

Cirklar och kurser

Från Studieförbundet Vuxenskolan
och SPF Nordmaling

SPF kedjan – en levande förening

SPF Seniorerna Kedjan i Nordmaling bildades redan 1985, och hade ett par år efter starten nästan 400 medlemmar. Föreningen har varit mycket aktiv med mängder av evenemang, månadsmöten och inte minst resor av alla de skilda slag, en tradition som håller i sig än.

På hemsidan under program-sidan kan i protokollen läsas om underhållning med musik eller shower, besök från kommun och landsting, informationer från företag, samhällsorganisationer och andra verksamheter, studiebesök på apotek, räddningstjänst och operan i Umeå, bara för att nämna några.

Även reseverksamheten har varit omfattande och varierande. Föreningen har haft korta endagsresor länet runt, till Stubbriket i hemkommunen, men också erbjudit sina medlemmar resor till Rhendalen, Holland, Norge i samband med 17-maj-firandet, och inrikes till t.ex. Gotland, Dalarna och Roslagen.

Föreningen är idag en välmående förening med dryga 225 medlemmar, en god ekonomi, en engagerad styrelse och duktiga funktionärer, uppskattade program och resor, och aktiva i det kommunala tillgänglighetsrådet.



Konversationsengelska

Målet med kursen är att deltagarna ska träna sin förmåga att uttrycka sig på engelska.

Vi övar upp en viss läsfärdighet och genom våra enkla samtal bygger vi framför allt upp ett förråd av ord och fraser. Vi tittar också på engelska

företeelser och mycket mer som kommer upp under våra samtal. Fokus är också på ett ökat självförtroende, mod och glädje över att göra sig förstådd på ett främmande språk. Du bör ha grundläggande kunskaper i engelska för att få ut det mesta möjliga av kursen



Kursledare: Ann-Margret

Datum: 12/3 och 5ggr

Tid: 18.00-19.30

Minsta antal: 5 personer

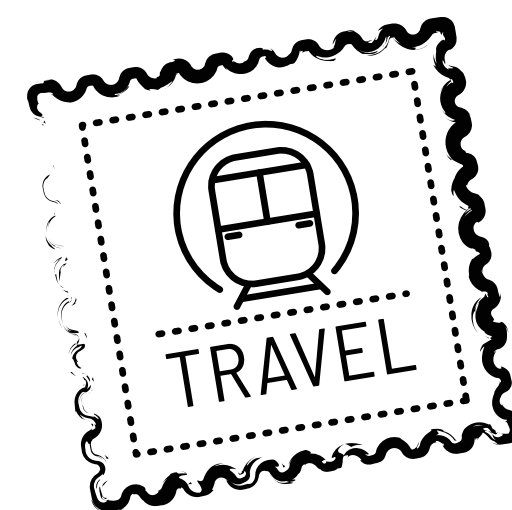
Kurskostnad: 425kr

Lokal: SV, Hamngatan 1

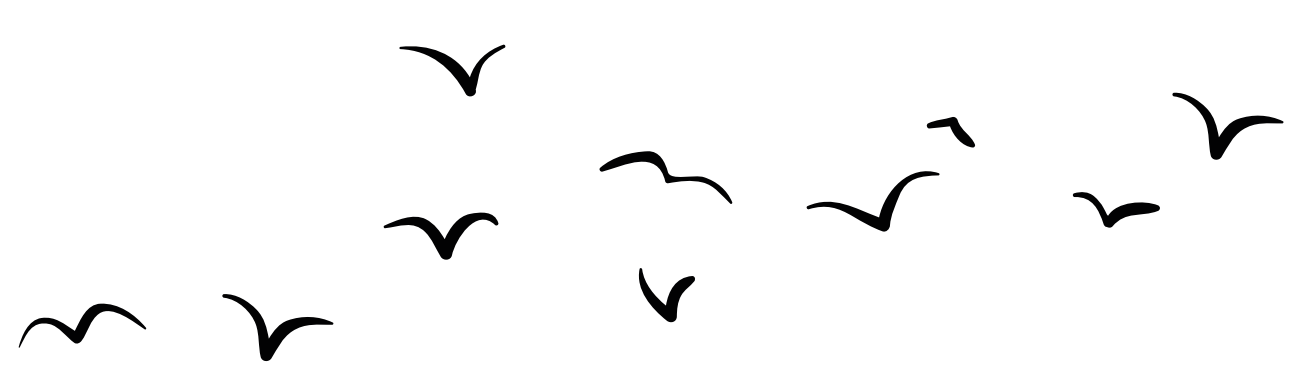
Anmälan till SV: aza.westman@sv.se 073-069 43 72

eller QR-kod

sv.se/nordmaling/konveng



Fågelkurser



Grundkurs:

Vill du veta mer om fåglar? Då har du chansen här!

