

Kursprogram

Våren 2020

SPF Seniorerna
Stockholm

Kurser på
Dieselverk-
staden
sid 3

Stads-
vandringar
sid 7

SPF
SENIORERNA



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 våren 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!

BIODLING

Biodling för nybörjare

10 ggr | 2 450 kr | tis 18.30-21 | start 18/2

Södermalm

Ledare: Bengt Sundbaum

DATOR

Lokal på Södermalm

Ledare Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 590 kr | grund

tis 13.30-15.45 | start 28/1

ons 10-12.15 | start 4/3

tors 10-12.15 | start 16/4

4 ggr | 1 590 kr | forts

tors 10-12.15 | start 5/3

ons 13.30-15.45 | start 29/4

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 290 kr | tis 10-12.30 | start 26/5

Kom igång med din PC

4 ggr | 1 590 kr | ons 10-12.15 | start 29/1

Bildhantering för PC

3 ggr | 1 290 kr | ons 10-12.30 | start 1/4

MOBIL & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm

Ledare Gabriel Eliasson och Gunnar Björnwall (Android)

Kom igång med din iPhone

4 ggr | 1050 kr | grund | tis 10-12.30

start 28/1

4 ggr | 1050 kr | grund | ons 13.30-16

start 4/3

4 ggr | 1050 kr | grund | ons 10-12.30

start 29/4

4 ggr | 1050 kr | forts | ons 13.15-15.45

start 29/1

4 ggr | 1050 kr | forts | tis 13.30-16

start 31/3

Kom igång med din iPad

4 ggr | 1050 kr | grund | 10-12.30 | start tis 31/3

Kom igång med din smart-phone/Android (t ex Samsung, Sony Ericsson, HTC)

4 ggr | 1050 kr | grund | tis 10-12.30 | start 28/1

Kom igång med din smart-phone/Android (inkl. DORO)

4 ggr | 1050 kr | tis 10-12.30 | grund

långsam takt | start 3/3

Kom igång med din smart-phone/surfplatta Android (ex Samsung, Sony Ericsson, HTC)

4 ggr | 1050 kr | forts | tis 13.15-15.45 | start 3/3

APPAR & PROGRAM

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16

start 26/5 | Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

Swish/Bank-Id/Spam mm för iPhone/iPad

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30

start 5/5 | Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

DIESELVERKSTADEN

Kulturhuset i Sickla. Ej vecka 15-16.

