

Tillsammans.

Glädje, gemenskap och lärande.

SPF Seniorerna Guldstaden & Studieförbundet Vuxenskolan
våren 2026



Litteraturcirklar

"Skam den som ger sig" av Charlotte Kalla

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

Start: Tisdag 10/2 kl. 13.00-15.15, 6 träffar

Ledare: Monica Rosengren

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B i Skellefteå

Kostnadsfritt



"Mitt liv som sengångare" av Björn Skifs

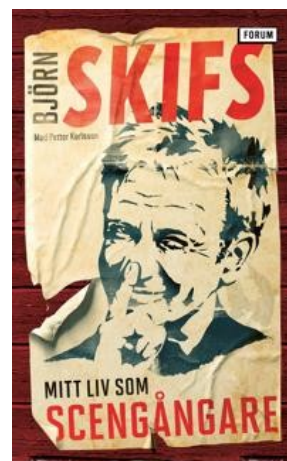
Vi lyssnar på boken tillsammans, samtalar och reflekterar om bokens innehåll.

Start: Onsdag 11/2 kl. 13.00-15.15, 6 träffar

Ledare: Yvonne Munter

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B i Skellefteå

Kostnadsfritt



Röstträning - Anti aging för rösten

Helgkurs lö-sö, datum kommer senare

Anti-Aging för rösten är ett koncept i syfte att behålla sin röst för hela livet. Kursen riktar sig till alla som aktivt vill göra något för sin röst.

Anti-Aging för rösten är en praktisk kurs för en hälsosam röst för alla åldrar. Du får konkret vägledning och du får lära dig genom kroppsövningar, tal och sångövningar.

Ledare: Mikael Jakobsson, erfaren kör och kursledare.

Plats: IOGT, Kanalgatan 35

Kostnad: 280 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: 16/2 därefter följande datum: 16/3, 20/4, 11/5 **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





Upptäck AI

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: 9/2 kl. 13.00-15.15, 5 träffar

Ledare: Christer Lindahl

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B

Kostnadsfri/anmälan krävs

Aktuella workshop om AI

Onsdagar kl. 13.15-15.30

- **8/4** AI för nybörjare
- **15/4** Digital säkerhet
- **22/4** Roliga appar med AI funktioner
- **29/4** AI för föreningar

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

Föreläsare: Gabriel Eliasson

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B

Kostnadsfritt, anmälan krävs

Kom i gång med din smarta telefon - grundkurs

Lär känna din mobiltelefon

Lär dig att skicka sms, söka information på nätet mm.

Start: vid full grupp, kl. 13.00-15.15. 5 träffar

Ledare: Christer Lindahl

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B i Skellefteå/
anmälan krävs





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: tisdag 20/1 kl. 17.30-19.00, 6 träffar

Ledare: Ove Johansson/Anneth Wrahme

Plats: Balderhallen, spegelsalen

Kostnad: 400 kr + medlemskap i Föreningen Norr Chi, 150 kr

Smide, grundkurs

Upptäck glöden i smideskonsten!

Drömmer du om att forma glödande stål med egna händer? Den här kursen är din chans att kliva in i varmsmidets fascinerande värld!

Under fyra inspirerande tisdagskvällar får du lära dig smidets grunder steg för steg med guidning av en erfaren handledare.

Du får prova på klassiska tekniker och skapa egna föremål som krokar, grillspett, gafflar, tänger och hängare. Kursen passar både dig som är nybörjare och dig som vill väcka ett vilande intresse till liv. Det finns dessutom utrymme för egna idéer, så låt kreativiteten flöda!

Start: Vid full grupp, tisdagar kl. 18.00-21.00, 4 träffar

Ledare: Tore Holmström

Plats: Smedjan, Nordanå

Pris: 1000 kr + 100 kr i materialkostnad som betalas direkt till ledaren.

Kurspriset gäller för dig som är medlem i SPF Guldstaden. Meddela det vid anmälan.



Föreläsningar

Konstvisning

Följ med på en inspirerande guidad konstvisning i Sara Kulturhus. Upptäck spännande verk, oväntade perspektiv och berättelserna bakom konsten. Passar både nyfikna nybörjare och konstälskare.

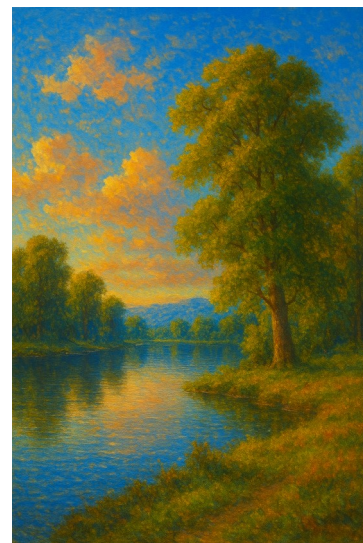
Guide: Johanna Ahnqvist, Skellefteå Kommun

Måndag 23/2 kl. 10.30

Plats: Sara kulturhus

Samling vid kulturtrappan på Sara kulturhus

Ingen kostnad. Anmälan krävs, max 20 platser



”Beredskap i köket: inläggning, fermentering och konservering”

Lär dig beprövade och lättillgängliga metoder för att ta tillvara på maten och skapa ett tryggt skafferi som håller, även när vardagen förändras. Carina delar med sig av sina tips och trix. Du får även några smakprov.

Föreläsare: Carina Nilzon, ordförande i föreningen Självhushållarna i Skellefteå

Onsdag den 4/3 kl. 13.15-15.00

Plats: SVs lokaler, Kanalgatan 41 B

Ingen kostnad, anmälan krävs



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 17 mars kl. 11.00

Samling vid rådjuret

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

Ingen kostnad. Anmälan krävs/max 50 pers





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

Monica Rosengren, 070-322 16 50

E-post: monnica.ro@gmail.com

Christer Lindahl, 070-352 69 52

E-post: christerlindahl45@gmail.com

Kontakta studieombuden om du har förslag på studiecirklar eller föreläsningar. **Yvonne, Monica och Christer tar inte emot anmälningar.**

Praktisk information:

**Om ingen lokal anges sker
arrangemangen i SVs lokaler.**

Adress: Kanalgatan 41 B
Skellefteå (Bredvid resebyrån Ticket)

Anmälan och information:

SV Västerbotten,

E-post: skelleftea@sv.se

tel. 0910-85010

Lena Våglund, 072-595 49 20

Linda Jakobsson, 072-595 49 30