

Kursprogram

Våren 2021

SENIORERNA

Studieförbundet
Vuxenskolan

VIKTIG INFORMATION

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon: 08-6790370 eller direkt till Marie Eliasson på 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 2021. Tider och platser 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 2021. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Covid-19

I skrivande stund (december) vet vi inte hur läget kring Covid-19 kommer att se ut under våren 2021. De kursstarter vi har i januari-februari sker på distans, men vi planerar att dra igång vår fysiska verksamhet i början av mars. Allt beror givetvis på smittoläge och Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Vi kan därför komma att behöva ändra på datum för våra kurser. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

DATOR

Kom igång med Zoom för dator - distans

2 ggr | 695 kr | 17.00-19.15
Start 2021-01-12
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Zoom för dator - distans

2 ggr | 695 kr | 13.30-15.45
Start 2021-02-02
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Zoom för dator

STOCKHOLM
2 ggr | 695 kr | 13.30-15.45
Start 2021-05-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1590 kr | 10.00-12.15
Start 2021-03-03
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - forts

STOCKHOLM
4 ggr | 1590 kr | 13.30-15.45
Start 2021-04-20
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1590 kr | 10.00-12.15
Start 2021-03-11
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

STOCKHOLM
3 ggr | 1290 kr | 10.00-12.15
Start 2021-03-31
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för PC

STOCKHOLM
3 ggr | 1290 kr | 10.00-12.30
Start 2021-04-21
Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress grund

STOCKHOLM
4 ggr | 2150 kr | 17.30-20.30
Start 2021-05-04
Ledare: Jacob Blomqvist

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din iPhone - grund - distans

4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-02-03
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-03-30
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - forts

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-05-04
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPad - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 13.00-15.15
Start 2021-03-03
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - grund - distans

4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-02-02
Ledare: Gabriel Eliasson

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

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-03-02
Ledare: Gabriel Eliasson

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

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2021-05-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Zoom för iPad - distans

2 ggr | 695 kr | 10.00-12.15
Start 2021-01-13

Kamera/bilder för iPhone/iPad

STOCKHOLM
3 ggr | 995 kr | 13.00-15.15
Start 2021-03-31

Swish/Bank-ID/Spam mm för mobiler/datorer

STOCKHOLM
3 ggr | 995 kr | 13.30-16.00
Start 2021-03-30

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 studie-cirkelform.

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.

EKONOMI

Bostadsrätt - värt att veta om att köpa och inneha

1 ggr | 100 kr | 18.00-21.00

Start 2021-04-28

Ledare: Folke Højmar

Bostadsrätt - värt att veta om, köpa och sälja

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | 13.30-16.00

Start 2021-05-11

Ledare: Folke Højmar

HANTVERK & KONST

TECKNA & MÅLA

Olja & akryl nyb/forts helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1890 kr | 10.00-08.00

Start 2021-04-24

Ledare: Magnus Alexandersson

Teckning grund helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1890 kr | 10.00-08.00

Start 2021-04-17

Ledare: Joakim Heidvall

Mandala måleri

STOCKHOLM

1 ggr | 1050 kr | 10.00-15.00

Start 2021-06-05

Ledare: Tina Olofsson Abu Elkhair

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 1750 kr | 10.00-14.30

Start 2021-03-13

Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Vedic Art del 1 princip 1-9

STOCKHOLM

8 ggr | 2200 kr | 18.00-20.30

Start 2021-03-15

Ledare: Charlotte Rönnlund

Kalligrafi nyb helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1850 kr | 10.00-16.00

Start 2021-04-17

Ledare: Dipak Lahiri

Kalligrafi med tusch och färg för högtider

STOCKHOLM

2 ggr | 1850 kr | 10.00-16.00

Start 2021-05-08

Ledare: Dipak Lahiri

TEXTILA HANTVERK

Knyta makramé grund

STOCKHOLM

2 ggr | 1750 kr | 10.30-15.30

Start 2021-03-06

Ledare: Annika Patomella

Virkad mönstermagi

STOCKHOLM

4 ggr | 2250 kr | 18.00-21.00

Start 2021-03-16

Ledare: Maria Gullberg

Tvåändsstickning

STOCKHOLM

1 ggr | 1100 kr | 10.00-16.00

Start 2021-03-20

Ledare: Kristina Rolf

Knyppling helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1650 kr | 09.00-16.00