Kom igång med din iPhone på Dieselverkstaden

4 ggr | 1050 kr | grund | tis 10.30-13

start 3/3 | Ledare: Gabriel Eliasson

Spanska - Grund A1 på Dieselverkstaden

8 ggr | 2 250 kr | tors 10.30-12 | start 5/3

Italienska - Grund A1 på Dieselverkstaden

8 ggr | 2 250 kr | fre 10.30-12 | start 6/3

Olja & akryl på Dieselverkstaden

8 ggr | 1 950 kr | fre 10.30-13

nyb & forts | start 14/2

8 ggr | 1 950 kr | ons 10.30-13

nyb & forts | start 4/3

HANTVERK & KONST

TECKNA & MÅLA

Akvarell & teckning

8 ggr | 2 100 kr | tis 10-12.30 | nyb & forts

start 28/1 | Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

Kurbitsmålning

Lör-sön 29/2-1/3 | 1 750 kr | 10-14.30

nyb | Södermalm

Lör 28-29/3 | 1 750 kr | 10-14.30

forts | Södermalm

Ledare: Helena Birkenblad



Foto: Annika Roos

Teckna & måla – valfri teknik

8 ggr | 2 100 kr | ons 13-15.30 | nyb & forts

start 29/1 | Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

Akvarell & olja

8 ggr | 2 100 kr | tors 10-12.30

nyb & forts | start 30/1

Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

Teckning, akvarell & akryl

8 ggr | 2 100 kr | tors 13-15.30

nyb & forts | start 30/1

Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

Lär dig teckna det du ser

6 ggr | 1 550 kr | ons 13-15.30

nyb & forts | start 4/3

Södermalm

Ledare: Terese Bolander

TEXTILA HANTVERK

Knyppling

8 ggr | 1 750 kr | tis 14-16.30

grund & forts | varannan vecka

start 21/1 | Södermalm

8 ggr | 1 750 kr | tis 18-20.30

grund & forts | varannan vecka

start 21/1 | Södermalm

Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

Knyppling - Prova på

Lör-sön 14-15/3 | 1 650 kr | 9-16

Södermalm

Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

VÄVNING

Lokal på Kungsholmen

Ledare: Ullacarin Lundh och

Helena Taivassalo

Vävning

10 ggr | 4 550 kr | tis + tors 9.30-12.45

start 10/3

10 ggr | 4 550 kr | mån + ons 9.30-12.45

Start 20/1

5 ggr | 4 350 kr | 10-16

Lör-sön 18-19/1 + sön 26/1 + lör-sön 8-9/2

5 ggr | 4 350 kr | 10-16

Lör-sön 21-22/3 + sön 29/3 + lör-sön 4-5/4

Vävning - sommar

7 ggr | 5 250 kr | mån-sön 9.30-16

Start 13/7 eller 27/7

Trasmatta

8 ggr | 3 950 kr | mån + ons 9.30-12.45

start 4/5

Bindningslära

Lör 7/3 + lör 14/3 | 2 200 kr | 10-15.15

SILVERSMIDE

Lokal: Ateljé Zedendahl, Smedja i Gamla stan

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3 250 kr | tis 17.30-20 | start 4/2

6 ggr | 2 460 kr | ons 17.30-20 | start 5/2

4 ggr | 1 760 kr | tis 17.30-20 | start 7/4

4 ggr | 1 760 kr | ons 17.30-20 | start 15/4

4 ggr | 1 760 kr | tis 17.30-20 | start 5/5

4 ggr | 1 760 kr | tors 10-12.30 | start 5/3

Silversmide och emaljering

Lör-sön 7-8/3 | 2 600 kr | 9.30-15.30

Silversmide och emaljering- sommar

24-25-26/6 | 2 600 kr | 9.30-15.30

29-30-31/6 | 2 600 kr | 9.30-15.30

HÄLSA & LIVSSTIL

Qigong

Mjukar upp muskler och leder, främjar cirkulation samt förbättrar koordination och balans.

12 ggr | 1 190 kr | tors 10-11.30 | start 6/2

Alvik

Ledare: Anna Holténstam

Rosenrörelser

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till musik.

12 ggr | 750 kr | tors 9.30 eller 11.00 | start 6/2

Alvik

Ledare: Barbro Bengtsson

DansSteget - må bra i kropp och själ

Kort inledning med föreläsning/samtal, sedan dans utan prestationskrav. Bra för kropp och själ.

7+7 ggr | 950 + 950 kr | mån 18.30-20.45

start 20/1 och 23/3 | Alviks kulturhus

10 ggr | 950 kr | tis 18.00-20.30

Start 18/2 | Bagarmossens FH

Ledare: Jill Taube, Kerstin Carlsson m fl

Falltrygghet - Judo4Balance

Fysiska trygghetsövningar och samtal om kropp och hälsa.

8 ggr | 1 110 kr | fre 09.30-11

grund | start 7/2 | Skarpnäck

8 ggr | 1 110 kr | fre 09.30-11

forts | start 7/2 | Skarpnäck

Ledare: André Jaoui, Alina Sandu

8 ggr | 1 110 kr | fre 14.30-16

start 6/3 | Birkastan

Ledare: Susanne Lundback, Julia Hamilton

8 ggr | 1 110 kr | mån 10-11.30

start 17/2 | Alvik

Ledare: Mickael Öberg, Claudia Wedemo

Prova på falltrygghet

Mån 27/1 | gratis | 9.30-12

Alvik

Ledare: Mickael Öberg, Claudia Wedemo

Cirkelsamtal

8 ggr | 1 650 kr | tis 18.30-20 | start 25/2

Södermalm

Ledare: Carin Vilhelmsson

MUSIK

Stråkkvartettens historia från Haydn till Dvorak

8 ggr | 1 480 kr | ons 10.30-13 | start 5/2

Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Musiklyssning och konserter

8 ggr | 1 480 kr | mån 14-16.30

start 10/2 | Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Nyfiken på mer opera