Det här är vad kursledaren kommer att gå igenom:

- Fågelbestämning (hur man övar sin förmåga att bestämma vilken fågel man hör eller ser)
- Utrustning (Kikare, fågelguide m.m)
- Var och när tittar man på fåglar?
(Tid på året, tid på dagen, lokaler/områden)
- Fåglar i Nordmaling/besökslokaler, naturtyperna och deras fåglar
- Flyttning, övervintring (när fåglarna flyttar och vart)
- Hur kan vi hjälpa fåglarna?



Kursledare: Åke Gustafsson

Start: 6/3 kl. 18.00-20.15, 3st träffar.

Minsta antal: 5 personer

Kurskostnad: 360kr

Lokal: SV, Hamngatan 1



sv.se/nordmaling/fagel1

Fortsättningskurs:

Efter grundkursen är det dags att omsätta teori i praktik genom fältstudier.

Start: 4/5 kl. 09.30-12.00, 3st träffar

Kurskostnad: 460 kr

sv.se/nordmaling/fagel2

Anmälan till SV: aza.westman@sv.se 073-069 43 72

eller QR-kod



Ålderism

- Vad betyder ålderism?
- Vilka konsekvenser får den?
- Vad innebär det för dig?

Det här är bl.a. de frågor som diskuteras under träffarna så kom och drick en kopp kaffe och diskutera hur vi kan motverka ålderismen.

Kursledare: Ingemar Sandström

Tillfälle 1: 6/3 13.00-15.15

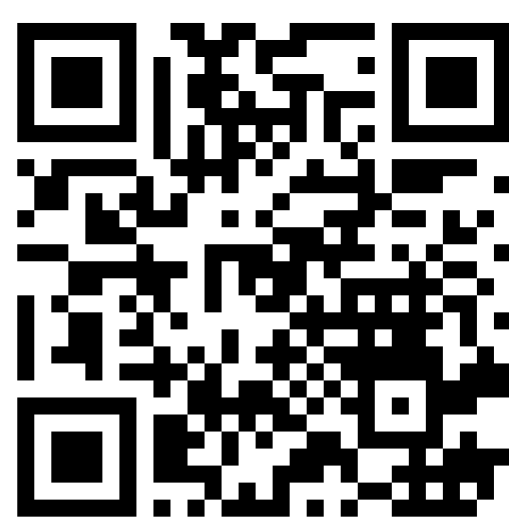
Tillfälle 2: 20/3 13.00-15.15

Tillfälle 3: 3/4 13.00-15.15

Kurskostnad: Gratis

Lokal: SPF lokalen

Anmälan till SV: aza.westman@sv.se 073-069 43 72 eller QR-kod sv.se/nordmaling/alderism



Sittgympa

Häng med på en lättsam gympa som passar de flesta. Här utförs alla rörelser sittandes på stol med bra övningar för hela kroppen.

Kursledare: Karin Hägglund

Datum: 4/3, 6st träffar

Tid: 10.00-11.00

Minsta antal: 5 personer

Kurskostnad: 100kr

Lokal: SV, Hamngatan 1

Anmälan till SV: aza.westman@sv.se 073-069 43 72 eller QR-kod



Odling dahlia



Ta chansen att tillsammans med minst två vänner lära dig mer om dahlia.

Allt från frösådd, hur gör du med dina knölar på våren, hur tar du hand om dina dahlia under sommaren.

Hur planerar du din rabatt, eller odlar du i krukor?

Vilka sjukdomar kan dom drabbas av, hur skördar du dina dahlia så att dom står sig länge.

Vad gör du på hösten när du ska ta upp dina knölar, förvaring och hur delar du en dahliknöl.

Ni är minst tre stycken som startar en studiecirkel tillsammans och ses 4 gånger á 3 timmar.

Ni får då tillsammans välja ut 9 stycken dahliaknölar kostnadsfritt som Vuxenskolan beställer till er.

Detta är en intresseanmälan så om du anmäler dig så kommer vi att ta kontakt med dig eller så ringer du eller mejlar oss för mer information.

