

Kursprogram

Hösten 2020

SPF
SENIORERNA

SV
Studieförbundet
Vuxenskolan

VIKTIG INFORMATION

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon: 08-6790370 eller direkt till Marie Eliasson 08-6790322, marie.eliasson@sv.se
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang!

I detta program syns bara ett urval – hela utbudet finns på www.sv.se/stockholm eller beställ vårt kompletta kursprogram för hösten 2020. Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2020. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Covid-19

Vi utgår i skrivande stund (juni) om att vi kommer att kunna genomföra verksamhet under hösten. Vi följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer, och kommer att anpassa gruppstorleken på kurserna så att det är säkert ur smittosynpunkt. Våra kurser hålls i stora lokaler där deltagarna sitter utspridd. Våra kurser byggs i första hand på det fysiska mötet, men en del av våra kurser kommer man under hösten även att kunna delta i digitalt. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

DATOR

Kom igång med din Mac - grund

STOCKHOLM

4 ggr | 1590 kr | ons 13.30-15.45

Start 2/9

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC - grund

STOCKHOLM

4 ggr | 1590 kr | tis 10.00-12.15

Start 1/9

Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress grund 3-dagar

STOCKHOLM

3 ggr | 2150 kr | lär 09.30-15.00

Start 14/11

Kom igång med digitala verktyg

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-15.45

Start 1/9

Kom igång med digitala verktyg

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | ons 10-00

Start 7/10

Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

STOCKHOLM

3 ggr | 1290 kr | ons 10.00-12.30

Start 18/11

Ledare: Gabriel Eliasson

InDesign grund

STOCKHOLM

3 ggr | 2150 kr | lär 10.00-15.00

Start 26/9

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM

4 ggr | 1050 kr | tis 13.30-16.00

Start 29/9

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - grund på distans

STOCKHOLM

4 ggr | 1050 kr | tis 10.00-12.30

Start 29/9

Ledare: Gabriel Eliasson

Kamera/bilder för iPhone/iPad

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16.00

Start 24/11

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPad - grund

STOCKHOLM

4 ggr | 1050 kr | tis 10.00-12.30

Start 27/10

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

STOCKHOLM

4 ggr | 1050 kr | tis 10.00-12.30

Start 10/11

Ledare: Gunnar Björnwall

Kom igång med din smartphone/Android (inkl. DORO) - grund långsam takt

STOCKHOLM

4 ggr | 1050 kr | tis 10.00-12.30

Start 13/10

Ledare: Gunnar Björnwall

Kamera/bilder för android mobil/surfplatta

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | tis 10.00-12.30

Start 24/11

Ledare: Gabriel Eliasson

EKONOMI

Bostadsrätt - värta att veta om, köpa och sälja

STOCKHOLM

1 ggr | 0 kr | ons 18.00-21.00

Start 23/9

Bostadsrätt - värt att veta om, köpa och sälja

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | ons 13.30-16.00

Start 14/10

TECKNA & MÅLA

Akryl grundkurs helg lär-sön

STOCKHOLM

2 ggr | 1890 kr | lär 10.00-16.00

Start 7/11

Ledare: Magnus Alexandersson

Olja & akryl nyb/forts i Dieselverkstaden

NACKA

8 ggr | 1950 kr | fre 10.30-13.00

Start 25/9

Ledare: Magnus Alexandersson

Kurbitsmålning nyb lär-sön

2 ggr | 1750 kr | lär 10.00-14.30

Start 3/10

Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Mandala måleri

STOCKHOLM

1 ggr | 1050 kr | lör 10.00-15.00

Start 21/11

Ledare: Tina Olofsson Abu Elkhair

Kalligrafikurs nyb lör-sön

STOCKHOLM

2 ggr | 1850 kr | lör 10.00-16.00

Start 12/9

Ledare: Dipak Lahiri

Teckning en grund för design och arkitektur lör-sön

STOCKHOLM

2 ggr | 1890 kr | lör 10.00-16.00

Start 19/9

Ledare: Dipak Lahiri

TEXTILA HANTVERK

Knyppling

STOCKHOLM

8 ggr | 1850 kr | tis 14.00-16.30

Start 1/9

Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virkad mönstermagi

STOCKHOLM

4 ggr | 2150 kr | tis 18.00-21.00

Start 29/9

Ledare: Maria Gullberg

Mosaikvirkning

STOCKHOLM

2 ggr | 2150 kr | lör 09.30-16.30

Start 10/10

Ledare: Maria Gullberg

Fritt yllebroderi med applikationer

STOCKHOLM

2 ggr | 2150 kr | lör 09.00-16.00

Start 24/10

Ledare: Karin Derland

Sticka för hand - detaljer och sticktrick (varannan vecka)

BROMMA

6 ggr | 2750 kr | tis 18.00-21.00

Start 22/9

Ledare: Karin Kahlund

Tvåändsstickning

STOCKHOLM

1 ggr | 1100 kr | lör 10.00-16.00

Start 17/10

Ledare: Kristina Rolf

VÄVNING

Vävning

STOCKHOLM

10 ggr | 4550 kr | tis 09.30-12.45

Start 22/9

Ledare: Ulla-Karin Lund

Vävning

STOCKHOLM

10 ggr | 4550 kr | mån 18.00-21.15

Start 7/9

Ledare: Helena Taivassalo

Vävning

STOCKHOLM

10 ggr | 4550 kr | mån 09.30-12.45

Start 12/10

Ledare: Helena Taivassalo

Vävning

STOCKHOLM

10 ggr | 4550 kr | mån 09.30-12.45

Start 16/11

Ledare: Helena Taivassalo

SILVERSMIDE

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | ons 17.30-20.00

Start 21/10

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | tis 17.30-20.00

Start 3/11

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | ons 17.30-20.00

Start 18/11

Silversmide

JOHANNESHOV

12 ggr | 2990 kr | ons 18.00-20.30

Start 16/9

Silversmide Husby Gård lör-sön

KISTA

2 ggr | 2050 kr | lör 10.00-16.00

Start 24/10

ÖVRIGT HANTVERK

Keramik - Drejning, glasering och dekorering - grund/forts

BROMMA

6 ggr | 2540 kr | tor 18.00-20.15

Start 5/11

Keramik på Alvikstorpet grund/forts

BROMMA

12 ggr | 2840 kr | ons 10.00-12.15

Start 16/9

Blyinfattat glas helg

STOCKHOLM

2 ggr | 2800 kr | lör 10.00-16.00

Start 7/11

Ledare: Nanna Clason

Lyxpaket med origamiteknik

STOCKHOLM

1 ggr | 980 kr | lör 12.00-16.00

Start 5/12

HÄLSA & LIVSSTIL

Yoga nyb/forts

STOCKHOLM

8 ggr | 1690 kr | mån 17.30-19.00

Start 21/9

Qigong

BROMMA

12 ggr | 1290 kr | tor 10.00-11.30

Start 17/9

Rosenrörelser

STOCKHOLM

12 ggr | 1375 kr | tor 15.00-16.00

Start 10/9

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

12 ggr | 750 kr | tor 09.30-10.30

Start 10/9

Ledare: Barbro Bengtsson

Falltrygghet

BROMMA

8 ggr | 1110 kr | mån 10.00-11.30

Start 5/10

Falltrygghet nyb/forts

SKARPNÄCK

8 ggr | 1110 kr | fre 09.30-11.00

Start 9/10

Falltrygghet

STOCKHOLM

8 ggr | 1110 kr | fre 14.30-16.00

Start 9/10

Naturens skafferi Apotek

1 ggr | 890 kr | tor 18.00-21.00

Start 1/10

Naturens skafferi Kropp & hårvård

1 ggr | 890 kr | tor 18.00-21.00

Start 15/10

Naturens skafferi Hudvård

1 ggr | 890 kr | tor 18.00-21.00

Start 5/11

Tillsammans mot ensamhet

Äldre kan göra mycket för att motverka ofrivillig ensamhet. Studiematerialet "Tillsammans mot ensamhet" har tagits fram av SPF Seniorerna, SKPF och PRO för de som är intresserade av att arbeta för mer gemenskap och att motverka ensamhet. Materialet är ett diskussionsunderlag uppdelat på fyra träffar som kan göras i studiecirkelform. Materialet ger inspiration, idéer och tankar om hur man kan hitta eller stödja människor som behöver bryta sin isolering.

För mer information, kontakta
marie.eliasson@sv.se eller
08-679 03 22.

MUSIK

Nyfiken på mer opera!

STOCKHOLM
6 ggr | 795 kr | fre 11.00-12.30
Start 25/9

Kammarmusikens historia från slutet av 1800-talet till Bartok och Sjostakovitj

STOCKHOLM
8 ggr | 1480 kr | ons 10.30-13.00
Start 23/9
Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Musiklyssning och konserter

STOCKHOLM
8 ggr | 1480 kr | mån 14.00-16.30
Start 5/10
Ledare: Klaes-Göran Jernhake

SKRIVA

Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande grund - varannan vecka

STOCKHOLM
5 ggr | 2150 kr | lär 13.00-15.30
Start 19/9
Ledare: Helga Härle

Skriv om ditt liv - grund varannan vecka

STOCKHOLM
6 ggr | 1950 kr | tis 14.00-16.15
Start 15/9
Ledare: Carina Roxström

Att skriva roman- och novellmanus - varannan vecka

STOCKHOLM
7 ggr | 2450 kr | ons 14.00-16.15
Start 23/9
Ledare: Åke Sandahl

Att skriva barnbok grund

STOCKHOLM
7 ggr | 2550 kr | mån 18.00-20.30
Start 21/9

SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning

STOCKHOLM
1 ggr | 450 kr | ons 09.30-13.00
Start 9/9

Släktforskning grund

STOCKHOLM
7 ggr | 2450 kr | mån 13.00-15.30
Start 2/11
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund intensiv distans

2 ggr | 2450 kr | lär 10.00-16.00
Start 19/9
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund intensiv

STOCKHOLM
2 ggr | 2450 kr | lär 10.00-16.00
Start 21/11
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

STOCKHOLM
6 ggr | 2350 kr | tis 09.30-12.00
Start 10/11
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Handstillsläsning

STOCKHOLM
4 ggr | 2150 kr | tis 18.00-20.30
Start 24/11
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning Forska vidare med dator

STOCKHOLM
5 ggr | 2250 kr | mån 09.30-12.00
Start 16/11
Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

ENGELSKA

Engelska grund A1

STOCKHOLM
10 ggr | 2250 kr | mån 18.00-19.30
Start 21/9
Ledare: Lena Lindström

FRANSKA

Franska för nästan nybörjare

STOCKHOLM
10 ggr | 2250 kr | tis 17.30-19.00
Start 22/9
Ledare: Alexandre Emery

Franska fortsättning A2

STOCKHOLM
10 ggr | 2250 kr | tis 19.15-20.45
Start 22/9
Ledare: Alexandre Emery

ITALIENSKA

Italienska grund A1 på Dieselverkstaden

NACKA
8 ggr | 1800 kr | fre 10.30-12.00
Start 25/9

SPANSKA

Spanska A1

STOCKHOLM
10 ggr | 2250 kr | mån 18.00-19.30
Start 21/9
Ledare: Francisco Montes Cantador

Spanska A1

STOCKHOLM
10 ggr | 2250 kr | tor 11.00-12.30
Start 24/9
Ledare: Catalina Arianzen

Spanska A1 på Dieselverkstaden

NACKA
8 ggr | 1800 kr | tor 10.30-12.00
Start 24/9

AFASI

Språklig stimulans - för personer med afasi

STOCKHOLM
17 ggr | 1150 kr | mån 13.00-15.15
Start 24/8
Ledare: Michael Levin

Språklig stimulans - för personer med afasi

STOCKHOLM

17 ggr | 1150 kr | tis 10.00-12.15
Start 25/8

Språklig stimulans - för personer med afasi

STOCKHOLM

17 ggr | 1150 kr | tor 09.30-11.45
Start 27/8

Språklig stimulans för personer med afasi - Stockholmstema

STOCKHOLM

17 ggr | 1150 kr | tor 13.00-15.15
Start 27/8

Teckna och måla - för personer med afasi

STOCKHOLM

17 ggr | 1250 kr | tis 13.00-15.15
Start 25/8

Teckna och måla - för personer med afasi

STOCKHOLM

17 ggr | 1250 kr | fre 13.00-15.15
Start 28/8

Sång och musik - för personer med afasi

STOCKHOLM

17 ggr | 1150 kr | ons 13.45-16.00
Start 26/8

Sång och musik - för personer med afasi

STOCKHOLM

17 ggr | 1150 kr | ons 10.30-12.45
Start 26/8

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering helg

STOCKHOLM

2 ggr | 2250 kr | lör 10.00-16.00
Start 21/11
Ledare: Lars Myrtner

Beskärning av träd och buskar

BROMMA

1 ggr | 895 kr | sön 11.00-15.00
Start 18/10
Ledare: Lars Myrtner

BIODLING

Biodling för nybörjare start tis 15/9

STOCKHOLM

10 ggr | 2450 kr | tis 18.30-21.00
Start 15/9

Biodling fördjupning start ons 16/9

STOCKHOLM

6 ggr | 1475 kr | ons 18.30-21.00
Start 16/9

KONDISVANDRINGAR

Kondisvandring - Hammarby sjöstad - från smutsigt hamnområde till höga miljömål kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30
Start 23/8

Kondisvandring 23/8 Hammarby sjöstad - från smutsigt hamnområde till höga miljömål kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00
Start 23/8

Kondisvandring 13/9 Vita bergen - Himmel eller helvete kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30
Start 13/9

Kondisvandring 13/9 Vita bergen - Himmel eller helvete kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00
Start 13/9

Kondisvandring 4/10 Mariabergets historia kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30
Start 4/10

Kondisvandring 4/10 Mariabergets historia kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00
Start 4/10

Kondisvandring 8/11 Siden och stearin - Barnängsområdet kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30
Start 8/11

Kondisvandring 8/11 Siden och stearin - Barnängsområdet kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00
Start 8/11

Kondisvandring 6/12 Stockholms stadshus till Sankt Erik kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30
Start 6/12

Kondisvandring 6/12 Stockholms stadshus till Sankt Erik kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00
Start 6/12

STADSVANDRINGAR

Stadsvandring Gamla stan

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30
Start 7/9

Stadsvandring Gamla stan

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30
Start 14/9

Stadsvandring Södermalm

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30
Start 21/9

Stadsvandring Södermalm

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30
Start 28/9

Sjung i SPF Seniorernas körer!

Allsångarna i Farsta
Kontaktperson:
Kerstin Högström,
070-913 74 31

Spånga Veterankör
Kontaktperson:
Christina Ingemarsson,
070-395 99 48

Samklangen i Vällingby
Kontaktperson:
Sonia Huhn,
073-647 38 97

Vi har fler kurser!

I detta program syns bara ett urval
– hela utbudet finns på:
www.sv.se/stockholm
eller beställ vårt tryckta kursprogram för hösten.