Start 2021-04-17

Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Mosaikvirkning helg

STOCKHOLM

2 ggr | 2150 kr | 09.30-16.00

Start 2021-04-24

Ledare: Maria Gullberg

SILVERSMIDE

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 10.00-12.30

Start 2021-03-03

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 17.30-20.00

Start 2021-03-03

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 10.00-12.30

Start 2021-04-14

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 17.30-20.00

Start 2021-04-27

Ledare: Cecilia Zedendahl

ÖVRIGT HANTVERK

Läderhantverk grund/forts

STOCKHOLM

10 ggr | 3300 kr | 18.00-20.30

Start 2021-03-11

Ledare: Rikard Hestell

Lyxpaket med origamiteknik

STOCKHOLM

1 ggr | 980 kr | 12.00-16.00

Start 2021-05-08

Ledare: Atsuko Katsube Sandberg

Blyinfattat glas helg

STOCKHOLM

2 ggr | 2800 kr | 10.00-16.00

Start 2021-05-22

Ledare: Nanna Clason

HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 09.30-10.30

Start 2021-03-18

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 11.00-12.00

Start 2021-03-18

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

STOCKHOLM

10 ggr | 1375 kr | 15.00-16.00

Start 2021-03-18

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 09.30-10.30

Start 2021-04-29

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 11.00-12.00

Start 2021-04-29

Ledare: Barbro Bengtsson

Qigong för kropp och själ

BROMMA

10 ggr | 1290 kr | 10.00-11.30

Start 2021-03-11

Ledare: Anna Holtenstam

Sittande dans - distans

8 ggr | 950 kr | 13.30-15.00

Start 2021-02-22

Ledare: Cilla Colt

SKRIVA

Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande forts - varannan vecka - distans

5 ggr | 2150 kr | 18.00-20.30

Start 2021-01-27

Ledare: Helga Härle

Skriv - grund, varannan vecka - distans

6 ggr | 2350 kr | 18.00-20.15

Start 2021-02-03

Ledare: Carina Roxström

Skriv om ditt liv - grund - distans

7 ggr | 2450 kr | 14.00-16.15

Start 2021-02-09

Ledare: Åke Sandahl

Att skriva barnbok grund

STOCKHOLM

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15

Start 2021-03-08

Ledare: Annika Nasiell

Att skriva roman- och novellmanus - varannan vecka

7 ggr | 2450 kr | 14.00-16.15

Start 2021-03-10

Ledare: Åke Sandahl

Skriv om ditt liv - grund varannan vecka

6 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15

Start 2021-03-23

Ledare: Carina Roxström

SLÄKTFORSKNING

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00

Start 2021-03-06

Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

ENGELSKA

Engelska grund A1 - distans

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-02-23

Ledare: Lena Lindström

Engelska forts A2 - distans

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-02-25

Ledare: Lena Lindström

FRANSKA

Franska för nästan nybörjare

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 17.15-18.45

Start 2021-03-09

Ledare: Alexandre Emery

Franska fortsättning A2

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 19.00-20.30

Start 2021-03-09

Ledare: Alexandre Emery

Fransk konversation för seniorer

STOCKHOLM

10 ggr | 1375 kr | 12.40-14.10

Start 2021-03-11

Ledare: Alexandre Emery

Vardagsfranska för seniorer

STOCKHOLM

10 ggr | 1375 kr | 14.25-15.55

Start 2021-03-11

Ledare: Alexandre Emery

ITALIENSKA

Italienska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 10.00-11.30

Start 2021-03-23

Ledare: Federico Puggioni

Italienska forts B1

10 ggr | 2250 kr | 12.00-13.30

Start 2021-01-20

Ledare: Federico Puggioni

Italienska forts B2 - distans

10 ggr | 2250 kr | 10.00-11.30

Start 2021-01-20

Ledare: Federico Puggioni

SPANSKA

Spanska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-03-15

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Spanska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 11.00-12.30