För mer information kontakta

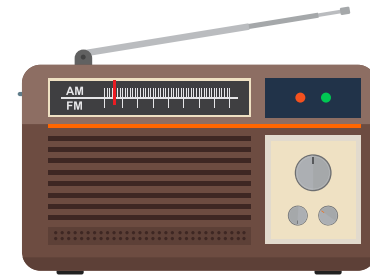
Åza Westman 073-069 43 72

aza.westman@sv.se

sv.se/nordmaling/dahlia



Minns din kommun



Hur var det på 50-talet och framåt? I den här studiecirkeln tittar vi tillbaka på tidningsurklipp och minns platser, människor och miljöer, vad minns du?

Datum: 26/3, minst 3 träffar 13.00-14.30

Minsta antal: 3 personer

Kurskostnad: Gratis

Lokal: Hamngatan 1

Anmälan och frågor till SV: aza.westman@sv.se

073 - 069 43 72 eller QR-kod



Bokcirkel



Vill du vara med i en bokcirkel? Den här bokcirkeln startar med boken "Som själva Suorva" av Anna Holmström Degerman och vi går igenom hur man kan lägga upp en bokcirkel. Dessutom så får du vara med på Bibliotekets bokcirkelträff och författarmöte med

Anna Holmström Degerman.

Datum: 22/2 10.00-11.30, minst 3st träffar

Minsta antal: 3 personer

Kurskostnad: Gratis

Lokal: Hamngatan 1

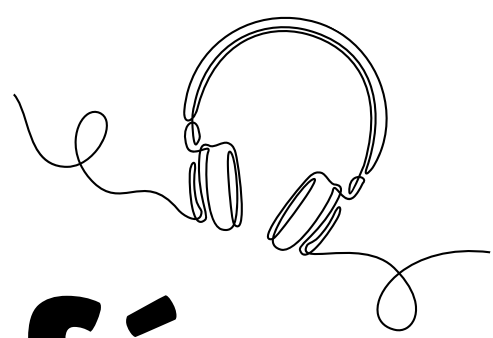
Anmälan och frågor till SV: aza.westman@sv.se

073 - 069 43 72 eller QR-kod

sv.se/nordmaling/spfbok



Mobilcafé



Behöver du hjälp med din mobil?

Kom då på våra mobilcafé träffar där vi börjar med en kort genomgång och sedan hjälper och visar vi dig det du önskar få hjälp med, vi lär oss tillsammans under lättsamma former.

Ange vid anmälan om du har en Iphone eller ex. en Samsung och vad du skulle vilja ha hjälp med. Det här är träffar för dig som behöver grundläggande kunskaper om din smartphone.

Datum:

29/2 kl. 10.00-11.30

7/3 kl. 10.00-11.30

14/3 kl. 10.00-11.30

Kurskostnad: gratis

Lokal: Hamngatan 1

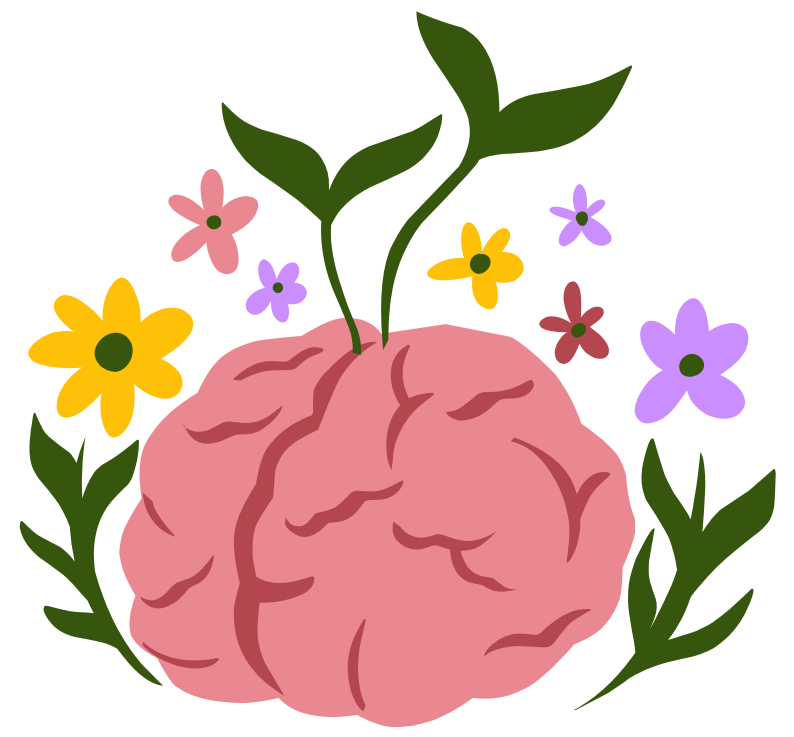
Anmälan till SV:

aza.westman@sv.se

073 - 069 43 72

eller QR-kod





Föreläsningar

Alla föreläsningar är digitala och du kommer och ser dem i SV:s lokal!

plats: SV, Hamngatan 1.

