHOLM
7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30
Start 2025-11-03

Släktforskning grund Östermalm

STOCKHOLM
7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30
Start 2025-11-04

Släktforskning Handstillsläsning

STOCKHOLM
4 ggr | 2050 kr | 18.00-20.30
Start 2025-11-18



VANDRINGAR

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide. Turen avslutas på konditori. Vandringarna börjar kl. 11.00 respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr

Gamla Stans Portaler

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 eller 13.30-15.00
Start 2025-08-31
Ledare: Peter Frisk

Hagaparken

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 eller 13.30-15.00
Start 2025-09-21
Ledare: Eva Palmqvist

Sundbyberg

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 eller 13.30-15.00
Start 2025-10-19
Ledare: Eva Palmqvist

I det här programmet
syns bara ett urval av
våra kurser, hela utbudet
finns på:
www.sv.se/stockholm