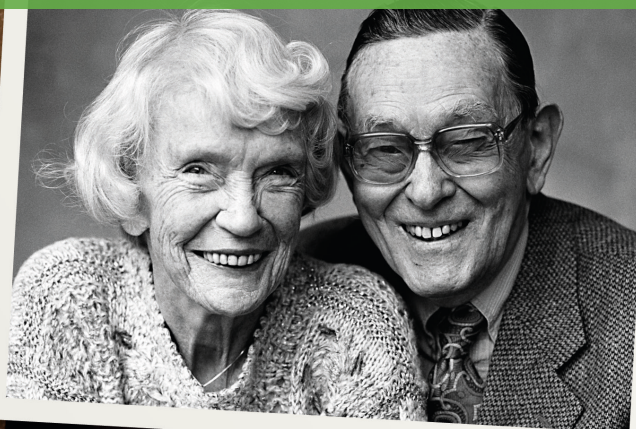


Kursprogram

Våren 2017

SPF Seniorerna Björkhagen-Hammarbyhöjden,
Brännkyrka, Enskededalen, Enskede-Årsta,
Hägersten-Liljeholmen, Katarina, Maria-
Högalid, Mälarchöjden-Hägersten, Skärholmen,
Sköndal, Sofia, Stureby, Vantör



**Målar-
lördag**
sida 3

**Sista
chansen:
Anders
Hanser**
sida 8

SPF
SENIORERNA

Studieförbundet
Vuxenskolan

VIKTIG INFORMATION

Kontaktperson för SPF på Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm är Katarina Wicksell, verksamhetsutvecklare, tfn: 08-679 03 74, e-post: katarina.wicksell@sv.se, adress: Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, Box 4322, 102 67 Stockholm.

Viktig information om din anmälan!

Om du har deltagit i vår verksamhet tidigare och/eller återanmält dig till någon av våra cirklar kommer du automatiskt att få en kallelse i början av terminen. Förhinder meddelas via telefon eller mejl till Katarina Wicksell omgående eller så snart du fått kallelsen/fakturan.

För kompletta avbokningsregler, se www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2017.

DATA

Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 390 kr | olika dagar & tider | grund och forts | Kungsholmen

Bildhantering för Mac

Förkunskaper: Grund

3 ggr | 1 190 kr | mån 10-12.30 | start 3/4 Kungsholmen

FÖRELÄSNINGAR

Samtliga föreläsningar i data hålls på Kungsholmen.

Kom igång med Facebook och sociala medier (för dator)

Tors 23/3 | 450 kr | 17.30-20

Kom igång med Windows 10

Tors 30/3 | 450 kr | 17.30-20

Kom igång med Spotify

Tors 6/4 | 450 kr | 17.30-20

Kom igång med digitala assistenter och upplev med VR

Tors 27/4 | 450 kr | 17.30-20

Vad är Swish/Bank-ID/Mobilt Bank-ID?

Mån 10/4 | 450 kr | 13.30-16

MOBIL & SURFPLATTA

Samtliga kurser i mobil och surfplatta hålls på Kungsholmen.

Kom igång med din iPhone

3 ggr | 875 kr | olika dagar och tider | grund och forts

Kom igång med din iPad

3 ggr | 875 kr | olika dagar och tider | grund och forts

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

3 ggr | 875 kr | olika dagar och tider | grund

Kom igång med din smartphone/Android (end DORO) grund

3 ggr | 875 kr | tis 13-15.30 | start 17/1

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

3 ggr | 875 kr | olika dagar och tider | grund

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

2 ggr | 585 kr | tis 9.30-12 | start 21/3

APPAR - IPHONE/IPAD

Samtliga kurser hålls på Kungsholmen.