Kurskostnad: Gratis

I ett samarbete med Nordmalings kommun finns anhörigkonsulent, Petronella Johansson på plats för att informera om bland annat hjälp och stöd från kommunen

26/3 Börja om från början

Digital föreläsning med Annika Gaardsdal och frågestund med Annika och hennes man Anders. 38 år gammal drabbades Annika Gaardsdal av en svår stroke och höll på att dö. Hon var fullt frisk när hjärnblödningen kom som en blixtnedslag från klar himmel.

Nästan sju år har gått och idag har hon tusentals följare på Instagram, där hon beskriver sin kamp för ett självständigt liv.

Annika är ambassadör för Hjärt-Lungfonden.

Tid: 14.00 – 15.00

Sändningen sker i samarbete med Vuxenskolan Vetlanda.



Anmälan till SV:

aza.westman@sv.se

073-069 43 72

eller QR-kod

sv.se/vasterbotten





26/2 Mediciner

Föreläsare Seniorläkare Jan-Olof Johansson, "Jojo"

Historisk bakgrund med huskurer och kloka gummor. Slumpvisa upptäckter av penicillin och vacciner. Har vi överkonsumtion och övertro idag? Läkemedelsindustrins vinstintressen. Otillräcklig kunskap om blandningar och biverkningar.

Betydelsen av placebo?

I samarbete med Region Jönköpings län Vårdcentralerna Bra Liv och Studieförbundet Vuxenskolan

Tid: 15.00 – 16.30



20/3 Liv till åren, om åldrandet

Föreläsare Seniorläkare Jan-Olof Johansson, "Jojo"

Vi blir allt äldre och därmed förändras både kropp och själ. En del forskare talar om att 70 är det nya 50, men tyvärr gäller det inte för alla. Vi är olika och vad beror det på? Arv och miljö som alltid. Kan vi genom en särskild livsstil påverka hastigheten i det oundvikliga åldrandet? Välkommen att lyssna och dela med dina synpunkter.

I samarbete med Region Jönköpings län Vårdcentralerna Bra Liv och Studieförbundet Vuxenskolan

Tid: 15.00 – 16.30





17/4 Psykisk ohälsa i välfärden

Föreläsare Seniorläkare Jan-Olof Johansson, "Jojo"

Vi har aldrig haft det så bra som nu, men tycks ändå må psykisk sämre än någonsin. Det finns många teorier att tala om t.ex betydelsen av ensamhet, sekularisering, sociala medier och stress. Unga flickor är en grupp som anges lida av ökad psykisk ohälsa. vad beror detta på och vad kan vi göra?

Föreläsningarna sker i samverkan med Region Jönköpings län
Vårdcentralerna Bra Liv och Studieförbundet Vuxenskolan.

Tid: 15.00 – 16.30



Anmälan till SV:

aza.westman@sv.se

073-069 43 72

eller QR-kod

sv.se/vasterbotten

Sugen på att lära dig något annat? Nya kurser, föreläsningar och cirklar publiceras under hela året på sv.se/vasterbotten



Välkommen till SPF kedjan Nordmaling!

Om du vill kontakta oss hör av dig till:

Styrelse ordförande - Ingemar Sandström

Mobil: 070-3098463

Epost: ingemar.sandstrom@nordmaling.se

Adress: SPF Seniorerna Kedjan Nordmaling

c/o: Ingemar Sandström

Bagargatan 1 A

914 41 RUNDVIK

Välkommen till Studieförbundet Vuxenskolan!

Vad vill du lära dig?

Vi ger dig möjligheterna!

Vi genomför många studiecirkelar, kurser och kulturarrangemang inom olika ämnen för föreningar och enskilda grupper.

Läs mer på www.sv.se/vasterbotten!

Är ni minst 3 personer som kan träffas vid minst 3 tillfällen under minst 9 timmar och lära er mer om ex. odling? Starta en studiecirkel! Kontakta oss så hjälper vi er att komma igång.

Kontakta oss!



aza.westman@sv.se



0930 - 316 05