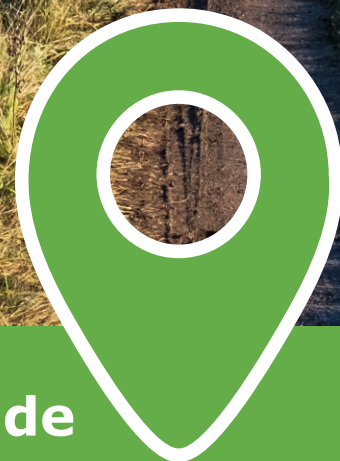


PROGRAM HÖSTEN 2025



Plats för nytänkande



**"Ifrågasätt – En guide mot bedrägerier"**

Bedrägerier blir allt vanligare och det kan vara svårt att veta vad man kan lita på. Informationen på nätet är ofta rörig och svår att förstå. Vi är fyra elever från Ekonomiprogrammet på ProCivitas i Helsingborg som därför tillsammans med polisen, Stölskyddsföreningen och flera banker, har tagit fram boken "Ifrågasätt – En guide mot bedrägerier". En bok särskilt riktad till seniorer om hur ni skyddar er mot bedrägerier och på så sätt känner er tryggare i vardagen.

Vi kommer nu till hösten att föreläsa om innehållet i boken. Vi går igenom följande:

1. Vanliga bedrägerimetoder (SMS, mejl, telefon, investeringar och romansbedrägerier)
2. Hur du känner igen varningssignaler
3. Vad du kan göra för att skydda dig själv

Du får konkreta tips och råd, och efteråt finns det gott om tid att ställa frågor. Efter föreläsningen finns möjlighet att köpa boken som ett tryggt stöd att ta med hem.

Vi kommer att föreläsa kostnadsfritt vid följande två tillfällen:

SV Helsingborg Prästgatan 12
1 ggr | 0 kr | 16.00-17.30
Start 2025-09-04
Ledare: Kalle Johansson

SV Helsingborg Prästgatan 12
1 ggr | 0 kr | 16.00-17.30
Start 2025-11-06
Ledare: Kalle Johansson

**BIODLINGSKURSER VÅREN 2026****Teoretisk och praktisk kurs om biodling**

Biodling - Gör egen honung med hjälp av bin. Få en frodigare trädgård på köpet och förundras över hur mycket där är att lära. Bli biodlare idag!

Bli biodlare så får du:

1. Kontakt med ett annat samhälle
2. Ta del av binas förunderliga levnadssätt
3. Mer och bättre frukt och bär i din trädgård
4. Sist men inte minst egen honung

OBS! Viktigt att veta:

Kursen avser 6 gånger teori på Studieförbundet Vuxenskolan och 2 gånger praktiskt utomhus på bigården i Möarp i (april/maj).

Vi träffas alltså först varannan vecka på Studieförbundet Vuxenskolan för teoridelen och därefter varannan vecka på Bigården i Möarp för den praktiska delen (april/maj).

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12 (Teori)/ Bigården i Möarp (Praktik) på Gamla Tågarpsvägen 732
8 ggr | 1250 kr | 18.30-20.45
Start 2026-02-04

Ledare: Ingrid Bondesson, duktig och kunnig cirkelledare med lång erfarenhet inom biodling.

Praktisk kortkurs i biodling

Om du vill lära dig att sköta en biodling, men inte har tiden för en längre kurs. Gå vår kortkurs!

Ni får både teori samt lite praktiska moment. Kursens mål och innehåll är densamma som i den längre kursen fast i en mer komprimerad form. När vi slutar vet du hur man sköter sina bin och producerar egen honung. OBS! Max 6 deltagare

Vi träffas varje vecka här:

Ingrids bigård, Gamla Tågarpsvägen 732, Möarp
5 ggr | 850 kr | 11.00-13.30
Start 2026-04-25
Ledare: Ingrid Bondesson



Turistspanska för nybörjare

En kurs för dig som inte studerat spanska tidigare eller har lite förkunskaper. Här kan du lära dig ord och fraser genom olika övningar samt dialoger för att få mer upplevelser på din resa.

Kursmaterial: spanska boken "Hola - Spanska för resan" (ingår ej i deltagaravgiften)

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

5 ggr | 690 kr | 17.00-18.30

Start 2025-09-23

Ledare: Alejandra Andersson Murillo

Turistspanska forts. A1+

Denna kurs är för dig som har läst två till tre terminer eller motsvarande. Lär dig ord och fraser genom olika övningar samt dialoger.

Kursmaterial: spanska boken "Hola- Spanska för resan" (ingår ej i deltagaravgiften)

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

5 ggr | 690 kr | 17.00-18.30

Start 2025-09-22

Ledare: Alejandra Andersson Murillo

Viktigt att veta!

Vi startar om alla våra kurser så fort vi har tillräckligt med anmälningar.

Har du önskemål om en speciell utbildning, kontakta oss så skräddarsyr vi den efter era önskemål och behov!



Skrivarverkstad för nybörjare

Om du har mycket att berätta och många av dina nära och kära vill veta mer om vem du är och vad du varit med om i livet, då är detta kursen för dig! På denna nybörjarkurs skaffar du dig de teoretiska kunskaper du behöver då du ska skriva en novell eller din självbiografi. Här jobbar vi dels med övningar som hjälper dig att komma ihåg det förflutna och dels med rena skrivövningar. Vi jobbar med struktur, hur man skriver en läsvärd text och hur man hanterar de problem som kan dyk upp under skriv- och minnesprocessen. Vi jobbar både under lektionstid och hemma.