Kamera och bildhantering/iPhone

2 ggr | 590 kr | mån 10-12.30 | start 12/6

Musik för iPad/iPhone

Mån 29/5 | 395 kr | 13.30-16

Kommunikation (#, Twitter, Instagram mm) för iPad/iPhone

Mån 5/6 | 395 kr | 13.30-16

HANTVERK

Japansk paketinslagning på Etnografiska museet

Lör 20/5 | 720 kr | 12-16

Sommarmålning olja & akryl

2 ggr | 1 380 kr | lör-sön 10-11/6 10-16

Södermalm

Sommarmålning akvarell

2 ggr | 1 380 kr | lör-sön 17-18/6 10-16

Södermalm

Målarlördag med olja & akryl

Lör 11/2 | 790 kr | 10-16

nyb & forts | Södermalm

Målarlördag med teckning

Lör 11/3 | 790 kr | 10-16

nyb & forts | Södermalm

Målarlördag med akvarell

Lör 8/4 | 790 kr | 10-16

nyb & forts | Södermalm

Sommarintensiv vävning

10 ggr | 4 950 kr | mån-fre 9.30-14

start: 26/6 | Kungsholmen

Klädsömnad

8 ggr | 2 900 kr | tis 18-21.30

grund & forts | varannan vecka

start 26/1 eller 2/2 | Vasastan

Scarfsknytning

Mån 3/4 eller 15/5 | 590 kr | 18-20.30

Södermalm

Blyinfattat glas

2 ggr | 2 400 kr | material och lunch ingår

Lör-sön 25-26/2 | 10-16

Södermalm

Färgkalligrafi, nybörjare

2 ggr | 1 590 kr | material ingår

Lör-sön 18-19/3 | 10-16 | Södermalm

HÄLSA & LIVSSTIL

Alla kurserna hålls på Alviks Kulturhus om ej annat anges.

Qigong

12 ggr | 875 kr (SPF-pris) | fre | 9.30-10.30

start 3/2

10 ggr | 990 kr | tors | 10-11.30 | start 26/1

Line Dance

10 ggr | 475 kr

nybörjare | tis | 12-13

fortsättning 1 | tis 9.30-10.30

fortsättning 2 | tis 10.30-11.30 | start 31/1

Lättgympa

12 ggr | 765 kr | tors 9.30-10.30 alt 11-12

start 1/2

Magdans för seniorer

10 ggr | 1 300 kr | tor 10.30-11.45 | start 9/2

Obs, Enskede

KULTUR

Vi går på museum

– en föreläsningsserie med Göran Ståhle. Fullbokat!

Enstaka lediga platser kan frigöras. Möjligt att ställa sig i kö inför framtiden.

5 ggr | 525 kr | olika tider

MUSIK

Samtliga kurser i musik hålls på Kungsholmen.

Gitarr grundkurs

8 ggr | 2 500 kr | tors 17.30-19 | start 9/2

Wilhelm Stenhammar och hans tid

Som musiker, tonsättare och konsertarrangör fick Wilhelm Stenhammar avgörande betydelse för det moderna svenska musik- och konsertlivet.

10 ggr | 1 695 kr | mån 10.30-13 | start 6/2

Musiyssning och konserter

Lyssna till och lär mer om assiska verk, vilka kommer att framföras vid filharmonikernas vårkonsorter.

8 ggr | 1 360 kr | mån 14-16.30 | start 6/2

Från Bach och Händel till Haydn och Mozart

Nya föreställningar om musikens innehåll och mening berör utveingen från barockens formvärld till den wienklassiska stilen.

8 ggr | 1 360 kr | ons 10.30-13 | start 8/2

Nyfiken på opera?

Här får du kunskap om operans historia och vad de olika yrkesgrupperna på en opera gör.

6 ggr | 795 kr | fre 11-12.30 | varannan vecka start 3/2

SAMHÄLLE

Anhörig till äldre med demens – Lyfta tillsammans - samtalsgrupp

7 ggr | 1 350 kr | tis 17.30-20 | varannan vecka start 7/2 | Kungsholmen

SJÖLIV

Förarintyg navigationskurs

4 ggr | 2 875 kr | lör-sön 9-16 | intensiv 8-9/4 och 22-23/4 | Kungsholmen

SKRIVA

Om ej annat anges hålls skrivarkurserna på Kungsholmen.

