

VÅR 2020

KURSPROGRAM

Studie
främjandet

Lär dig ett
nytt språk!

Körsång

Distanskurser

*Ballett för vuxna
nybörjare och andra
danskurser*

Kurser i design för
tryck och webb

Välj bland
hundratala
kurser!



KONTAKTA OSS

Vi berättar gärna mer om vårt utbud, delbetalning och hur du enkelt bokar en kurs.

Hittar du inte något som passar dig i kursutbudet? Du kan alltid starta en studiecirkel – i nästan vilket ämne du vill! Hör av dig.

Anmälningvillkor. Vid anmälan och eventuellt återtagande av anmälan följer vi konsumentlagstiftningen. Mer information hittar du på vår hemsida www.studieframjandet.se/om-oss/anmalningsvillkor

Vi reserverar oss för eventuella feltryck och förändringar i kursprogrammet.

VERKSAMHETSLOKALER VID SIDAN OM BRYGGHUSET, NORRTULLSGATAN 12N

Högdalen

Höggkultur,
Högdalsplan 12
08-555 352 00

Basis konstskola och Inredningskolan

Folkungagatan 147
08-642 44 13
www.basis.se

Torpet

Finntorpsvägen 3 C
08-716 90 60

Fittja

Fittjapulsen,
Stökhagsvägen 1
08-530 633 47

Tensta

Tensta träff,
Hagstråket 13
08-555 352 00

Norrhälje

Posthusgatan 2
08-555 352 27

Musikhus med replokaler och inspelningsstudios www.studieframjandet.se/musiklokaler

Eastman – Olivecronas väg 17, Stockholm
Brygghuset – Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Studio 32 – Ankdammsgatan 32, Solna
Alphyddan – Alphyddsvägen 1, Nacka
Höggkultur – Högdalsplan 12, Högdalen

Studie
främjandet

STUDIEFRÄMJANDET STOCKHOLMS LÄN
Brygghuset, Norrtullsgatan 12N
Box 6361, 102 35 Stockholm
Kontorstider 08.30–17.00
Bankgiro 714-9214
Bankgiro med OCR 592-9286

www.studieframjandet.se/stockholm

stockholm@studieframjandet.se

08-555 352 00

Studieförbundet Stockholms län

studieframjandetstockholm



BARN OCH UNGDOM

4

Energi, glädje och utveckling! Låt barnens kreativa ådra få lysa inom allt från dans och konst till robotbyggande. Vi har vårens roligaste kurser som både lär och engagerar.



DANS OCH RÖRELSE

6

Ge din själ kurser att längta till, stärk din kropp i balett eller ta del av spännande spelkultur. Nu är det dags att anmäla sig till vårens mest energifyllda kurser!



DESIGN, WEBB OCH EKONOMI

12

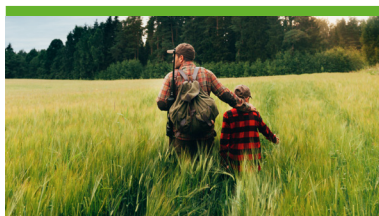
Utveckla dina kunskaper inom video, bild och design för tryck och webb eller vässa dina färdigheter inom ekonomi.



SPRÅK

14

Vill du lära dig ett nytt språk, kanske inför en resa? Hos oss kan du gå språkkurser på plats och på distans.



DJUR, NATUR OCH MILJÖ

16

Med förberedande kurser inför jägar-examen, utbildning om hundar, fåglar och fiske har vi allt för dig som längtar ut i skog och mark.



KONST

24

Basis konstskola erbjuder, förutom 1-åriga heltidsutbildningar, ett stort utbud av kortare och längre kurser i måleri, skulptur, teckning och i andra konstnärliga uttryck för både barn och vuxna.



LEDAR- OCH FÖRENINGsutveckling

28

Vill du utveckla ditt ledarskap? Eller få din förening att blomstra? Vi har kurserna för dig! Många är dessutom alldeles gratis för dig som samarbetar med oss.



MUSIK

30

Att spela musik gör gott för både hjärta, hjärna och fingrar. Vi har ett gäng sköna och utvecklande musikkurser!

Starta egen studiecirkel!

Är du medlem i en förening eller har du ett kompisgäng med ett gemensamt intresse som ni vill fördjupa er inom? Kanske har du gått en kurs och vill, tillsammans med dina kurskamrater, fortsätta utforska aktiviteten ni under några veckor ägnat er åt?

Att starta en studiecirkel hos oss är gratis och den kan handla om nästan vad som helst. Vi är öppna för nya idéer och kan till exempel hjälpa dig med lokaler, studiematerial eller nätbaserade lösningar.

Studiecirklar

En studiecirkel består av minst tre personer som ses med jämna mellanrum under en viss tid. Kanske är ni ett band som spelar musik, en grupp som dansar, ett gäng som tycker om naturen eller några som vill studera litteratur? Då kan studiecirkeln vara något för er. Vi kan hjälpa dig och din studiecirkel med:

- Studiematerial
- Nätverk och tips
- Projekt- och administrativt stöd
- Ledarutbildning
- Utrustning och lokaler

Så här gör du:

Hitta minst två personer, förutom dig själv, som du vill starta cirkeln med. Gör din intresseanmälan på vår hemsida där du beskriver vad ni vill lära er. Lätt som en plätt! Därefter kontakter vi dig för att prata mer om vad och vilka du vill starta cirkeln med. Om du/ni beslutar att starta en studiecirkel hos oss blir vårt första möte en introduktion till cirkellivet. Nu börjar äventyret, lärandet och nöjet!

Hej!

Jag heter Anne-Sofie Pincerato Hedvall och är tillförordnad verksamhetschef på Studieförbundet Stockholms län. Det är med glädje och stolthet jag kan presentera vårens kursprogram som du nu håller i din hand. Kurserna är många och i vitt skilda ämnen. Vad har just du drömt om att lära dig: Dansa balett, ta jägarexamen, sjunga i kör eller kanske göra en egen hemsida? Förslagen är många. Jag tycker du ska göra som jag; slå dig ner i soffan och botanisera i vår kurskatalog. Jag kan nästan lova dig att du hittar något som fångar ditt intresse.

Jag vill också tipsa om att ge bort en kurs i present, en både lärorik och hållbar gåva.

De flesta av våra kurser hålls i Brygghuset nära Odenplan. På konstkurs går du i ett vackert 1700-talshus på Folkungagatan på Södermalm. I Finntorp i Nacka har vi vårt djur- och naturhus, där man exempelvis kan gå på hundkurs.

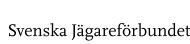
Hoppas att du hittar något som lockar. Om inte, hör av dig till oss så kanske ditt förslag kan bli en kurs till nästa termin. Vi som arbetar med folkbildning är nyfikna och öppna för förslag.

