

Studieprogram

SPF Seniorerna Jämtland Härjedalen

 Studieförbundet
Vuxenskolan



Plats för dig

Vad vill du lära dig..?

Här är ett axplock av det kursutbud vi har just nu! Botanisera och läs mer på vår hemsida, eller hör av dig om du vill veta mer!

Akvarellmålning med Ulla Granqvist

du kan vara nybörjare eller målat länge, vi möts där du är. Jag kan berätta för dig om materialet och olika sätt att jobba med akvarellen. Om du vill får du lite grundövningar för att lära dig tekniken, blanda färger och upptäcka dig själv tillsammans med möjligheterna som finns med vattnet och färgerna. Jag försöker lotsa dig framåt och vidare i ditt eget uttryck.

Start Ösd 30/9, Lit 28/9

Ledare: Ulla Granqvist

Akvarellmålning med Marie Andersson

Denna kurs passar för både nybörjare och för dej som målat akvarell ett tag. Kursledare är akvarellkonstnären Marie Andersson från Östersund, Jämtland, erfaren internationell akvarellmålare.

Marie är en omtyckt kursledare som bidrar till känslan av att inget är omöjligt, allt är möjligt!"

12-14 augusti

Ledare: Marie Andersson



Svamputflykt med svampkonsulenten Carin Sjelin

Häng med ut i skogen och plocka svamp! Hitta glädjen i att plocka din egen svamp i naturens skafferi och lär dig mer om vilka svampar du kan äta. Carin Sjelin har lång erfarenhet som svampkonsulent och delar under dagen med sig av tips och erfarenheter från ett liv som svampplockare.

Sveg, Vemdalen, Östersund

Augusti

Ledare: Carin Sjelin

Svampkurs med Ingmo Dàmario

Vi vandrar ut i skogen och letar och plockar den svamp som vi hittar. Samling efter ca en halvtimme och vi går tillsammans igenom innehållet i svampkorgarna och jag visar hur man gör en grovrensning av svamparna redan i skogen.

Start 19 augusti

Ledare: Ingmo Dàmario

Kassörsutbildning på distans för föreningar

Vi går igenom vad som menas med en förening, vilken roll kassören har i föreningen.

Vi belyser teckningsrätter, förhållande till banken, hur man hanterar kontanter.

Du får tips hur du ska tänka när du bokför. Hur en balans-och resultaträkning är uppbyggd.

Du får praktiskt kontera och bokföra ett anta Distans

Start 14 september

Ledare: Lennart Arvius

Valberedningsutbildning

Valberedning i ideell förening för SPF. Vi ses digitalt två gånger och grottar ner oss i vad valberedningsuppdraget går ut på och hur arbetet kan läggas upp.

Privat ekonomi

den här kursen får du hjälp med att få ordning på din ekonomi.

Steg för steg går vi igenom följande punkter:

- Att göra en budget
- Om pengarna inte räcker
- Spara, investera eller låna
- Bostaden
- Maten
- Bilen
- Tele, tv och internet
- Försäkringar

Distans

4 ggr

Start 15 september

Ledare: Lennart Arvius

Bokbinderi för nybörjare

Ett traditionsrikt hantverk på utdöende vilket vi bevarar och utvecklar som konsthantverk. Du får binda in en bok från början till slut, bland annat handhäfta med nål och tråd, klä boken med klot (tyg) och marmorerat pärm-papper.
Östersund

Föreningskunskap

Cirkelledarutbildningar

Nyfiken på att bli ledare hos oss på SV? Vi erbjuder både fysiska och digitala cirkelledarutbildningar löpande. Anmäl gärna ditt intresse av att bli ledare hos oss! Även du som inte har en färdig idé om vilket ämne du vill leda är välkommen att delta!
Löpande start

By- och gårdsforskning

yggrupper som samlar på historia, foton, intervjuer, kartor, saker, möbler, minnen. Personer som är född och uppvuxen i byn och flyttat kan vara med digitalt i de möten som planeras. Mellan träffarna så jobbar/söker var och en med att samla så mycket fakta och annat som det bara går. Att som delmål ha en "Hemvänderutställning" på byns Bygdegård. En helg då man bjuder in byssbon, bjuder på gott fika och lockar andra att bidra och vara med.

Sömnad, återbruk och mönsterkonstruktion

Ta fram din kreativa sida och utveckla din klädsömnad, för dig som vill börja sy.
En kurs i klädsömnad ger dig kunskap att sy dina kläder från grunden eller fördjupa dina kunskaper. Sy kläder som verkligen passar dig, med den form, färg och mönster som du själv valt.
Vi går genom måttagning, modellanalys, mönsterutläggning, tygberäkning, tillklippning och provning.
PS! Vi har anpassade hantverkslokaler på flera platser i länet, ett enkelt och roligt sätt att sy tillsammans är att göra det i studiecirkelform!
Lit
Ledare: nga-Lena Eriksson och Viktoria Arvidsson

Tovning

Ull är ett fantastiskt material! Tovning handlar inte bara om att göra grå hattar eller sittdynor, med ullen kan du skapa både rejäla ting och skira dekorationer. Endast fantasin begränsar dig.
Start Helgkurser i höst
Ledare: Tuulikki Rooke

Teknik som underlättar vardagen

Lär dig tekniker för att i din vardag kunna: e-tjänster, 1177, betala räkningar, QR, Swish, boka bussbiljett, parkera, allmänt surfa/söka på nätet. Lär dig hur man deltar och bjuder in till olika mötesplattformar. Zoom, Teams och Learnify och Jitsi.
Anmäl ditt intresse så ska vi, utifrån behov, snickra ihop kurser!
4 ggr
Start september/oktober
Ledare: Björn Groth, Carina Vest



Aktiekunskap

Lär dig din Mobil, iPad eller Läsplatta

På den här kursen får du lära dig grunderna. Ta med din egen surfplatta/ipad/iphone eller android.
Du får bra tips och råd och trevlig samvaro.
Lit
Start 6 september
Ledare: Björn Groth, Carina Vest

Uteaktiviteter för SPF

Kombinera olika aktiviteter utomhus med diskussioner och frågor som är folkbildande/kunskapshöjande och lärande.
Att ha by- och samhällshistoria går också bra. Ta reda på historier om byggnader och platser på orten.

Lär dig att knyppla

Ett gammalt handarbete som används för att tillverka spets.
Kan liknas vid en avancerad flätning och blir både vackert och användbart.
Lit
Ledare: Anne-Marie Pehrsson

Silversmideskurs nybörjare helg

Nu har du chansen att göra dina egendesignade silversmycken.
Bara fantasin kan sätta gränser!
FÖLLINGE
2 heldagar ggr | 1000 kr
Start 9-10/10 eller 30-31/10
Ledare: John Nordqvist



Plats för kunskap

Plats för dig



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Studieförbundet Vuxenskolan Jämtlands län

www.sv.se/jamtlandslan

063-123400

jamtlandslan@sv.se