Skrivarkurs grund

7 ggr | 2 450 kr | ons 18-20.15 | start 15/2

Skriv om ditt liv, grund

7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15 | start 9/2
Södermalm

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 1 950 kr | tors 18.30-21
grund | varannan vecka | halvdistan | start 16/2
5 ggr | 1 950 kr | ons 18.30-21
forts | varannan vecka | halvdistan | start 15/2

Att skriva roman- och novellmanus

7 ggr | 2 450 kr | tors 18-20.15 | start 16/2

Skrivlystnad för kvinnor, grund

8 ggr | 2 650 kr | ons 18.15-20.45 | start 18/1

Hitta skrivglöden

2 ggr | 1 950 kr | lör-sön 4-5/2 10-15
2 ggr | 1 950 kr | lör 4 + 11/3 10-15

Hitta skrivglöden för kvinnor

2 ggr | 1 950 kr | lör-sön 1-2/4 10-15

Att skriva för webben

2 ggr | 1 950 kr | lör-sön 18-19/3 10-15.30

SLÄKTFORSKNING

Samtliga kurser i släktforskning hålls på Kungsholmen.

Nyfiken på släktforskning

Ons 8/2 | 250 kr | 13-15.30
Ons 5/4 | 250 kr | 10-12.30

Släktforskning – grund

7 ggr | 1 890 kr | olika datum
2 ggr | 1 890 kr | lör 4 + 11/3 10-16

Släktforskning – fortsättning 1

6 ggr | 1 800 kr | olika datum

Släktforskning – fortsättning 2

6 ggr | 1 750 kr | tis 9.30-12 | start 31/1

Handstilsläsning

5 ggr | 1 650 kr | mån 13-15.30 | start 23/1

4 ggr | 1 600 kr | tis 18-20.30 | start 28/3

Forska vidare med dator

5 ggr | 1 750 kr | mån 9.30-12 | start 13/3

SPRÅK

Engelska, Grund A1

10 ggr | 1 850 kr | tis 17.30-19 eller tors 10-11.30
start 14/2 eller 16/2 | Kungsholmen

Finska, Grund A1

10 ggr | 1 850 kr | tis 18.30-20
start 7/2 | Kungsholmen

Fransk konversation

10 ggr | 1 125 kr | tors 12.40-14.10 | start 2/2
Östermalm

Franska, avancerad

Repetitionscirkel för dig som behärskar språket.

10 ggr | 950 kr | mån 15-16.30 | start 6/2
Bromma

Vardagsfranska

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

10 ggr | 1 125 kr | tors 14.25-15.55 | start 2/2
Östermalm

Bokcirkel italienska

5 ggr | 1 110 kr | tis 15-16.30 | varannan vecka
start 17/1 | Kungsholmen

Italienska, nybörjare intensiv

4 ggr | 1 140 kr | mån-tors 10-12.30
15-18/5 | Kungsholmen

Ryska, Grund A1

12 ggr | 2 220 kr | ons 18-19.30
start 15/2 | Kungsholmen

Spansk litteratur och konversation B2

10 ggr | 1 050 kr | tis 9.30-11 | start 7/2
Östermalm

TEATER & RETORIK

Samtliga kurser i teater & retorik hålls på
Kungsholmen.

Seniorteater, grund

10 ggr | 2 350 kr | tors 13-15 | start 16/2

Teater 50+

6 ggr | 1 450 kr | tis 14.30-16.30 | varannan vecka
start 7/2

Tala inför grupp

5 ggr | 1750 kr | tis 15.30-18 | start 21/2

Röstteknik

5 ggr | 1750 kr | tis 15.30-18 | start 4/4

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering

2 ggr | 1 925 kr | lör-sön 11-12/2 10-16
Kungsholmen

Trädgårdsskötsel

4 ggr | 1 575 kr | tis | 18.30-21
start 17/1 | Kungsholmen

Beskärning av träd och buskar

Lör 11/3 | 795 kr | 11-15
Sön 12/3 | 795 kr | 11-15
Bromma

Kultur och föreläsningar

KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång.

- 26/2 Götgatans historia
- 26/3 Telefonplan om telefonerna och fabrikerna
- 23/4 Brandbergen och Svartbäckens skolmuseum
- 21/5 Ulvsunda och Riksby i Västerort
- 11/6 Grönsta stugområde och pionjären flyg-Nyberg på Lidingö

**Söndagar enligt ovan | 11 eller 13.30
375 kr för fem tillfällen, 125 kr/enstaka tillfälle,
exklusive förtäring.**

**Vid förhinder kan en vandring överlåtas till
annan deltagare, men ej sparas.**

VANDRINGAR

Örtvandringar

Ät- och drickbart i naturen. Vandring med inriktning på vilda örter till mat, te och krydda. Ulla Jansson leder.

