

Seniorcirklar för SPF Seniorernas medlemmar i Helsingborg

Studieförbundet Vuxenskolan och SPF Seniorerna har i samarbete tagit fram några studiecirklar för SPF Seniorernas medlemmar. Cirklarna går dagtid och priset är rabatterat. Pris inom parentes är för medlemmar. Material tillkommer om inget annat anges.

HÄLSA OCH LIVSSTIL

YinYoga

YinYoga är en stillsam och behaglig yoga form, den är för dig som vill släppa på stress i sinnet och i den fysiska kroppen.

Ons 25/9 | kl. 17.00 | Arr 601136
Ons 25/9 | kl. 18.15 | Arr 601137
8 x 1 tim | 890 kr (850 kr)

Yoga på matta

För dig som vill utföra yoga i ett lugnare tempo utan hjälpmedel, tex. stolar, för balans.

Tis 24/9 | kl. 13.15 | Arr 109746
9 x 1 stud.tim | 990 kr (950 kr)

Yoga på stol

För dig som vill utföra yoga i ett lugnare tempo med hjälpmedel, tex. stolar, för balans.

Tis 24/9 | kl. 14.15 | Arr 109747
9 x 1 stud.tim | 990 kr (950 kr)

Qigong

Qigong har sitt ursprung i traditionell kinesisk läkekonst som främjar ditt välbefinnande.

Ons 25/9 | kl. 13.00 | Arr 109766
Fre 27/9 | kl. 10.30 | Arr 109767
10 x 1 stud.tim | 990 kr (950 kr)



Mat, motion mental hälsa - Föreläsning

"Ät dig frisk" handlar om att förena "Matglädje" med "Hälsosamt".

Tor 26/9 | kl. 16.00 | Arr 406339
Pris: 100 kr inkl.fika
Anmälan senast 19/9

Matlagning och livskonst

Teoretisk kurs i hälsosam matlagning och livskonst.

Wolfgang Heu, kursledare, hälsodebattör

Tor 17/10 | kl. 16.00 | Arr 601138
3 x 3 stud.tim | 490 kr (450 kr)
Anmälan senast 8/10

SKRIVA

Skrivarverkstad för nybörjare - v.v

Alla kan lära sig skriva - kryp in i dina gestalter, tänk i bilder, våga ta ut svängarna, ha fantasi ...

Tor 24/10 | kl. 17.30 | Arr 109721
5 x 3 stud.tim | 1 100 kr (990 kr)

Skrivarverkstad för fortsättare - v.v.

Vi lär oss gestalta via dialog, och också hitta en åter-koppling. Konflikt för berättelsen vidare, och vi lär oss hantera miljöskildringar. Om intresse finns börjar vi skissa på en Novell Antologi med vardera en novell, som vi också kan trycka upp.

Tor 17/10 | kl. 17.30 | Arr 109720
5 x 3 stud.tim | 1 100 kr (990 kr)

SPRÅK

Engelska nivå A1

För dig med grundläggande kunskaper sedan tidigare. (Ej nybörjare) v.v.

Ons 2/10 | kl. 11.00 | Arr 109741
5 x 2 stud.tim | 690 kr (650 kr)

Engelska nivå A2

För dig med medelgoda kunskaper i tal och grammatik, varannan vecka

Ons 2/10 | kl. 11.00 | Arr 109725
5 x 2 stud.tim | 690 kr (650 kr)

Engelska nivå B1

För dig med goda kunskaper i tal och grammatik. Kursen är varannan vecka.

Tis 17/9 | kl. 14.00 | Arr 109726
6 x 2 stud.tim | 800 kr (750 kr)

Italienska

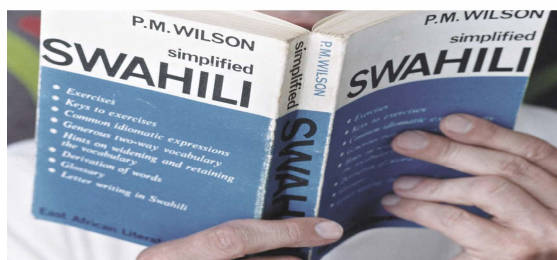
Italienska inför resan nybörjare, varannan vecka

Ons 9/10 | kl. 11.00 | Arr 109742
5 x 2 stud.tim | 690 kr (650 kr)

Turistspanska för nybörjare

Kursen riktar in sig på turistspanska. Lär dig ord och fraser som är användbara då du är på restaurang, hotellet, flygplatsen eller ska handla i affären.