6 ggr | 795 kr | fre 11-12.30

start 24/1 | varannan vecka | Södermalm

Ledare: Silvia Luca

SKRIVA

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 2 150 kr | ons 18-20.30 | grund

varannan vecka | start 19/2

Södermalm

Ledare: Helga Härle

Att skriva roman- och novellmanus

7 ggr | 2 450 kr | ons 14-16.15 | start 19/2

Varannan vecka | Södermalm

Ledare: Åke Sandahl

Skriv om ditt liv

6 ggr | 1 950 kr | tis 14-16.15 | varannan vecka

grund | start 18/2 | Södermalm

Ledare: Carina Roxström

SLÄKTFORSKNING

Ledare: Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

Ons 29/1 | 450 kr | 13-15.30 | Södermalm

Släktforskning – grund

7 ggr | 2 450 kr | mån 9.30-12 | start 3/2

7 ggr | 2 450 kr | mån 13-15.30 | start 24/2

7 ggr | 2 450 kr | tis 18-20.30 | start 4/2

2 ggr | 2 450 kr | lör 10-16 | intensiv | 22/2 och 29/2

Södermalm

7 ggr | 2 450 kr | tis 13-15.30 | start 25/2

Östermalm

Släktforskning – fortsättning 1

6 ggr | 2 350 kr | tis 9.30-12 | start 28/1

Södermalm

Släktforskning – fortsättning 2

6 ggr | 2 350 kr | tis 9.30-12 | start 10/3

Södermalm

Handstillsläsning

4 ggr | 2 150 kr | mån 13-15.30 | start 20/1

Södermalm

Forska vidare med dator

5 ggr | 2 250 kr | tis 18-20.30 | start 24/3

Södermalm



Foto: Benny Karlsson, Naturbild AB

SPRÅK

ENGELSKA

Lokal på Södermalm

Grund A1

10 ggr | 2 250 kr | tis 18-19.30 | start 3/3

Södermalm

Ledare: Lena Lindström

Grund A2

10 ggr | 2 250 kr | ons 18-19.30 | start 4/3

Södermalm

Ledare: Lena Lindström

FRANSKA

Franska avancerad

Repetitionscirkel för dig som behärskar språket och vill hålla liv i kunskaperna.

10 ggr | 850 kr | mån 16-17.30 | start 3/2

Brommaplans bibliotek

Ledare: Jean-Marie le Huche

Fransk konversation

Vänder sig till dig som har goda baskunskaper i franska språket.

12 ggr | 1375 kr | tors 12.40-14.10 | start 6/2

Östermalms föreningsråd

Ledare: Jean-Marie le Huche

Vardagsfranska

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

12 ggr | 1375 kr | tors 14.25-15.55 | start 6/2

Östermalms föreningsråd

Ledare: Jean-Marie le Huche

Inför resan

6 ggr | 1 650 kr | tis 19.15-20.45

start 18/2 | Södermalm

Ledare: Alexandre Emery

SPANSKA

Lokal på Södermalm

Grund A1

10 ggr | 2 250 kr | mån 18-19.30 | start 17/2

Ledare: Francisco Montes

Grund A1 del 2

10 ggr | 2 250 kr | tor 15-16.30 | start 30/1

Ledare: Gunilla Salo

Grund A1 del 3

10 ggr | 2 250 kr | tor 11-12.30 | start 20/2

Ledare: Catalina Arianzen

AFASI

Nedan är ett urval av grupper för personer med afasi, i samarbete med Afasiföreningen.

Medlemmar i Afasiföreningen får rabatt, säg till vid anmälan.

Anmälan till Margareta Forselius, 076-556 13 90, margareta.forselius@afasicenter.se eller till Afasicenter 08-7204480, afasi@afasicenter.se