**Onsdag 26/4 | 150 kr | 14.30-16
Tanto – Längs med vattnet upp till höjden**

**Tisdag 9/5 | 150 kr | 14.30-16
Djurgården – Från Djurgårdsbron till Rosendal**

**Onsdag 10/5 | 150 kr | 18-19.30
Tanto – Längs med vattnet upp till höjden**

RUM FÖR NYFIKNA

Stadsarkivet på Kungsklippan

Vilken information lämnar Stockholmsarna efter sig? Idag och för hundratals år sedan? Hör om hur människoöden speglas och få en bild av vad man kan hitta i arkiven. Efter visningen finns det möjlighet att stanna och leta i arkiven.

Torsdag 23/3 | 250 kr | 17.30-19.30

Zetas - finmakarens trädgård

Genom Zetas olika avdelningar och utbud guidas du och får veta vilka växter som är fina och aktuella just nu, får tips och råd omkring plantering och skötsel samt möjlighet att ställa frågor.

Tisdag 9/5 | 250 kr | 14-15

TEMA RESMÅL

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe och kaka.

Nya Zeeland – en resa på egen hand

Dorothee U G Schroeder reser ensam runt om i världen. Hon tar sig runt på skoter, med buss, bil, tåg eller genom att lifta. Hon övernattar hos vänner, på hostels eller via couch surfing. Hör henne berätta om och visa bilder från resan till Nya Zeeland och låt dig inspireras till egna resor ut i världen.

Onsdag 8/2 | 200 kr | 13-ca 15

Sicilien – juvelen i Medelhavets krona

Här ligger de största grekiska templen utanför Hellas och här finns guldmosaiker från bysantinsk tid. Arabiska trädgårdar, olivlundar och vingårdar. Konsthistorikern Lena Sjöberg tar dig med på en "resa" till Sicilien och "bjuder" också på kulinariska läckerheter.

Onsdag 29/3 | 200 kr | 13-ca 15

Thailand – ett mångfacetterat land

Tusen år med Buddhism krockar med det moderna konsumtionssamhället. Gamla traditioner runt kungahuset och moderna inslag om demokrati. Djungel med tigrar och elefanter samexisterar med produktion av datachips och smartphones.

Jesper Brandts föreläsning fokuserar på området runt Bangkok och sen upp till Gyllene Triangeln mot Burma och Laos.

Onsdag 10/5 | 200 kr | 13-ca 15

KONST OCH KULTUR

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe och kaka.

Mosaikernas Ravenna - romarrikets glömda huvudstad

Likt få andra städer i världen utgör Ravenna en brygga mellan antiken och medeltiden. Åtta av stadens mosaikprydda kyrkor och monument från senantiken återfinns på UNESCO:s världsarvslista. Izabella Donkow berättar om Ravennas politiska och andliga utveckling genom seklerna, illustrerat med ett rikt bildmaterial.

Onsdag 22/2 | 200 kr | 13-ca 15

Äkta konst

Om original, kopior, parafraser, förfalskningar, pastischer. Vad är skillnaden mellan en kopia och en parafras? Är det tillåtet att plagiera andra konstnärer? Göran Stähle försöker svara på dessa frågor med hjälp av bilder från antiken fram till våra dagar.

Onsdag 8/3 | 200 kr | 13-ca 15

Konsten i Spanien

Konsten i Spanien är koncentrerad till ett fåtal områden; Barcelona med Gaudi och Picassomuseet, Madrid med Prado, Bilbao med Guggenheimmuseet och Mallorca med Miró-museet. I sällskap med Göran Stähle får du "besöka" dessa platser och några till.

Onsdag 19/4 | 200 kr | 13-ca 15

Den heliga Birgitta i Rom

Birgitta är vår internationellt mest kända kvinna. En kvinna som blandade sig i den europeiska storpolitiken. Skådespelaren och pjäsförfattaren Hans-Ola Stenlund föreläser om de 24 år då Birgitta levde i Rom.