Har du ett intresse för att skriva och utveckla ditt skrivande under trivsamma former, så är du varmt välkommen!

Vi träffas varannan vecka här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

4 ggr | 990 kr | 18.00-20.30

Start 2025-10-15

Ledare: Kjell Ekborg, författare som började skriva för drygt 20 år sedan och har gett ut 18 böcker – romaner, noveller, barnböcker, dokumentär-romaner etc.

Skrivarverkstad för forts

Fortsättningskursen syftar till att ge ut en Novellantologi, med noveller 10-20 sidor. Det är inget tvång utan man kan gå kursen utan att delta i antologin. Om deltagarna önskar kan vi trycka boken med "Publiceringsservice" ex. till BTJ, Adlibris, Bokus etc.

Vi börjar med att repetera viktiga delar från grundkursen, såsom gestaltning, isbergsteknik, återkoppling, genomgång av "skrivverktyget Valen", dialog, etc. Vi tar del av varandras noveller och ger varandra feedback.

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

4 ggr | 990 kr | 18.00-20.30

Start 2025-10-09

Ledare: Kjell Ekborg



Konstspår in i historien. Vi tittar på bilder sedda genom konstnärernas ögon.

I denna studiecirkel utforskar vi historien genom konsten. Genom målningar, fresker och bilder från olika tidsepoker ser vi hur konstnärer har tolkat sin samtid – från medeltid till modern tid. Vi samtalar om hur bilder kan spegla människors liv, tro, makt och samhällsutveckling. Tillsammans tränar vi oss i att se bortom motivet – att förstå bilden som ett historiskt vittnesmål.

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

6 ggr | 830 kr | 10.30-12.00

Start 2025-09-25

Ledare: Eva-Mattsson Lundblad, konst- och kulturhistoriker

Som medlem har du rätt till SPF seniorernas 10 % rabatt på alla våra kurser. Viktigt att meddela detta vid anmälan vilken förening du är med i. Material tillkommer om inget annat anges.

Starta en egen studiecirkel!

Ditt intresse kan också bli en studiecirkel hos oss. Har du deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, så hjälper vi gärna till med lokaler eller studiematerial. Kontakta oss så hjälper vi er att komma igång!



QiGong och Yinyoga

QiGong och YinYoga grundar sig i traditionell kinesisk medicin och taoistiska läror. Qi står för livsenergi, Yin för vila och balans. Genom långsamma rörelser, djup andning och stillhet stimuleras energiflödet i kroppen, rörligheten bibehålls och stressen minskar.

Under passet fokuserar vi på att stärka kroppens inre energi, öka medvetenhet och ge kroppen möjlighet till återhämtning. Du uppmuntras att lyssna på din kropp och röra dig utan prestation. Övningarna passar alla – oavsett ålder eller erfarenhet. Målet är att ge kroppen omsorg och förbereda den för ett långt och hälsosamt liv. Alla åldrar och nivåer är varmt välkomna.

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

8 ggr | 990 kr | 11.00-12.00

Start 2025-09-15

Ledare: Gudrun Bergdahl

Kom igång med zumba

Zumba Gold – dansglädje för kropp och själ
Gillar du att röra dig till musik? Då är detta något för dig! Med enkla rörelser, härliga rytmer och varm gemenskap får du både glädje och energi.

Du dansar efter din egen förmåga och dagsform – det finns inga rätt eller fel. Rörelserna kan även göras sittande, så alla kan vara med.

Zumba Gold är särskilt anpassat för seniorer, med enklare koreografi och lägre tempo än vanlig zumba. Kom som du är – och lämna med ett leende!

Vi träffas här:

SV Helsingborg Prästgatan 12

5 ggr | 650 kr | 12.15-13.00

Start 2025-09-22

Ledare: Malena Götesson, utbildad och licensierad Zumba-instruktör



SV - ett mervärde

Vårt stöd kan bland annat vara:

Rådgivning – det finns alltid någon att kontakta för att få tips och råd om t ex studieupplägg, föreningsfrågor eller ledarskap.

Medverkan – vår kunskap och kompetens kan användas vid olika tillfällen som till exempel en medlems- eller styrelseträff med föreningsutveckling.

Processtöd - om er förening behöver stöd i sin utveckling kan SV:s verksamhetsutvecklare stödja er i det arbetet.

Digitala möten - SV har stor erfarenhet av digitala möten och kan stödja er förening att komma igång.

Kontaktnätet – alla de människor som finns i SV:s nätverk är ovärderliga då det gäller att hitta ett svar eller rätt kompetens.

Ledare - alla ledare blir erbjudna att delta i SV:s ledarutbildning. Efter utbildningen finns SV:s verksamhetsutvecklare där för att stötta era ledare.

Lokaler – i vissa fall då det behövs kan vi ordna lokal.

Praktiska saker – som till exempel marknadsförening av er verksamhet, att skapa inbjudningar, ta emot anmälningar eller hjälpa er med kopiering.

Ekonomi - SV kan vara med att bidra till att sänka kostnaden för er studie- och kulturverksamhet genom att bekosta något helt eller delvis i den verksamhet som vi samverkar kring.

Prata med er verksamhetsutvecklare på SV så får ni veta mer.



Som medlem har du rätt till SPF seniorernas 10 % rabatt på alla våra kurser. Viktigt att meddela detta vid anmälan vilken förening du är med i.

Starta en egen studiecirkel!
Har du deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, hör av dig till oss så hjälper vi er komma i gång!



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Prästgatan 12
252 24 Helsingborg
Telefon 0768-714 801
www.sv.se/skaneland

