

Kursprogram

Hösten 2023

SPF
SENIORERNA



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70 eller direkt till Elin Lönn på 08- 679 03 03, elin.lonn@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. **Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.**

Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2023. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

MEDIA, BILDER OCH WEBB

Bildhantering för Mac

3 ggr 1390 kr kl.10.00-12.15
Start 2023-10-23
Ledare: Gabriel Eliasson

ChatGPT för seniorer - Hur fungerar det?

3 ggr 1050 kr kl.13.00-15.30
Start 2023-10-24
Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress för seniorer - grund

2 ggr 2150 kr kl.10.00-15.00
Start 2023-12-09
Ledare: Jacob Blomqvist

DATOR

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr 1690 kr kl.13.15-15.30
Start 2023-08-29
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC - grund

4 ggr 1690 kr kl.13.15-15.30
Start 2023-09-27
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr 1690 kr kl.10.00-12.15
Start 2023-08-29
Ledare: Gabriel Eliasson

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din smartphone/ Android - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00
Start 2023-08-28
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/ Android - forts

4 ggr 1150 kr kl.13.00-15.30
Start 2023-08-31
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Iphone - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00
Start 2023-08-30
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Iphone - forts

4 ggr 1150 kr kl.10.00-12.30
Start 2023-08-30
Ledare: Gabriel Eliasson

Kamera/bilder för Iphone/Ipad

3 ggr 1050 kr kl.10.00-12.30
Start 2023-09-26
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/ Android - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.00-15.30
Start 2023-09-28
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/ Android - forts

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00
Start 2023-09-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Iphone - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00
Start 2023-09-26
Ledare: Gabriel Eliasson



HANTVERK

Sticka spetsmönster och sjalar

2 ggr 2500 kr kl.10.00-16.00
Start 2023-09-23
Ledare: Ivar Asplund

Virkad mönstermagi

4 ggr 2450 kr kl.13.30-16.30
Start 2023-10-03
Ledare: Maria Gullberg

Virka rutor

4 ggr 2450 kr kl.18.00-21.00
Start 2023-10-03
Ledare: Maria Gullberg

Sticka sockor

5 ggr 1600 kr kl.17.30-20.00
Start 2023-10-09
Ledare: Karin Skönvall

Sticka patentstickning

2 ggr 2500 kr kl.10.00-16.00
Start 2023-10-14
Ledare: Ivar Asplund

Nåltövning - helgkurs

2 ggr 2450 kr kl.13.00-17.00
Start 2023-11-11
Ledare: Jelena Mossiaguine

Gör naturlig tvål från grunden

1 ggr 900 kr kl.10.00-17.00
Start 2023-10-07
Ledare: Peter Öberg

Luffarslöjd - skapa praktiska och dekorativa föremål av järntrådar

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00
Start 2023-10-15
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Skapa ljuslykter

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00
Start 2023-10-01
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Julorigami - vik färgglada papper till dekorationer

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00
Start 2023-11-26
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

För fler spännande hantverkskurser besök www.sv.se/stockholm

TRÄDGÅRD

Biodling - grund

10 ggr 2750 kr kl.18.30-21.00
Start 2023-08-31
Ledare: Lars Myrtner

Trädgårdsplanering - grund

6 ggr 2250 kr kl.18.30-21.00
Start 2023-11-07
Ledare: Lars Myrtner

TECKNA & MÅLA

Kalligrafi - nyb helg

2 ggr 2100 kr kl.10.00-16.00
Start 2023-09-16
Ledare: Dipak Lahiri

Kurbitsmålning - nyb helg

2 ggr 2050 kr kl.10.00-14.30
Start 2023-10-14
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser kl.09.30-10.30 eller kl.11.00-12.00

12 ggr 825 kr kl.09.30-10.30
Start 2023-09-07
Ledare: Lena Eliasson

Dansglädje med Kerstin och Marie

7 ggr 1350 kr kl.18.00-20.15
Start 2023-09-11
Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30
Start 2023-09-21
Ledare: Anna Holtenstam

SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr 550 kr kl.13.00-15.30
Start 2023-09-06
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning - fortsättning 1

6 ggr 2350 kr kl.13.00-15.30
Start 2023-09-11
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning - grund intensiv

2 ggr 2450 kr kl.10.00-16.00
Start 2023-09-16
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning - grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30
Start 2023-10-30
Ledare: Ulf Berggren

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan - förmiddagar

4 ggr 2050 kr kl.10.00-12.30
Start 2023-08-31
Ledare: Cecilia Zendendahl

Emaljering i Gamla stan

2 ggr 2750 kr kl.10.00-16.00
Start 2023-09-30
Ledare: Cecilia Zendendahl

SPRÅK

Italienska - grund

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30
Start 2023-09-19
Ledare: Darya Semechka

Körsång på spanska

10 ggr 2350 kr kl.15.00-16.30
Start 2023-09-24
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Franska för nästan nybörjare - del 1

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00
Start 2023-09-26
Ledare: Alexandre Emery

Spanska - grund A1

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30
Start 2023-09-28
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

AFASI

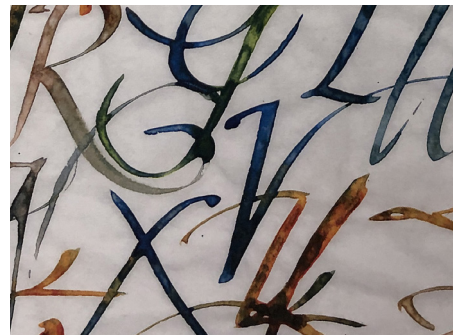
Cirklar i samverkan med Afasiföreningen i Stockholms län

Alla cirklar för personer med afasi anpassas utifrån deltagarna språkliga förmåga. Vi anordnar cirklar inom språklig stimulans, måla och teckna, samt sång.
Vi har även verksamhet för anhöriga.

För mer information och anmälan kontakta Margareta Forselius, margareta.forselius@afasicenter.se tel 08-720 44 80 eller 0765 56 13 90

Vi förbehåller oss rätten till att kursstartstider och datum kan eventuellt ändras.

I det här programmet syns bara ett urval, hela utbudet finns på www.sv.se/stockholm eller scanna QR-koden här bredvid med din mobil för att komma direkt till vår webbsida.



SKRIVA

Skriv om ditt liv - grund

5 ggr 2150 kr kl.14.00-16.15
Start 2023-09-21
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

6 ggr 2450 kr kl.14.00-16.15
Start 2023-09-21
Ledare: Åke Sandahl

VANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

Promenera 1-1,5 timme med vår guide för dagen, som visar och berättar. Turen avslutas välförtjänt på ett av stadens konditorier.
Tiden är kl.11.00 och kl.13.30.

Kondisvandring Norra Djurgårdsstaden och gasverksområdet

17/9 175 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring Portar, tinnar och torn - Från Dramaten till Karlaplan

15/10 175 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring från Högalid till Maria

12/11 175 kr kl.11.00 och 13.30