Onsdag 26/4 | 200 kr | 14-ca 15

MUSIKCAFÉER

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe och kaka.

Vi minns Alice Babs 1924-2014

I filmporträttet "Naturröstens hemlighet" (inspelad 2008) berättar Alice Babs öppenlydligt om sitt liv och sin karriär. Filmen innehåller en mängd unika arkivinspelningar och dess regissör, tillika manusförfattare, Lasse Zackrisson, introducerar.

Onsdag 15/2 | 200 kr | 14- ca 15.30

Back to the Sixties – "Då popen kom till Sverige"

New Generation spelar och sjunger musik från 50- och 60-talet. OBS! Nya program.

Back to the Sixties – del 7

Torsdag 16/2 | 200 kr | 14-ca 15

Back to the Sixties – del 8

Torsdag 23/3 | 200 kr | 14-ca 15

Medverkande: Micke Areklew, Lasse Lindros och Palle Palmér

Silvio möter Cornelis

En av Latinamerikas mest hyllade vissångare är kubanen Silvio Rodriguez. Hans poetiska texter och vackra melodier har även nått våra breddgrader, bl a genom Björn Afzelius uppskattade version av "Sång till friheten" (Du är det finaste jag vet...).

Cornelis Vreeswijk behöver ingen närmare presentation. Han lät sig ofta inspireras av musik från t ex Argentina, Brasilien och Chile i både tolkningar och egna alster.

Torsdag 6/4 | 200 kr | 14-ca 15

Medverkande: Ann Kristin Hedmark – sång, Erik Steen – gitarr, Kettil Medelius – piano

ANDERS HANSERS BIOGRAF

Röd sol över Kina

Inget annat land i världen har utvecklats snabbare än Kina under de senaste 20 åren. Men skillnaden mellan de olika landsdelarna är stor. "Röd sol över Kina" är en upplevelse av det moderna och det klassiska Kina, Mitens rike.

Onsdag 15/3 | 200 kr | 13-ca 15

Hanser han ser

Anders Hansers självbiografi, som skildrar hans långa karriär som fotograf och dokumentärfilmare. För sin gärning har Anders Hanser belönats med både medalj av kungen "För framstående insatser som fotograf" och Dalarnas kulturpris.

Tisdag 4/4 | 200 kr | 13-ca 15

FÖRFATTARSAMTAL

Annika Estassy Lovén, chef för Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm och författare, samtalar med fyra författare. Om deras författarskap, om svettiga skrivprocesser och om bokens framtid.

Lokal: Tjärhovsgatan 6, Medborgarplatsen

Fika ingår i entréavgiften.

Sara Lövestam

"Jag föddes en sommardag 1980 och bestämde mig strax därpå för att skriva böcker." Sara Lövestam har belönats med Svenska Deckarakademiens pris för bästa deckardebüt 2015 och Årets bästa svenska kriminalroman 2016.

Torsdag 23/2 | 100 kr | 18-19

Eva Swedenmark

Eva Swedenmark är journalist och författare. I sin roman *Om ni inte börjar leva gör jag slut* tar hon på ett lustfyllt sätt tag i den stora frågan om hur kvinnor 60+, den generation som gjorde revolt, lever idag och förväntas leva sina liv.

Torsdag 23/3 | 100 kr | 18-19

Hans Gunnarsson

Hans Gunnarsson är novellist, filmmanusförfattare och romanförfattare. 2015 kom kollektivromanen *All inclusive* med vilken Hans Gunnarsson nådde en större publik än någonsin.

Torsdag 27/4 | 100 kr | 18-19

Aino Trosell

Aino Trosell har kommit ut med 24 böcker sedan debuten 1978 med romanen *Socialsvängen*. I sin senaste bok, *Helmers vals*, ger hon sig i kast med sin fars historia, egocentrikern med de många yrken, den outröttlige folkbildaren, dansaren och spelemannen.

Torsdag 18/5 | 100 kr | 18-19



Här finns fler kurser!

Beställ det stora kursprogrammet genom att mejla till

stockholm@sv.se, eller se

hemsidan för fullständigt utbud.