Med de orden hälsar jag er hjärtligt välkomna till Studieförbundet. Kanske ses vi i vår?



Anne-Sofie
Pincerato Hedvall

Våra medlemsorganisationer



LOKAL
BRYGGHUSET
Norr tullsgatan 12N

Barn och

Robotkursen – en tioårig succé

Om du under en torsdag mitt i terminen besöker Brygghuset på Norrtullsgatan kan det hända att du möts av en handbyggd robot som tar sig fram på golvet. Från torsdag till söndag pågår nämligen den populära Robotkursen som riktar sig till barn och ungdomar mellan 8 och 14 år. Kursen har funnits i tio år och ännu har intresset för robotbygge inte avtagit. Tvärtom!

Här får deltagarna lära sig hur saker och ting hänger ihop och dörrar öppnas till en ny spännande värld. Kursen passar nyfikna unga som gillar att bygga och skapa. I kurslokalen är det fullt med lödstationer och material. Deltagarna är engagerade, energin är skyhögt och mitt ibland dessa kreativa barn står de tålmodiga och kunniga ledarna Juan Carlos Buzzi och Janneke Stokvis Buzzi.

Under ett besök en torsdag i november fick vi träffa Eva Ostanina som går Robotkursen för första gången. Eva är nio år och säger det är jätteroligt att bygga robotar.

– Det är roligt med själva processen när man ska koppla alla grejer och det är roligt när den blir färdig!

Eva har alltid varit intresserad av teknik och bygger denna termin en robot som heter fotobilen.

– När jag var liten ville jag alltid bygga någonting, så det är roligt nu när jag går

en sådan här kurs. På frågan om Eva kan tänka sig gå en termin till svarar hon;

– Alltid!

Avslutningsvis frågar vi vilken robot hon skulle bygga om hon helt obegränsat fick bygga precis vilken robot hon ville.

– Jag skulle bygga två, en som ska hjälpa att ta bort soporna och den andra ska hjälpa de barn i världen som har det jobbigt.

Vi kommer överens om att det verkar som en bra idé för Eva att fortsätta gå robotkursen så ledaren Carlos kan lära henne det hon behöver veta för att bygga dessa robotar.

Vi avslutar besöket med att fråga Eva om hon skulle tipsa andra om att gå den.

– Aa jag tipsar dom som gillar att bygga och producera saker!

Mer hinner vi inte prata för dels är det fikapaus, vilket inte får missas och dels är alla ivriga att få bygga vidare på sina färgsprakande robotar.



Bygg din egen robot 8–14 år

Skapa din egen robot. Här får du lära dig hur saker och ting hänger ihop och dörrar öppnas till en ny spännande värld. Kursen passar nyfikna tjejer och killar som gillar att bygga och skapa. Allt material och fika ingår.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Juan Carlos Buzzi	Tor	6/2	15.00–16.00 2 295
			16.15–17.15 2 295
			17.30–18.30 2 295
Fre	7/2	15.00–16.00 2 295	
			16.15–17.15 2 295
			17.30–18.30 2 295
Lör	8/2	11.00–12.00 2 295	
			12.30–13.30 2 295
			13.45–14.45 2 295
Sön	9/2	11.00–12.00 2 295	
			12.30–13.30 2 295
			13.45–14.45 2 295

**TERMINS-
AVSLUTNING
17 MAJ**

ungdom



DANS FÖR BARN OCH UNGA

Bollywood-dans för barn

Att dansa sig till välmående gäller inte bara i vuxen ålder. I den här kursen får barnen en chans att lära sig Bollywood-dans med inslag av klassiska indiska danssteg blandade med danslek. Under kursen kommer barnen att få träna sin motorik, balans och rytmkänsla. En uppvisning kommer att ske i slutet på terminen.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, 4-7 år				
Lavina De	Sön	23/2	10.00-10.45	1 195
10 kurstillfällen, 8-14 år				
Lavina De	Sön	23/2	11.00-11.45	1 195
Prova på-tillfälle, 4-7 år				
Lavina De	Sön	2/2	10.00-10.45	0
Prova på-tillfälle, 8-14 år				
Lavina De	Sön	2/2	11.00-11.45	0

Mycket Barndans 5-7 år

Barndans är en energifylld danskurs där vi tillsammans lyssnar på olika musikstilar och utforskar dansens värld. Vi utvecklar koordinationsen samt samarbetet med varandra och lämnar danssalen med den sprudlande glädje som dansen ger.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, 5-7 år				
Tara Strömbäck	Ons	12/2	15.45-16.45	1 275
Prova på-tillfälle				
Tara Strömbäck	Ons	29/1	15.45-16.45	0

Mycket Balettlek

Lekfull barndans som inspireras av ballerinan som figur i populärkulturen. Till klassisk balettmusik får barnen leka balleriner. Vi lånar fritt från den klassiska balettens uttryck och lever oss in i musiken. Ingen balettskolning. Fokus på lekfullhet, inlevelse, eget skapande och samarbete. Barnen är välkomna att klä sig precis som de själva vill att en ballerina ska se ut. Alla barn som vill vara balleriner är välkomna - kön är oväsentligt.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen, 3-6 år				
Alexandra Esser	Fre	17/1	15.00-15.30	750
		6/3	15.00-15.30	750
		24/4	15.00-15.30	750

Mycket Normkreativ balett

Till känslfull, medryckande populärmusik lär vi oss att dansa balett, enkelt och lustfyllt. Vi är fria att uttrycka oss i alla könsroller och tränar sceniskt uttryck och gestaltande tillsammans, utifrån en självvald karaktär eller känsla. Vi tränar stolthet, styrka, teknik, eget skapande och samarbete. Vi klär oss som vi själva vill och är bekväma med.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen, 6-9 år				
Alexandra Esser	Fre	17/1	16.00-16.45	850
		6/3	16.00-16.45	850
		24/4	16.00-16.45	850

K-pop från 13 år

Lär dig dansa koreansk pop. K-Pop tar dig igenom grundstegen och vidare till hel koreografi, alltid till peppande och rolig koreansk popmusik. Passar både nybörjare och erfarna.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Caroline Segernäs	Mån	10/2	17.00-18.30	1 700
	Tor	13/2	17.00-18.30	1 700
Nivå 2				
Caroline Segernäs	Tors	13/2	18.30-20.00	1 700
Nivå 2-3				
Caroline Segernäs	Mån	10/2	18.30-20.00	1 700

Barnkurserna har
uppehåll för sportlov,
påsklov och för Kristi
Himmelsfärd

Lajvakademien är en gratis fritidsaktivitet för dig mellan 10 till 15 år som anordnas av Studieförbundet Stockholms län, med stöd av Allmänna arvsfonden.