Fre 4/10 | kl. 10.30 | Arr 109732
10 x 2 stud.tim | 1300 kr (1250 kr)



Turistspanska för fortsättare

För dig som har lite kunskaper i spanska i både tal och grammatik..

Mån 23/9 | kl. 14.00 | Arr 109730
Mån 23/9 | kl. 17.30 | Arr 109733
10 x 2 stud.tim | 1300 kr (1250 kr)

KONST OCH KULTUR

Bilderna berättar, konstspår i historien från olika tider

Bilderna berättar om händelser, människor och deras värderingar.

Eva-Mattsson Lundblad, konst- och kulturhistoriker,

Tis 8/10 | kl. 10.00 | Arr 109727
Tor 10/10 | kl. 10.00 | Arr 109728
5 x 2 stud.tim | 660:- (630:-)

MUSIK OCH DANS

Kärnans sångkör

Kom och sjung med ett 40-tal andra och känn gemenskapen genom sången! Endast för SPF medlemmar.

Tis 17/9 | kl. 15.00 | Arr 601135
10 x 2 stud.tim | 270 kr

SMARTPHONE - SURFPLATTA

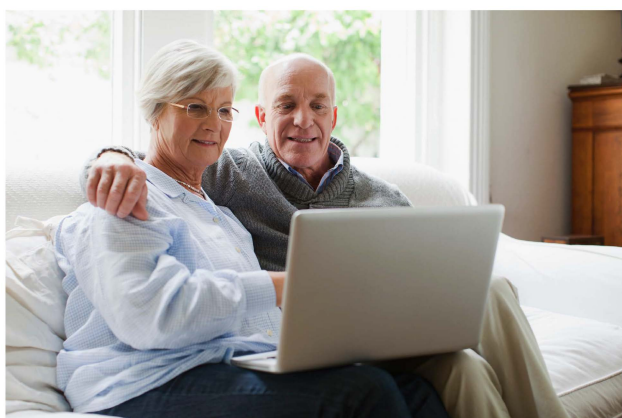
Smartphone/surfplatta grund

För dig som har en ANDROID telefon/surfplatta (tex. Samsung, Sony, Huawei, LG)
Att ladda ner appar, installera och ta bort appar.
Säkerhet.

Mån 30/9 | kl. 13.30 | Arr 109737

Ons 23/10 | kl. 13.30 | Arr 109739

3 x 3 stud.tim | 800 kr (750 kr)



Windows 10

För dig som tidigare använt en dator och vill lära dig mer om Windows 10.

Mån 30/9 | kl. 10.00 | Arr 105791

4 x 3 stud.tim | 990 kr (950 kr)

Facebook grundkurs

Grundläggande hantering av Facebook och Messenger, om personliga inställningar och säkerheten m.m

Mån 21/10 | kl. 10.00 | Arr 109738

3 x 3 stud.tim | 800 kr (750kr)

DATOR, INTERNET, FACEBOOK

Dator GRUND, Windows 10

För dig som aldrig har använt en dator.
Inga förkunskaper.

Ons 29/9 | kl. 10.00 | Arr 109734

4 x 3 stud.tim | 990 kr (950 kr)

Data forts. - Internet i praktiken

Vi tittar på olika webbläsare. Söker information på Internet, handla, boka biljetter, resor, skrivprogram, installera och ta bort program/appar m.m.

Ons 25/9 | kl. 13.30 | Arr 109736

Mån 4/11 | kl. 13.30 | Arr 109740

3 x 3 stud.tim | 800 kr (750kr)

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 studie- material. Kontakta oss så hjälper vi er att komma igång! 010-703 08 40 | skaneland@sv.se