

Tillsammans.

Glädje, gemenskap och lärande.

**SPF Seniorerna Guldstaden & Studieförbundet Vuxenskolan
hösten 2026**



Mobilkurs – Nästa steg

Du som redan kan grunderna får lära dig fler smarta funktioner som gör vardagen enklare och tryggare. Tillsammans utforskar vi appar, inställningar och användbara tips i lugn takt. Du lär dig att använda fler av mobilens smarta funktioner.

- Känna sig tryggare med digitala tjänster
Spara tid genom praktiska appar och genvägar
- Skydda dig mot bedrägerier och falska meddelanden
- Fotografering och sociala medier mm



Start: 27/10 kl. 13.00-15.15. 4 träffar

Pris: 400 kr

Ledare: Christer Lindahl

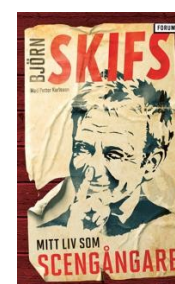
"Mitt liv som scengångare" av Björn Skifs

Vi lyssnar på boken tillsammans, samtalar
och reflekterar om bokens innehåll.

Start: Onsdag 23/9 kl. 13.00-15.15, ca 6 träffar

Ledare: Yvonne Munter

Kostnadsfritt





SPF Guldstadens sångkör

Sjung i kör – få glädje, gemenskap och ny energi varje vecka!

Du får gemenskap och glädje – Du träffar nya människor, får social samvaro och upplever glädjen i att skapa musik tillsammans.

Du tränar hjärnan – sång och körsång stimulerar minnet, koncentrationen och inlärningsförmågan.

Det är bra för hälsan – sång förbättrar andning, hållning och välbefinnande samtidigt som den kan minska stress och ge ny energi.

Körledare: Ellinor Båverman

Start: Måndag 7/9 kl. 12.30 och varje måndag under hösten

Plats: IOGT Kanalgatan 35

Pris: 500 kr



Allsång med Åke, Yvonne och Monica

Allsång är mer än bara musik – det är gemenskap och glädje! Att sjunga tillsammans stärker banden mellan människor, minskar stress och frigör endorfiner som gör dig gladare.

Start: Måndag 14/9 därefter 12/10, 16/11, 14/12 kl. 15.00-17.15

Plats/ IOGT. Kanalgatan 35

Tag gärna med eget fika/frukt eller vad du är sugen på.

Anmälan görs på plats/kostnadsfritt



Sittdans – rörelse, musik och glädje!

Sittdans är ett härligt sätt att röra på sig till musik, stärka kroppen och träna koordination och balans – allt sittande på stol. Du får motion på ett enkelt och roligt sätt, samtidigt som musiken och gemenskapen bidrar till glädje och energi.

6 träffar med musik, rörelse och gemenskap – alla kan vara med!

Ledare: Anna Saurén

Start: To 24/9 kl. 13.00-14.30, 6 träffar, samma tid och plats varje vecka.

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B, en trappa ner.

Kostnadsfritt



Måla vackra motiv på stenar

Tycker du om att skapa med händerna och vill prova något kreativt i en avslappnad och trevlig gemenskap? Vi inspireras av varandras idéer och lär oss olika tekniker för att skapa personliga och vackra stenar att använda som dekoration, presenter eller små glädjespridare i vardagen.

Du får prova:

Att måla blommor, djur, naturmotiv och mönster eller vad du själv önskar, enkla målartekniker, hur man använder olika penslar och färger och att hitta inspiration och utveckla sitt eget uttryck

Start: Måndag 28/9 kl. 13.00-15.15, 6 träffar

Ledare: Britt-Marie Sturesson

Kostnadsfritt, tag med egna stenar, akvarellfärg och penslar,



Upptäck AI, för nybörjare

Den här grundkursen ger dig en tydlig introduktion till artificiell intelligens. Du lär dig hur AI fungerar, hur verktyg som ChatGPT kan användas i vardag och arbete, du övar praktiskt som gör det lätt för dig att komma igång direkt. Perfekt för dig som vill förstå framtidens teknik och börja använda AI med ett litet större självförtroende!