Språklig stimulans

17 ggr | 1 150 kr | mån 13.15-15.30

start 13/1 | Sabbatsberg

17 ggr | 1 150 kr | mån 13-15.15

start 20/1 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tis 10-12.15

start 14/1 | Hornstull

17 ggr | 1 150 kr | tis 13-15.15

start 14/1 | Hornstull

17 ggr | 1 150 kr | ons 09.30-11.45

start 15/1 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 13-15.15

start 16/1 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 09.30-11.45

start 16/1 | Östermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 12.30-14.45

start 16/1 | Östermalm

Språklig stimulans för finsktalande

8 ggr | 650 kr | tor 13-15.15 | start 20/2

Södermalm

Språklig stimulans

– tema konst, kultur, skapande

8 ggr | 650 kr | tis 13-15.15 | start 18/2

Södermalm

Sång och musik

17 ggr | 1 150 kr | ons 13.30-15.45 | start 15/1

Sabbatsberg

Teckna och måla

17 ggr | 1150 kr | tis 09.30-11.45 | start 14/1

17 ggr | 1150 kr | ons 13.00-15.15 | start 15/1

Södermalm

Upplev din stads muséer

4 ggr, en gång i månaden | 550 kr

sön 13.30-15.45

Afasicenter, Sabbatsbergsvägen 6

Må bättre med mindfulness efter stroke

17 ggr | 1 150 kr | tis 13-15.15 | start 15/1

Södermalm

Brush up your English

12 ggr | 650 kr | mån 09.45-12.00

start 17/2 | Södermalm

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

VANDRINGAR & FÖRELÄSNINGAR

KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

Promenera 1-1,5 timme med vår guide för dagen. Turen avslutas välförtjänt på ett av stadens konditorier.

- 16/2 Längs Mälaren med Bellman
- 15/3 Torg till torg i Gamla stan och Söder
- 19/4 Mariabergets historia
- 17/5 Sjöstaden - Stadsdel m höga miljömål
- 14/6 Bland dårar & sjuka vid Danvikstull

Samlingsplatser meddelas i kallelsen.

**Söndagar enligt ovan | 11 eller 13.30
450 kr för fem tillfällen, 150 kr/enstaka
tillfälle, exklusive förtäring.**

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

STADSVANDRINGAR

Låt dig guidas runt i Stockholms innerstad ca 1,5 timme med Anders Allard och få veta detaljer, kuriosas och det lite udda.

27/4 Detaljer och kuriosas i Gamla stan

- från Riddarhuset till Brända tomten

4/5 Detaljer och kuriosas i Gamla stan

- från Brända tomten till Järntorget

18/5 Nordöstra Södermalm

- från Urvädersgränd till Sista Styverns trappor

25/5 Nordöstra Södermalm

- från Sista Styverns trappor till Mäster Pers gränd

1/6 Riddarholmen och nordvästra Södermalm

- från Wrangelska palatset till Monteliusvägen

8/6 Kungsholmen

- från Stadshuset till Grubbensområdet

Måndagar | 13 – ca 14.30 | 150 kr

Samlingsplatser meddelas i kallelsen

TEMA RESMÅL

BACK IN THE USSR – Landet som inte längre finns

Anna Mnatsakanova monterar ihop Sovjetunionen igen. Vi får följa med på en resa som tar oss till flertalet av de 15 länder som en gång utgjorde Sovjetunionen.

Onsdag 19/2 | 240 kr | 13 - ca 15 | Södermalm



Foto: Shutterstock

Himalaya – Världens tak

Jörgen Fredriksson tar oss med på tågresa längs världens högst belägna järnväg till Lhasa. Från Tibet fortsätter vi via Mount Everest till Nepal och Bhutan.

Onsdag 18/3 | 240 kr | 13 - ca 15 | Södermalm



Foto: Jörgen Fredriksson

HÅLLBARA TILLSAMMANS

Under våren erbjuder vi tre föreläsningar på temat hållbarhet.

Inspiration till blivande biodlare eller andra intresserade!

Maj Östberg Rundquist om livet som biodlare, bin, pollinerare och provsmakning av honung.

**Måndag 2/3 | 100 kr | 18.30 - 20.30
Södermalm**

Hållbarhet och sparande

Vi sparar på många olika sätt genom livet. Hur kan du spara för framtiden och göra det på ett hållbart sätt? Inspireras av Karin Sjöblom från Aktiespararna när hon delar med sig av sin kunskap om sparande och hållbarhet.

**Måndag 16/3 | 100 kr | 18.30 - 20.30
Södermalm**

Hållbart resande

Den rutinerad tågresenären Mikael Hansén Goobar berättar, tipsar och inspirerar till hållbart resande i Europa med tåg.

**Tisdag 31/3 | 100 kr | 18.30 - 20
Södermalm**



Foto: Unsplash

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.