Vi startar med aktiviteter i Lajvakademien under januari 2020 och kommer att fortsätta verksamheten under tre år framöver. Aktiviteterna kommer till största delen att anordnas i Studieförbundets lokaler i Stockholm men även på andra platser i länet, särskilt under skolloven. Bland annat kommer vi att samarbeta med Tekniska Museet och Historiska Museet.

I Lajvakademien får barn lära sig hur man bygger upp ett lajv, skapa egna dräkter, rekvisita och annat som behövs i lajvet. I Lajvakademien, till skillnad från i traditionella lajv, så är det deltagarna själva som tillsammans bestämmer innehållet. Som deltagare i Lajvakademien kommer du att få lära dig allt om lajv av utbildade lajvpedagoger, tillverka dräkter och annan rekvisita och gå på roliga studiebesök i spännande miljöer. Våra proffsiga pedagoger och ledare har förutom stor lajv-vana och erfarenhet av att arbeta med barn även andra expertisområden så som: barnkulturvetare, dramapedagog och hantverkskunskap.

Under våren 2020 kommer vi även bjuda in till intressanta föreläsningar kring hälsa, lek och den betydelse leken har för hjärnans utveckling.

Om du vill veta mer, anmäla dig eller ditt barn: anjana.saltas@studieforamjandet.se eller läs på www.studieforamjandet.se/lajvakademien

Vi finns även på Instagram @lajvakademien.

Mycket Lajvakademien

Den här kursen riktar sig till dig som är i åldrarna 10 till 15 år. Du kommer att få lära dig hur man bygger upp ett eget lajv tillsammans med de andra deltagarna och utbildade pedagoger. Som deltagare kommer du även att få prova på olika hantverk för att skapa dina egen lajvkostym och annan rekvisita. Verksamheten är avgiftsfri.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Mikael Andersson och	Ons	22/1	17.00-19.00	0
Hanna Myrehed	Sön	26/1	15.00-15.30	0

Dans

BRYGGHUSET
Norrullsgatan 12N

Burlesque med Harley Queen – workshop

I den här workshopen ligger fokus på uttryck, att bära sin kropp med stolthet och att dansa med varandra. Under 3 timmars workshop pratar vi om burlesquens rötter och varför det är en scenkonst med starka feministiska och queera band. Sedan dansar vi och du lär dig hur du rör dig i klackar samt olika tekniker för att ta av handskar. Vi avslutar med en storlagen grupp-koreografi!

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Harley Queen	Sön 5/1	13.00–16.00		550

Heels med fokus på heelsteknik samt koreografi

Heels är en blandning av jazz och commercial där fokus ligger på koreografi. Klasserna innehåller uppvärmning och teknikövningar både med och utan klackskor, styrka och stretch, därefter är vi redo för diagonaler där vi övar på teknik och uttryck när vi går i klackskorna. Sist arbetar vi med koreografi där fierceness står i fokus.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gabriella Rooth	Mån 17/2	17.30–19.00		1 350
Prova på-tillfälle				
Gabriella Rooth	Mån 3/2	17.30–19.00		0

Jazzdans för 55+

Jazzdans är en härlig, rytmisk och uttrycksfull dansstil. Vi dansar till olika typer av musik som plockar fram olika känslor. Under kursen utvecklar vi styrka, smidighet, koordination och dansteknik. Vi avslutar med dansanta kombinationer och koreografier med mycket dansglädje i. Kursen passar alla som vill utveckla både en stark dansteknik, den egna danskänslan och det konstnärliga uttrycket.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Nivå 1-2				
Tara Strömbäck	Ons 12/2	15.45–16.45		1 450
Prova på-tillfälle				
Tara Strömbäck	Ons 29/1	15.45–16.45		0

Argentinsk tango – grundkurs

Lär dig grunderna i pardansen argentinsk tango. Här läggs fokus på kommunikation inom paret. En innerlig och spännande kurs du med fördel kan gå flera terminer. Anmälan sker i par, men vi kan oftast hjälpa dig att hitta en partner. Meddela om du vill vara förare eller följare vid anmälan.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Tors 20/2	20.10–21.40		1 950
10 kurstillfällen, fortsättningskurs				
Gunilla Rydén	Tors 20/2	18.30–20.00		1 950
Prova på-tillfälle				
Gunilla Rydén	Tors 6/2	18.30–20.00		0

Argentinsk tango – påbyggnadskurs

Utöka dina kunskaper inom den inlevelserika argentinska tangon. Perfekt kurs för dig som har dansat tango under flera terminer och nu vill ta dina färdigheter steget längre. Kursens innehåll formas utifrån deltagarnas önskemål och behov. Alltid fokus på teknik, kommunikation och musikalitet.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Tors 20/3	18.45–21.00		1 450

Nyhet BhangraCardio

BhangraCardio med DancebyLav ger dig som är intresserad av att kombinera dans med träning ett ypperligt tillfälle att göra detta. BhangraCardio innebär fokus på kondition, koordination samt släppa loss till upptempo-musik. Varje pass börjar med uppvärmning och avslutas med stretch. Det blir svettigt så glöm inte att ta med bekväma inomhusskor och vattenflaska!

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Lavina De	Sön 23/2	12.00–12.45		1 250
Prova på-tillfälle				
Lavina De	Sön 2/2	12.00–12.45		0

American Tribal Style Belly Dance – ATS®

ATS är systerskap, styrka och gemenskap! Danstilen grund är orientalisk, med inspiration från flamenco och indisk dans. Vi dansar tillsammans i grupper om två till fyra personer och turas om att leda och följa i ett växlande flöde. Grundkursen i ATS kräver inga förkunskaper och passar alla oavsett ålder, utseende och ursprung.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Helen Keskitalo	Tis 25/2	17.00–18.30		1 895
	Tis 25/2	18.30–20.00		1 895
Prova på-tillfälle				
Helen Keskitalo	Tis 11/2	17.00–18.30		0

Tribal Fusion

Rör din kropp i en blandning av mjuka ormliknande rörelser och skarpa pops & locks. Tribal Fusion är en mix av Jamila Salimpours magdans-teknik och ATS® Bellydance tillsammans med moderna dansstilar. Vi jobbar med teknik och du får även lära dig en koreografi. Denna kurs riktar sig fortsättare på blandad nivå, alltså dig som har tidigare erfarenhet av magdans.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Nivå 2-3				
Ellinor Roxengren	Ons 12/2	18.30–20.00		1 895
Prova på-tillfälle				
Ellinor Roxengren	Ons 29/1	18.30–20.00		0

Balett för vuxna nybörjare

Förbättra din smidighet, hållning, styrka och kondition. Balett ger en lustfylld möjlighet att lära känna kroppen och våga använda den på olika sätt i rörelser. Den klassiska baletten lägger den tekniska grunden till praktiskt taget all dans.

LÄRARE				Pris
14 kurstillfällen				
Kristina Isaksson Kleinert				
Nivå 1				
	Mån 27/1	18.00–19.30		2 550
	Tis 28/1	19.00–20.30		2 550
Nivå 1-2				
	Lör 1/2	10.30–12.00		2 550
Nivå 2				
	Tis 28/1	17.30–19.00		2 550
Nivå 2-3				
	Mån 27/1	19.30–21.00		2 550
	Tor 30/1	17.30–19.00		2 550
Nivå 3				
	Tor 30/1	19.00–21.00		2 700
Prova på-tillfällen				
Nivå 1				
	Tor 9/1	17.30–19.00		0
Nivå 2				
	Tor 9/1	19.00–20.30		0

Vinterbalett – intensiv

Kom och lär dig älska balettens underbara värld. Balett ger en lustfylld möjlighet att lära känna kroppen och våga använda den på olika sätt i rörelser. Den klassiska baletten lägger den tekniska grunden till praktiskt taget all dans. Måndag, tisdag och torsdag under två veckor.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån 13/1	18.00–19.30		1 150
Nivå 2-3				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån 13/1	19.30–21.00		1 150

Försommarbalett – intensiv

Kom och lär dig älska balettens underbara värld. Balett ger en lustfylld möjlighet att lära känna kroppen och våga använda den på olika sätt i rörelser. Den klassiska baletten lägger den tekniska grunden till praktiskt taget all dans. Balettklass med stretch. Måndag, tisdag och torsdag under två veckor.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån 25/5	18.00–19.30		1 150
Nivå 2-3				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån 25/5	19.30–21.00		1 150

NIVÅ:

- 1 Inga förkunskaper krävs
- 2 Minst 1 termin på nivå 1
- 3 Minst 2-3 terminers erfarenhet
- 4 Minst 3-4 terminers erfarenhet

Nghet Sommarbalett – intensiv

Kom och lär dig älska balettens underbara värld. Balett ger en lustfylld möjlighet att lära känna kroppen och våga använda den på olika sätt i rörelser. Den klassiska baletten lägger den tekniska grunden till praktiskt taget all dans. Balettklass med repertoar och koreografi. Måndag, tisdag och torsdag under två veckor.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån	15/6	18.00–19.30	1 150
Nivå 2-3				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån	15/6	19.30–21.00	1 150

Sensommarbalett – intensiv

Kom och lär dig älska balettens underbara värld. Balett ger en lustfylld möjlighet att lära känna kroppen och våga använda den på olika sätt i rörelser. Den klassiska baletten lägger den tekniska grunden till praktiskt taget all dans. Balettklass med pilates och stretch. Måndag, tisdag och torsdag under två veckor.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån	17/8	18.00–19.30	1 150
Nivå 2-3				
Kristina Isaksson Kleinert	Mån	17/8	19.30–21.00	1 150

Junibalett med Gabriella Rooth

Vi börjar med övningar vid stängen för att sedan röra oss framför spegeln och till sist dansa över diagonalen. Övningarna är uppbyggda med en naturlig progression och anpassade efter vuxna nybörjare, men lektionen passar även för dig som dansat en del balett. Nivå 2 är lämplig för de som dansat balett tidigare, antingen för andra lärare eller gått en av mina kurser åtminstone en gång innan. Fredag och onsdag under tre veckor.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gabriella Rooth	Fre	5/6	16.15–17.45	1 150
Nivå 2				
Gabriella Rooth	Fre	5/6	18.45–20.15	1 150

Fler baletttillfällen med Gabriella Rooth kommer att finnas på vår hemsida senare under våren 2020.

Tåspets för nybörjare med Gabriella Rooth

I denna klass arbetar vi i lugnt tempo med övningar som stärker både fötter, hållning och balans – allt enligt balettvärldens regler. Övningarna är uppbyggda med en naturlig progression och anpassade efter vuxna nybörjare, men lektionen passar även för dig som dansat en del balett. Nivå 2 är lämplig för de som dansat balett tidigare, antingen för andra lärare eller gått en av mina kurser åtminstone en gång innan. Fredag och onsdag under tre veckor.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gabriella Rooth	Fre	5/6	17.45–18.30	750
Nivå 2				
Gabriella Rooth	Fre	5/6	20.15–21.00	750

Balett Barre, styrka stretch

Det kommer bli en härlig, intensiv och kreativ kurs, där du som kursdeltagare kommer ges möjlighet att utveckla dansteknik, konstnärligt uttryck och kroppsmedvetenhet på ett inspirerande sätt. Vi gör stång- och pilatesövningar samt stretch.

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Kristina Isaksson Kleinert	Lör	15/2	12.00–13.30	2 295
Prova på-tillfälle				
Kristina Isaksson Kleinert	Lör	1/2	12.00–13.30	0

Balett Barre

Balett barre, övningar vid balettstång, är kursen för dig som vill träna upp styrka, smidighet och koordination på ett lustfyllt och dansant sätt till klassisk musik. Övningarna är effektiva för att utveckla och stärka stora och små muskelgrupper i kroppen, strama upp hållningen, ta bort spänningar och utveckla balans och harmoni. Balett är en konstart för både kropp och själ.

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen, nivå 1-2				
Tara Strömbäck	Ons	12/2	17.00–18.30	2 295
Prova på-tillfälle				
Tara Strömbäck	Ons	29/1	17.00–18.30	0



Terminsavslutning

Missa inte årets terminsavslutning 17 maj. För ett litet inträde får du både fika och möta danskurserna och ta del av vad de ägnat sig åt under terminen. På plats finns Studiefremjandet för att svara på eventuella frågor. Vi utlovar 100 procent god stämning!



Atomic Bon Bons – en cirkel inom Burlesk Fusion

Atomic Bon Bons har en studiecirkel inom dans hos Studieförbundet. Deras cirkel startades innan sommaren 2019 och vi har ställt några frågor till dem!

Vad gör ni i er cirkel?

Vi dansar Burlesk Fusion. Vi tränar dans och skapar koreografin tillsammans under lektionens gång. Fusion betyder att vi tar inspiration från alla former av dans. Och vi har alla olika dansbakgrunder och kan bidra med kunskap som tex magdans, Salsa, Jazz etc. Vi väljer oftast en låt och ett tema, studerar steg på nätet eller tar en workshop. Vi går även på en rad olika festivaler eller andra dansrelaterade uppträdanden eller shower. Vi skrattar mycket och glädjen i dansen är det viktigaste för oss.

Dansen skall vara en plats där vi hämtar kraft och glädje. Vi träffas även och har

våra s.k. pysselträffar då vi syr våra kostymer eller limmar och konstruerar delar eller tillbehör till kostymer.

Hur kom ni på att starta studiecirkel?

Vi har dansat i hop i ett par år i regi av en dansskola, men ville stå på egna ben och koreografera själva. Vi vill också få uppträda mer och helt enkelt bestämma mer om vad vi ville lära oss. Då kom vi på att vi kunde starta en egen grupp och började leta runt lite om hur man gör och hur man kan hitta en lokal.