Start: 22/9 kl. 13.00-15.15, 5 träffar

Ledare: Christer Lindahl

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B

Kostnadsfritt

Aktuella workshop om AI

Måndagar kl. 13.15-15.30

19/10 AI för nybörjare, - Introduktion till AI

Kortare teoretisk del om vad AI är, sedan praktiskt hands-on med ChatGPT. Söka information på korrekt sätt.

26/10 Fortsättning AI

Fortsättning ChatGPT och Google Gemini. Fördjupad prompting, djup research, Fler funktioner i ChatGPT. Introduktion till Gemini.

2/11 - Skapa bilder med AI

Bildskapande i ChatGPT och Gemini med praktisk övning.

9/11 - Roliga appar med AI

Musikskapande i Suno samt ytterligare kreativa appar

16/11 - Digital säkerhet och risker

Social manipulering, AI-genererade bedrägerier och deepfakes.

23/11 - AI för föreningsarbete

Konkreta prompts som fungerar i alla större verktyg, exempelvis ChatGPT, Claude och Gemini.

Föreläsningarna är på distans och innehåller praktiska övningar, tag gärna med dig din dator, surfplatta eller telefon.

Föreläsare: Gabriel Eliasson

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B

Kostnadsfritt, begränsat antal platser, anmäl dig i tid.



Trygg hela livet – och efter/vardagsjuridik

Att skriva äktenskapsförord eller testamente handlar om omtanke. Genom att ta kontroll över juridiken skapar du trygghet för både dig själv och dem du bryr dig om, oavsett vad framtiden bjuder på.

Under tre träffar går vi i lugn och ro igenom grunderna i familjejuridik. Vi reder ut begreppen, tittar på vad som gäller enligt lag och hur du praktiskt går tillväga för att skydda din egendom och styra ditt arv. Inga förkunskaper krävs, och vi utgår från vanliga livssituationer och praktiska exempel.

Ledare: Catrine Rudholm, f.d. advokat

Start: måndag 28/9 kl. 10.00-12.15, där efter 12/10 och 26/10 samma tid

Pris: 350 kr

Stickcafé - sticka inspireras och umgås

Ta med din stickning som aldrig blev klar – eller börja på något nytt! Här träffas vi för att inspirera och lära av varandra, dela idéer och har en trevlig stund tillsammans.

Alla är välkomna – både nybörjare och vana stickare!

Ta med ditt handarbete och kom som du är

Ledare: Ann Wahlberg

Start: to 24/9 kl. 13.00-15.15, varannan torsdag, udda veckor under hösten.

Kostnadsfritt





Vi minns sjukvården tillsammans

En samtalscirkel där vi tillsammans delar minnen och erfarenheter av sjukvården – förr och idag. Vi pratar om vad vi har varit med om, vad vi har lärt oss och hur vi ser på sjukvårdens framtid. En cirkel för gemenskap, reflektion och intressanta samtal utifrån olika teman.

Start: onsdag 7/10, 5 träffar

Ledare: Maine Bommelin

Kostnadsfritt



Tai Chi/Qigong

Hitta balans, energi och lugn, vill du minska stress, förbättra din smidighet och samtidigt lära dig ett välbeprövat sätt att skapa inre lugn? Du får möjlighet att, steg för steg, utforska mjuka rörelser, medveten närvaro och ett mer hållbart sätt att ta hand om både kropp och sinne.

Start: 9/9 kl. 15.30-17.00, 6 träffar

Ledare: Ove Johansson

Plats: Träffpunkten, Bureå

Start: 15/9 kl. 17.30-19.00, 6 träffar

Ledare: Anneth Wrahme

Plats: Balderhallen, Spegelsalen, Ske-å

Pris: 400 kr + medlemskap i föreningen Norr Chi 150 kr.

100 kr i rabatt för ålderspensionärer.

Stadsvandring

Följ med på en stadsvandring med Skellefteå i fokus. Vi tittar på byggnader och arkitektur. Genom hus, fasader och stadsmiljöer berättas historier om hur Skellefteå har vuxit fram och förändras över tid.

Guide: Enar Nordvik, Skellefteå Kommun

Tisdag 8 september kl.11.00

Samling vid rådjuret

Utanför gamla stadshuset "Hjorten" i centrala Skellefteå, vid Storgatan 41.

Kostnadsfritt, max 50 personer.



Guidad Konstvisning, Ingela Ihrmans utställning "Harvest Moon"



Ingela Ihrman är en av Sveriges mest uppmärksammade samtidskonstnärer. Genom sina storskaliga skulpturer, handgjorda dräkter och videoverk utforskar hon människans relation till naturen och allt levande. Hennes konst präglas av lekfullhet, hantverksskicklighet och ett unikt sätt att synliggöra naturens processer. I utställningen *Harvest Moon* får vi ta del av flera av hennes verk.

Guide: Johanna Ahnqvist, Skellefteå Kommun

Torsdag 29/10 kl. 13.00

Plats: Sara kulturhus

Samling utanför utställningen, plan 2, Sara kulturhus.

Guidningen tar ca 40 min, därefter finns det möjlighet att ta del av utställningen på egen hand.

Kostnadsfritt, max 30 personer.



Vill du fördjupa dig i ett intresse tillsammans med andra?

Att lära tillsammans är grunden i folkbildningen. Studiecirkelns styrka ligger i samtalet, nyfikenheten och gemenskapen.

Kanske har du redan en idé på ett ämne du vill utforska? I studiecirkeln är alla med och bidrar. Vi lär oss av varandra och tar oss framåt tillsammans. Studieförbundet Vuxenskolan finns med som stöd hela vägen.

I studiecirkeln växer kunskapen när vi delar med oss till varandra

Alla studiecirkelar har en cirkelledare men hela gruppen har en aktiv roll i lärandet och bidrar till innehåll och upplägg. Den som är cirkelledare behöver inte kunna allt. Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder utbildning för dig som vill leda eller samordna en cirkel.

Vi hjälper gärna till med tips, struktur och inspiration.

Vi har färdiga koncept, teman och upplägg för studiecirkelar som gör det lätt att komma igång och ger både stöd och inspiration. Hör gärna av dig till oss om du är nyfiken så pratar vi vidare om hur just din idé kan bli verklighet. Tips på olika cirkelskoncept hittar du på nästa sida



Skrivarcirkel

Utveckla ditt skrivande tillsammans med andra:

Exempel

Skriva självbiografiskt i dagboksform

Poesi

Skönlitterärt



Måleri

Samla en grupp intresserade och lär er olika tekniker

Exempel:

Akvarellmålning

Akrylmålning, eller fri färg och form



Hantverk

Många cirklar i textilt hantverk pågår runt om i landet. Vad vill du lära dig?

Sticka sockor och vantar

Virka

Brodera

Sömnad och återbruk eller vad du är intresserad av!



Bokcirkel

En bokcirkel kan startas av en grupp vänner men också i din förening. Du kan välja olika typer av böcker. Både skönlitterära men även fackböcker fungerar bra. Du kan även lyssna genom att använda en ljudbok.



Älskade dahlior

Lär dig mer om dahlior! Allt från frösådd och hur du hanterar dina knölar på våren, till hur du förökar med sticklingar, planerar din rabatt och sköter om dina plantor. Studiehandledningen Älskade dahlior följer boken "Dahlior" av Elisabeth Svalin Gunnarsson



Bygdens beredskap

En studiehandledning med syfte att ge föreningar och individer förutsättningar att bilda sig inom civil beredskap och hur man kan bli en aktiv kraft i det lokala beredskapsarbetet vid pågående kris eller krig.

SPF seniorerna Guldstadens studieombud:

Yvonne Munter, 070-636 20 69

E-post: yvonne.norrland@gmail.com

Christer Lindahl, 070-352 69 52

E-post: clindahl36@gmail.com

Kontakta studieombuden om du har förslag på studiecirklar eller föreläsningar.

OBS....Studieombuden tar inte emot anmälningar!

Praktisk information:

Om ingen lokal anges sker arrangemangen i SVs lokaler.

Adress: Kanalgatan 41 B, 1tr, Skellefteå

Skellefteå (Bredvid resebyrå Ticket)

Föranmälan krävs till alla arrangemang förutom till allsången på IOGT.

Anmälan och information:

E-post: skelleftea@sv.se

**Ange 10 siffrigt personnummer
och telefonnummer**

Kontoret: 0910-85010

Lena Våglund, 072-595 49 20

Linda Jakobsson, 072-595 49 30