Start 2021-03-18

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

TJECKISKA

Tjeckiska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-03-04

Ledare: Clara Svancara

AFASI

På grund av rådande läge har vi inte satt några datum för cirklar i **Språklig stimulans** för personer med afasi. Men vi hjälper dig att kunna delta i digital cirkel. Om du vill veta mer och kanske prova, kontakta Margareta Forselius på Afasiföreningen!

Kontaktuppgifter till Margareta:
Mobiltelefon: 076-556 13 90
Mejl: margareta.forselius@afasicenter.se

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

STOCKHOLM

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00

Start 2021-03-11

Ledare: Lars Myrtner

Ympninga av fruktträd m m

BROMMA

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00

Start 2021-04-10

Ledare: Lars Myrtner

Jordkällarkurs - vård, restaurering och förvaring

STOCKHOLM

1 ggr | 450 kr | 18.00-21.00

Start 2021-07-01

Ledare: Kjell Gustafsson

BIODLING

Biodling för nybörjare start tis 23/2

STOCKHOLM
10 ggr | 2450 kr | 18.30-21.00
Start 2021-02-23
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling för nybörjare start ons 24/2

STOCKHOLM
10 ggr | 2450 kr | 18.30-21.00
Start 2021-02-24
Ledare: Lars Myrtnér

Biodling fortsättning med biskötselplan, start ons 24/2

STOCKHOLM
6 ggr | 1575 kr | 18.30-21.00
Start 2021-02-24
Ledare: Bengt Sundbaum

KONDISVANDRINGAR

Kondisvandring 21/2 Ett stycke 20-tal - en vandring på södra Söder kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-02-21

Kondisvandring 21/2 Ett stycke 20-tal - en vandring på södra Söder kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-02-21

Kondisvandring 21/3 Siden och stearin - en vandring i Barnängsområdet på östra Söder kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-03-21

Kondisvandring 21/3 Siden och stearin - en vandring i Barnängsområdet på östra Söder kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-03-21

Kondisvandring 18/4 Från Birkastan till Sabbatsbergsbyn kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-04-18

Kondisvandring 18/4 Från Birkastan till Sabbatsbergsbyn kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-04-18

Kondisvandring 9/5 Den spännande stadsdelen Gröndal kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-05-09

Kondisvandring 9/5 Den spännande stadsdelen Gröndal kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-05-09

Kondisvandring 13/6 Diplomatstaden till Rosendal kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-06-13

Kondisvandring 13/6 Diplomatstaden till Rosendal kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-06-13

ÖRTVANDRINGAR

Örtvandring Djurgården

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-04-26

Örtvandring Tantolunden

1 ggr | 250 kr | 18.30-20.00
Start 2021-04-26

Örtvandring Hässelby Strand

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-04-27

DIGITALA FÖRELÄSN.

Marimekko och det finska tygundret

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-01-13
Ledare: Maria Jernkvist

Viola Gråstens färgrevolution

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-02-10
Ledare: Maria Jernkvist

Skriv ditt livs historia!

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-02-17
Ledare: Åke Sandahl

Magi med virkade maskor

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-02-24
Ledare: Maria Gullberg

Göta Trägårdhs och Ritva Wahlströms mönsterfest

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-03-10
Ledare: Maria Jernkvist

Fågelskådning - världens bästa hobby

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-03-24
Ledare: Nicklas Cederqvist

Att syssla med bin som bisyssla

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-04-07
Ledare: Matilda Forsärla

Bokashi

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-06-02
Ledare: Johanna Lönn

Sjung i SPF Seniorernas körer!

Allsångarna i Farsta
Kontaktperson:
Marianne Sundström,
070-713 22 07

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 våren.