Vad är bra med en studiecirkel?

Det är bra att få använda sin egen kreativitet och utveckla gruppdynamiken - lära av varandra i stället för att ta en klass där någon bestämt åt oss vad vi ska lära oss.

Det stöd vi får via Studieförbundet känns väldigt lyxig. Att få gå kurser i ledarskap och att kunna få hjälp med trycksaker för att inte tala om att få tillgång till en lokal att träna i.

Vad har ni för mål med er cirkel inför 2020?

Mål med cirkeln är att ha underbart kul och färdigställa 3-4 nya koreografier som vi kan uppträda med. Vi älskar att uppträda och satsar på att försöka ta oss utomlands under 2020.

Vill du tillägga eller hälsa något till den som läser detta?

Ta chansen och utveckla ditt intresse med likasinnade och få "leda och samarbeta"-erfarenhet på köpet!

Alla kurser har uppehåll röda dagar

Nyhet Brasiliansk samba

Den mest populära dansen i världen från Sydamerika. Samba är indelat i olika stilar där "Samba no Pe" är stilen som är mest känd från Rio Karnevalen. Den har utvecklats över tiden och det är inte bara roligt att dansa utan också bra för din kropp eftersom den förstärker och förbättrar din smidighet samt ökar din kondition. I vår nybörjarkurs får du lära dig grundstegen, höft rörelse och armarnas position till härliga sambatakter. I fortsättningskursen ökar vi tempot och sätter ihop en längre koreografi.

LÄRARE					Pris
10 kurstillfällen					
Nivå 1					
Lady De Padua Monteiro	Tor	6/2	17.00-18.30	1 895	
Nivå 2					
Lady De Padua Monteiro	Lör	8/2	10.30-12.00	1 895	
Prova på-tillfälle					
Nivå 1					
Lady De Padua Monteiro	Tor	23/1	17.00-18.30	0	
Nivå 2					
Lady De Padua Monteiro	Lör	25/1	10.30-12.00	0	

Skotsk dans

Ingen som varit i Skottland har väl undgått att fascineras av de skotska danserna som de dansas på bröllop, fester eller andra tillfällen. Virvlande jiggas och realar eller stilrena Strathspeys. Nu finns möjlighet att lära sig dessa i en nybörjarkurs, där du under sakkunnig ledning får lära dig steg och formationer. Kursen leds av Susanne och Anders Gjörling som båda har Mångårig erfarenhet av skotsk dans och där Susanne också innehar lärarcertifikat ifrån den skotska dansorganisationen RSCDS. Målet är att du efter kursen skall kunna dansa på en nivå där du alltid kommer att kunna vara med och dansa på skotska evenemang. Inga förkunskaper krävs och vi dansar med mjuka skor.

LÄRARE					Pris
12 kurstillfällen, nivå 1					
Susanne Gjörling	Tis	11/2	18.30-20.00	1 950	
Prova på-tillfälle					
Susanne Gjörling	Tis	28/1	18.30-20.00	0	

House för vuxna

House är en dansstil inom Streetdance som utvecklades i Chicago under 80-talet. Dansstilen kännetecknas av ett snabbt fotarbete och bygger till stor del på improvisation. Hos oss kommer du att hitta ditt eget groove och utvecklar din egen stil. Vi börjar från grunden och jobbar fram det rätta flowet medan vi har kul och njuter av dansen.

LÄRARE					Pris
12 kurstillfällen					
Nivå 1					
Jonas Kauppinen	Ons	19/2	17.30-18.30	1 750	
Nivå 2					
Jonas Kauppinen	Ons	19/2	18.30-19.30	1 750	
Prova på-tillfälle					
Nivå 1					
Jonas Kauppinen	Ons	5/2	17.30-18.30	0	
Nivå 2					
Jonas Kauppinen	Ons	5/2	18.30-19.30	0	

Nyhet Dancehall

Mer information finns på vår hemsida.

LÄRARE					Pris
10 kurstillfällen					
	Tis	18/1	18.30-20.00	1 950	

It's all in the journey...

Kreativitet

Nghet Lajvarrangörsskap

En kurs i tre delar för dig som vill få fler verktyg för att förfinas din lajvidé eller hjälp att gå från tanke till handling. Under tre tillfällen vägleds du genom de viktigaste punkterna av lajvarrangörsskap. Lärometoden är interaktiv vilket gör att den passar bra oavsett erfarenhet och förkunskap vad gäller lajv som hobby och kulturform.

Tema 1: Idé och format. Vi går igenom sätt att spåna fram idéer till ett lajv och vilka de vanligaste formaten är och hur de skiljer sig från varandra.

Tema 2: Fiktion och textproduktion. Vi pratar roller, bakgrundstexter och dokumentation.

Tema 3: Logistik. Vad behövs för att arrangera lajv i skogen? Vilka resurser finns att tillgå för företagingsarrangörer? Hur tar man hand om sitt eventuella "crew"?

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Siri Sandquist	Ons 19/2	18.00-20.15	990

Nghet Att spela rollspel

En djupdykning i vad det är att leda ett rollspelsäventyr. Kursen passar såväl totala nybörjare som spelledare med viss erfarenhet av att spela. Utifrån olika teman diskuterar vi, tittar på praktiska exempel och arbetar med övningar för att utmana och utveckla vårt spelledarskap. Vi går igenom gruppdynamik, anpassning, pacing, världsbygge, korta som långa rollspelskampanjer och olika system. Målet med kursen är att du ska känna dig mer säker i rollen som spelledare, att du ska få praktiska tips i att stötta och vägleda dina spelare och utveckla din förmåga att lyssna & berätta tillsammans med dem.

LÄRARE			Pris
8 kurstillfällen			
John Mosshem	Mån 3/2	17.30-19.45	1 750

Grundkurs i stand-up för kvinnor, icke-binära och HBTQ-personer

Lär dig hur du skriver och framför skämt i en trygg miljö. Teori och praktik blandas då vi i ett lugnt tempo går igenom bland annat mikrofonteknik, scennärvaro och grunderna i att vara rolig. Tillsammans hjälps vi åt för att du ska hitta din personliga stil på scen. Kursen avslutas med ett uppträdande framför publik för de som vill. Detta är även en bra kurs för dig som vill bli mer bekväm med att tala inför andra.

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Therese Sandin och Pernilla Hammargren	Mån 10/2	18.00-21.00	2 900
	Mån 20/4	18.00-21.00	2 900

Nghet Workshop i stand-up för kvinnor, icke-binära och HBTQ-personer

Denna tvådagars workshop riktar sig till dig som gått vår grundkurs i standup för kvinnor, HBTQ-personer och icke-binära och känner att du vill jobba vidare med ditt set, din karaktär och ditt framförande. Passar även för dig som kört standup ett tag och vill vidareutveckla din akt. Workshopen är uppbyggd med fokus på att skriva, framträda för varandra och få feedback för att kunna jobba vidare.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle			
Therese Sandin och Pernilla Hammargren	Lör- 21/3- Sön 22/3	12.00-16.00	2 900

"Muntligt berättande - Berätta för varandra" - grundkurs

För dig som vill få andra att lyssna när du berättar något. Kanske något du har varit med om, en gammal saga, eller något du har hittat på. Genom inspirerande övningar upptäcker du vad en muntlig berättelse är, hur den är uppbyggd, hur du skapar den, hur du minns den och berättar den. Var med om den magiska stämningen som uppstår mellan dig och de som lyssnar. En sommarkurs i Muntligt berättande är under planering. Besök vår hemsida för mer information.

LÄRARE			Pris
4 kurstillfällen			
Karin Hultenheim	Tis 4/2	18.00-20.00	1 000

Nghet Bli en bättre talare och presentatör

Öka din förmåga att tala inför andra. En perfekt kurs för dig som vill ha erfarenhet av praktisk retorik i trygg miljö. Stor vikt läggs vid nervositetshantering. Du ges möjlighet att uttrycka dig personligt, jobba med retoriska ramar och känna dig säker inför publik. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE			Pris
7 kurstillfällen			
Jennie Wannfors	Ons 11/2	18.00-21.00	2 850
Varannan vecka tisdagar			
3 kurstillfällen			
Jennie Wannfors	Lör 14/3	10.00-13.00	1 350
Prova på-tillfälle			
Jennie Wannfors	Lör 1/2	10.00-12.00	0

Nghet Rulla ihop! - Longboardworkshop

Vill du också glida runt i vardagen som en superhjälte och känna dig stark och lycklig? Hinna mer på kortare tid utan stress? Slippa släpa tunga matkassar? Workshopen är öppen för alla, vuxna, barn, äldre. Queers, transpersoner och kvinnoidentifierade är extra välkomna. Vi lär oss tillsammans på en kvart med Alexandras enkla metod, oavsett tidigare sport/balansvana. Sen rullar vi! Vuxen och barn som delar på en bräda går för en kursavgift! Tiderna varierar. Besök vår hemsida för mer information.

LÄRARE			Pris
2 kurstillfällen			
Alexandra Esser	Lör 2/5	16.00-17.00	1 000
	Lör 30/5	14.00-15.00	1 000
	Sön 7/6	14.00-15.00	1 000
	Sön 27/6	14.00-15.00	1 000

BRYGGHUSET
Norr tullsgatan 12N

Rörelse

NIVÅ:

- 1 Inga förkunskaper krävs
- 2 Minst 1 termin på nivå 1
- 3 Minst 2–3 terminers erfarenhet
- 4 Minst 3–4 terminers erfarenhet

Feldenkrais®-metoden

Bli mer medveten om hur du står, sitter och går. Du lär dig hur din hållning hänger ihop med värk och läsningar. Genom att hitta skelettets stödjande funktion kan du minska onödig muskelbelastning. Feldenkrais-metoden ger dig ökad kontakt med kroppen, starkare hållning och bättre balans.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 1-2				
Ulrika Felländer	Ons	5/2	18.00-19.30	1 750
Prova på-tillfälle				
Ulrika Felländer	Ons	22/1	18.00-19.30	0

Pilates

Få ökad rörlighet och styrka, såväl fysiskt som mentalt, med pilates. De lugna och kontrollerade rörelserna tillsammans med andningsmönstret skapar aktiv avslappning och stärker muskelkorsetten. Övningarna tillåter varje individ att träna enligt sina förutsättningar och passar för alla åldrar.

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Nivå 1				
Åsa Ekelund	Tis	11/2	12.00-12.55	1 740
Nivå 2				
Åsa Ekelund	Tis	11/2	11.00-11.55	1 740
Prova på-tillfälle				
Åsa Ekelund	Tis	28/1	12.00-12.55	0

Qigong

Skapa balans i ditt liv med Qigong. Med mjuka och koncentrerade rörelser, kombinerat med djupandning och stark mental närvaro får du rätt redskap för att skapa ett välbefinnande, en inre stillhet och stabilitet. Denna träningsform är framtagen för ökad livsenergi och med hälsofrämjande effekter för såväl kropp som själ. Vi övar upp förmågan att slappna av, koordination, reducera stress och öka koncentrationsförmågan. Träningen passar alla åldrar.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 1-3				
Sten-Åke Wedberg	Ons	19/2	18.00-19.00	1 450
Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Ons	5/2	18.00-19.00	0

Taiji (Tai Chi) Chen & Yang-stilen – fortsättningskurs

Vi går vidare i Chen & Yang träningen och fördjupar oss, baserat på rätt struktur & rörelser, betydelsen av Andningen, Energi (Qi) samt principerna för Yin & Yang. Taijins integration mellan mjuka rörelser, mental närvaro och djupandning skapar sinnesfrid och harmoni, som meditation i rörelse. Vid kontinuerlig träning kommer samordning mellan yttre & inre rörelser utvecklas, där Qi styr de yttre rörelserna, som visar vad som sker inuti kroppen. Vi tränar Chen stilens äldsta variant, YiLu 83, tydligare bevarat självförsvar, utförs i flytande, mjuka, mestadels spiralformade rörelser och rytmen varierar och Yang, 85 långa formen, som är mjuka, kontrollerade jämna rörelser och något enklare att lära sig i början.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 3-4				
Sten-Åke Wedberg	Mån	17/2	19.00-21.00	1 995

Nyhet Nybörjarkurs i Qigong & Taiji (Tai Chi) för Seniorer 55+

Det unika med Qigong & Taiji är effekten av integrationen mellan långsamma mjuka rörelser, andning och mental närvaro, utvecklar en djup koncentration, inre kraft som ger fysisk & psykisk vitalitet, som – meditation i rörelse. Vidare förbättras koordinationen, förmågan att slappna av och skapa mental balans. Taiji är modern till ”Yin & Yang.” Vi tränar Yang stilen en serie rörelser som utförs på ett förutbestämt sätt, en form, ungefär som en danskoreografi och i grunden ett mjukt självförsvarssystem. I Qigong är rörelserna enklare, vi gör en och samma rörelse flera gånger för att stärka kroppen, öka rörligheten och få igång energiflödet i hela kroppen. Träningen ger hälsofrämjande effekter.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 1				
Sten-Åke Wedberg	Ons	19/2	14.00-15.30	1 895
Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Ons	5/2	14.00-15.30	0

Nyhet Taiji (Tai Chi) – nybörjarkurs

Utökat välbefinnande, hälsofrämjande effekter, meditation i rörelse och kontrollerat mjukt självförsvar, Taiji är ett utmärkt sätt att träna. I denna kurs får du en introduktion till Chen stilen, den ursprungliga (lite kung fu-liknande), med tydligt bevarat självförsvarsinslag. Taiji är en serie rörelser som utförs på ett förutbestämt sätt, en form. Rörelserna är mestadels spiralformade och rytmen varierar från långsamt till snabbt. Effekten av långsamma mjuka rörelser skapar inre effekter – klarhet och mental balans – ökat kroppsmedvetande. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 1				
Sten-Åke Wedberg	Ons	19/2	16.00-17.00	1 450
Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Ons	5/2	16.00-17.00	0

Taiji (Tai Chi)

Vi går vidare att utöva Chen stilen (Yi lu första form, 83 rörelser) äldsta Taiji-varianten med mer tydligt bevarat självförsvarsinslag. Chen stilen är livfull och vacker träning som utförs i flytande och mjuka rörelser, som ger ökad sinnesro, koncentration, avspänning – som rörelsemeditation. Förutom att vi fortsätter att lära formen med rätt struktur och rörelser kommer vi att få ytterligare inblick i betydelsen av andningen, utveckling av inre energi (Qi), samt principerna för Yin & Yang. Träningen hjälper oss att upptäcka vår inre kraft av Qi. Qigong och parövningar ingår.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 2-3				
Sten-Åke Wedberg	Ons	19/2	19.00-20.30	1 895



Design, webb

och ekonomi

Nyhet InDesign CC – grundkurs

Adobe InDesign är det ledande layoutprogrammet för professionell trycksaksproduktion. Lär dig grunderna och arbeta med layout, texthantering och bilder. Du övar på att skapa egna mallar till enklare informationsmaterial, annonser och tryckfärdiga broschyrer.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Nataliia Sverchkova	Mån 10/2	13.30–16.30	3 400	
	Mån 9/3	13.30–16.30	3 400	
	Tis 10/3	08.30–11.30	3 400	
	Mån 20/4	08.30–11.30	3 400	

Nyhet InDesign CC – fortsättningskurs

Lär dig mer om InDesign det ledande layoutprogrammet för professionell trycksaksproduktion och om de inställningar som finns för att effektivisera och strukturera en layout. Du övar på att skapa egna mallar till mer avancerade material för tryck och webb.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Nataliia Sverchkova	Mån 10/2	17.30–20.30	3 400	
	Mån 20/4	13.30–16.30	3 400	

Nyhet Illustrator CC – grundkurs

Adobe Illustrator är det ledande illustrationsprogrammet för utformning av professionell vektorbaserad grafik. Lär dig grunderna och skapa olika typer av illustrationer. Du övar på att designa egna logotyper, vykort, produktblad och annonser samt att skapa enklare grafiskt material anpassat för tryck och webb.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Nataliia Sverchkova	Mån 20/4	17.30–20.30	3 400	

Nyhet Grafisk Design – grundkurs

I den här kursen lär du dig att med teoretiska och praktiska moment kommunicera visuella budskap och skapa olika typer av produkter. Du övar på att designa dina egna logotyper, vykort, mönster, infographics, foldrar och affischer både för tryck och webb. Kursen riktar sig till dig som vill bli grafisk formgivare och tänker studera vidare eller vill arbeta med grafisk design. Efter kursen hanterar du de vanligaste momenten i grafisk design och i Adobe-programmen Illustrator, InDesign och Photoshop, samt har kännedom om hela processen från idé till färdig produkt.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Nataliia Sverchkova	Mån 9/3	17.30–20.30	3 400	
	Mån 25/5	13.30–16.30	3 400	

Nyhet Bildhantering – Adobe Lightroom CC, grundkurs

Här får du lära dig att använda programmet Adobe Lightroom, hur du kan redigera och hantera dina bildfiler så att de kan förberedas för både publicering på webben och för framställning av trycksaker såsom t.ex. affischer och böcker.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Masoud Shahsavari	Ons 11/3	17.30–20.30	3 400	
	Ons 27/5	08.30–11.30	3 400	

Nyhet Videoredigering – Adobe Premiere CC, grundkurs

Adobe Premiere Pro är ett kraftfullt program för videoredigering. Det är känt för sin förmåga att hantera de flesta filformat oavsett om du filmar med mobiltelefon, stillbildskamera eller professionell videokamera. I den här kursen lär du dig att importera olika filer, att redigera video och ljud, hantera färger och effekter samt exportera filer till rätt format för olika ändamål.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Masoud Shahsavari	Ons 12/2	13.30–16.30	3 400	
	Mån 9/3	08.30–11.30	3 400	
	Ons 15/4	17.30–20.30	3 400	
	Ons 27/5	13.30–16.30	3 400	

Nyhet Word och PowerPoint – grundkurs

Denna kurs ger dig goda grundkunskaper och praktiska tips i hur programmen samverkar för exempelvis presentationer. Du lär dig formatering, tabeller, att infoga bilder och att animera bildspel.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Stefan Elmgren	Tis 14/4	09.30–12.30	2 900	
	Tors 16/4	17.30–20.30	2 900	

Nyhet Excel – grundkurs

Här får du bred kunskap i Excel så att du kan hantera arbetsböcker, formler, diagram, funktioner och tabeller.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Stefan Elmgren	Ons 12/2	17.30–20.30	2 900	
	Tors 13/2	09.30–12.30	2 900	
	Tors 12/3	13.30–16.30	2 900	
	Tis 14/4	13.30–16.30	2 900	

Nyhet Excel – fortsättningskurs

Denna kurs vänder sig till dig som har grundläggande kunskaper i Excel och kursen inleds med en repetition av viktiga och grundläggande moment. Du får därefter ytterligare kunskaper i programmet så att du kan effektivisera ditt arbete med mallar, format, funktioner, länka, importera och konsolidera dokument samt grundläggande kunskaper om Pivottabeller och konsekvensanalyser. Lärare Stefan Elmgren. Se vår hemsida för mer information eller kontakta Studieförbundet.

Bokföring från början

Kursen lär dig bokföring från grunden och ger en kort introduktion till bokföringsprogrammet VISMA eEkonomi. Efter kursen kan du självständigt sköta bokföring i ett mindre företag eller assistera i ett större företag. Kursböcker ingår i kursavgiften.

LÄRARE				Pris
8 kurstillfällen				
Gert Nordin	Mån 27/1	18.00–20.30	2 900	
	Ons 12/2	09.00–11.30	2 900	
	Fre 14/2	14.00–16.30	2 900	
	Fre 13/3	09.00–11.30	2 900	

BRYGGHUSET

Norr tullsgatan 12N

Läs mer på vår hemsida!

WordPress – grundkurs

Här får du lära dig grunderna i WordPress som är ett av världens mest populära kostnadsfria hemsideverktyg. Du får bygga en egen hemsida med fokus på layout, användarvänlighet och webbstandarder. Kursen vänder sig till både privatpersoner och egenföretagare.

LÄRARE			Pris
4 kurstillfällen			
Jacob Blomqvist	Tors 13/2	17.30–20.30	2 900
	Tors 12/3	17.30–20.30	2 900
	Tors 16/4	09.00–12.00	2 900

Nyhet Java programmering – grundkurs

Kursen ger dig grundläggande förståelse och praktisk kunskap i hur man kan programmera enklare applikationer med hjälp av Java. Du får en introduktion till språkets koncept såsom datatyper, variabler, objekt och klasser, samt hur Java används till att skapa mjukvaror. Kursen introducerar Integrated Development Environment (IDE) och användandet av färdigutvecklade bibliotek exempelvis Java FX. Kursen är en introduktion till Java och fordrar därför ingen tidigare erfarenhet av programmering.

LÄRARE			Pris
6 kurstillfällen			
Zhengyu Wang	Tis 11/2	18.00–20.30	3 700

Distanskurser

När du läser en distansutbildning behöver du ha tillgång till en dator och till internet.

Vi erbjuder möjlighet till distanskurser där du kan studera var du än befinner dig och på tider som passar dig. Du arbetar genom vår smidiga distansportal där undervisningsfilmer och kursmaterial finns tillgängligt. Här finns även ett forum för supportfrågor och kommunikation. Hör av dig!

Bokföring från början

Lär dig bokföring från grunden och få samtidigt goda grundkunskaper inom redovisningsområdet. Efter kursen kan du bygga vidare på dina bokföringskunskaper och läsa kurserna Visma Administration eller Visma eEkonomi. Kurserna startar normalt i anslutning till kursanmälan.

LÄRARE		Pris
Grundkurs, 10 kurstillfällen, 24 studietimmar		
Marianne All Gustafsson	Löpande kursstarter	2 400

WordPress

Lär dig grunderna i WordPress ett av världens mest populära kostnadsfria hemsideverktyg. Här får du bygga en egen hemsida med fokus på layout, användarvänlighet och webbstandarder. Kursen vänder sig till både privatpersoner och egna företagare. Kursen startar normalt i anslutning till kursanmälan.

LÄRARE		Pris
6 kurstillfällen, 18 studietimmar		
Marianne All Gustafsson	Löpande kursstarter	2 400

Bokföring Visma Administration

Denna kurs vänder sig till dig som har grundläggande kunskaper i bokföring och vill lära dig att tillämpa dem i bokföringsprogrammet Visma Administration. Programmet är ett av de vanligaste inom bokföring och används av både små och stora företag. Kursen startar normalt i anslutning till kursanmälan.

LÄRARE		Pris
5 kurstillfällen, 15 studietimmar		
Marianne All Gustafsson	Löpande kursstarter	2 400

Bokföring i Visma eEkonomi

I denna kurs lär du dig sköta bokföring i det webbaserade fakturerings- och bokföringsprogrammet Visma eEkonomi. Programmet har stöd för säkerhetskopiering och är anpassat till redovisning för både enskild firma och aktiebolag. Kursen startar normalt i anslutning till kursanmälan.

LÄRARE		Pris
5 kurstillfällen, 15 studietimmar		
Marianne All Gustafsson	Löpande kursstarter	2 400

Nyhet Visma lön

Kursen vänder sig till dig som vill öka din kompetens inom lönehantering och antingen arbetar inom eget företag eller är anställd med ekonomiansvar. Visma lön är ett av de vanligaste lönehanteringsprogrammen på marknaden i små och medelstora företag.

LÄRARE		Pris
5 kurstillfällen, 15 studietimmar		
Marianne All Gustafsson	Löpande kursstarter	2 400

Språk

Nyhet!

Spanska – nybörjare

I den här kursen får du lära dig enklare meningar som att kunna presentera dig själv och att klara dig i olika vardagssituationer på egen hand när du reser till spansktalande länder. Förutom det spanska talspråket, uttal och grammatik lär du dig lite om olika spansktalande kulturer och om deras traditioner. Större vikt läggs vid ordkunskap och vardagliga fraser snarare än vid grammatik. Kursen vänder sig till dig som vill få en introduktion till det spanska språket eller vill fräscha upp dina tidigare spanskakunskaper.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Patricia Strandberg	Tis 11/2	18.00–20.30	1 295	
	Tis 24/3	18.00–20.30	1 295	

Lär dig spanska – på distans

Spanska är det näst största språket i världen sett till hur många som har det som modersmål.

Undervisningen sker huvudsakligen på spanska och fokus ligger på muntlig kommunikation. Vi utgår från praktiska situationer och arbetar med par- och gruppövningar, hörförståelse och konversation.

Kursen spanska A1 del 1 (del 1 av 4) sker via Skype. Allt deltagaren behöver är en dator med internetuppkoppling. Deltagare kan se och höra varandra under hela lektionen, det blir ett digitalt klassrum.

Kurslitteratur (ordnas av deltagaren) Bretz Åsa, Gustafsson Åsa, Waldenström Elisabet, Westerman Ninni & Wik-Bretz Märet (2014) Caminando 1.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Marta-Maria Huici	Mån 27/1	16.00–17.30	1 800	
	Tis 28/1	16.00–17.30	1 800	
	Ons 29/1	16.00–17.30	1 800	

Kinesiska – nybörjare del 1

Den här kursen vänder sig till dig som är intresserad av mandarin och inte har läst kinesiska tidigare. Här får du en översikt över vad som karakteriserar det kinesiska språket, hur det är uppbyggt, hur det låter och hur tecknen skrivs. Under kursen lär du dig att kommunicera på mandarin i enklare vardagssituationer, presentera dig och din familj och säga några enklare meningar på kinesiska. Kursen genomförs på mandarin och engelska.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Yen-Wen Chen	Ons 12/2	17.30–20.00	1 295	

Kinesiska – nybörjare del 2

Det här är den andra kursen i kinesiska. Kursen vänder sig till dig som har läst Kinesiska – nybörjare del 1 i sin helhet eller på annat sätt fått motsvarande kunskaper. I denna kurs fortsätter du lära dig att kommunicera på mandarin i enklare vardagssituationer, t.ex. tala om datum, tid, intressen och att beskriva ett besök hos en vän. Kursen genomförs på mandarin och engelska.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Yen-Wen Chen	Ons 25/3	17.30–20.00	1 795	

Kinesiska – nybörjare del 3

Det här är den tredje kursen i kinesiska. Kursen vänder sig till dig som har läst Kinesiska – nybörjare del 2 i sin helhet eller på annat sätt fått motsvarande kunskaper. I denna kurs fortsätter du med att lära dig att kommunicera på mandarin i enklare vardagssituationer, t.ex. boka möten, tala om utbildning och om att du lär dig kinesiska. Du får också lära dig att tala i butiker och hur du beskriver en resa i kollektivtrafiken. