

Klicka här för att läsa detta på webben.



Nyhetsbrev från Studieförbundet Vuxenskolan till medlemmar i SPF Seniorerna Östergötland



Du har väl inte glömt...

... att anmäla dig till den digitala Inspirationskonferensen för studieansvariga inom SPF.

Tema: Vi ställer inte in, vi ställer om!

Välkommen till en förmiddag där vi vill inspirera och informera.

- Information från Förbundskansliet (Åsa Österberg, SPF Seniorerna)
- Olika digitala plattformar för olika ändamål (Per-Arvid Land, SV)
- Prova på... - Digitala cirklar (Malin Wändel Persson, Cirkelledare)
- Folkbildning - Inte ställa in, ställa om (Cristina De Amaral, SV)

Datum: 18 mars, 2021

Tid: 10:00 - 12:30

Plats: Digitalt möte via Zoom

Anmälan: Till per-arvid.land@sv.se



**Passa på att anmäla dig till vår
Nya Prova-på-dag 24 mars**

Yoga & rörelse för pensionärer

prova på digitalt

Prova på onsdagen den 24 mars kl.10.00-11.00. Föranmälan krävs!

Den medicinska yogan har sin bas i Kundaliniyogan, de utvalda rörelserna är baserade på medicinsk forskning för sin förmåga att stimulera kroppens självläkande krafter

Innehåll

I Medicinsk Yoga är andningen central. Andas gör vi alla men få andas rätt. Genom rätt andning och långsamma yogiska rörelser kan vi få spänningar i kroppen att släppa. Medicinsk Yoga används också mot stressrelaterade tillstånd eller att bara hitta in i oss själva och uppleva balans och harmoni i livet.

Medicinsk Yoga kan även göras sittande på stol, vilket underlättar för dig som inte kan sitta på golvet.

Upplägg

Detta är ett engångstillfälle där man får en möjlighet att prova på.

Föranmälan krävs!

Vi erbjuder sedan en terminskurs med start torsdagen den 22 april, samma tid kl. 10.00 – 11.00, 6 kurstillfällen till en kostnad av 600 kr.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Alla rörelser görs utifrån din egen förmåga.

Kursledare

Malin Wändel Persson

Bra att veta

Behaglig klädsel, egen yogamatta, filt, vattenflaska och ev. en kudde att sitta på. Övningarna görs barfota eller med strumpor.

Alla kursstarter är preliminära. Du får en kallelse till kursen med definitivt startdatum cirka en vecka före kursstart.

[Anmäl dig här](#)

Matlagningskurs för pensionärer

prova på digitalt

Prova på onsdagen den 24 mars kl.12.00-13.30. Föranmälan krävs!

Kost och näring är en livskvalitet som får både kroppen och sinnet att må bra. Att få inspiration och laga mat tillsammans på ett nytt sätt, digitalt, är både spännande och utvecklande.

Innehåll & Upplägg

Detta är ett engångstillfälle där man får en möjlighet att prova på.

Föranmälan krävs!

Vi kommer prata om kost och näring och laga en lunch "tillsammans" var och en hemma hos sig, som vi avnjuter digitalt tillsammans. Inköpslista skickas ut i kallelsen.

Vi kommer sedan att erbjuda en terminskurs med start torsdagen den 22 april, samma tid kl. 12.00 – 13.30, 6 kurstillfällen till en kostnad av 600 kr. En inköpslista kommer att skickas ut inför varje tillfälle. (Dina ingredienser till maten betalar du själv).

Teman för kurstillfällena är:

- Kost & näring, mat att må bra av
- Italienskaköket
- Husmanskost
- Medelhavsköket
- Vegetarisk matlagning
- Kursdeltagarnas val

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Vi lagar maten tillsammans (var och en i sitt egna kök) och har en händelserik och inspirerande "smak" termin framför oss.

Kursledare

Malin Wändel Persson

Bra att veta

Ett mail skickas ut till er med inköpslista på de varor som skall tillredas under kursen. Vid allergier o.d. vänligen informera kursledaren.

Alla kursstarter är preliminära. Du får en kallelse till kursen med definitivt startdatum cirka en vecka före kursstart.

[Anmäl dig här](#)

Planera din ört & blomträdgård/balkong**prova på digitalt**

Prova på onsdagen den 24 mars kl.14.30-15.30. Föranmälan krävs!

Innehåll & Upplägg

Detta är ett engångstillfälle där man får en möjlighet att prova på.

Föranmälan krävs!

Vi kommer prata om förutsättningar för att skapa en grön oas hemmavid oavsett om du bor i villa, radhus eller lägenhet och hur vi kan använda örter och blommor i vår matlagning.

Vi kommer sedan att erbjuda en terminskurs med start torsdagen den 22 april, samma tid kl. 14.30 – 15.30, 6 kurstillfällen till en kostnad av 600 kr.

Vi kommer gå igenom:

- Olika sätt att förbereda trädgården/balkongen inför våren.
- Ni får designa en plats i er trädgård/balkong
- Kryddträdgård, vi tipsar hur du får dina kryddväxter att växa och frodas optimalt för att ge smakrika och härligt doftande skördar.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Kursen ska ge dig användbara verktyg för att skapa och ge förutsättningar för en grön och blommande miljö oavsett plats.

Kursledare

Malin Wändel Persson

Bra att veta

Alla kursstarter är preliminära. Du får en kallelse till kursen med definitivt startdatum cirka en vecka före kursstart.

[Anmäl dig här](#)

Bli Digital

Vår populära utbildning för dig som är digital nybörjare men vill lära dig genomföra videomöten, digitala utbildningar och verksamhet på nätet. Utbildningen riktar sig till cirkelledare och medlemmar inom samverkande förening.

Förkunskaper:

Du behöver ingen tidigare erfarenhet av digitala möten, men det är bra med grundläggande datakunskaper.

Bli digital kurs 3 via zoom

Start Onsdag 21/4 kl.10.00

[Anmäl dig här](#)

Bli digital kurs 4 via zoom

Start Måndag 3/5 kl 10.00

[Anmäl dig här](#)



Seniorsurfarskolan

Seniorsurfarskolan säsong 2 sänds just nu på SVT1

Tillsammans med årets elever, Siw Malmkvist, Carl Jan Granqvist, Arja Saijonmaa och Johan Rabaeus, får du både fördjupning och konkreta tips på hur du kan ta dig fram i teknikdjungeln.

Men du kanske vill öva mer och prata med andra som följer serien? Hör då av dig till Cristina de Amaral på Studieförbundet Vuxenskolan så ordnar hon en cirkel.

Kontaktuppgifter till Cristina: cristina.de.amaral@sv.se

Har du missat något avsnitt? Ingen fara, de finns på Utbildningsradion URplay.

[Till URplay](#)

Dags att utveckla din förening!?

Hos oss på SV finns mycket utbildningsmaterial för att utveckla din förening. Vi har föreningsboxen med grundmaterial, mallar, verktyg, föreningsfrågor mm.

[LÄS MER](#)

Vill du ha inspiration till cirklar?

Bläddra då igenom vår katalog för 2021!

[LÄS MER](#)



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Plats för nytänkande



[Klicka här](#) om du inte längre vill ha e-mail från oss.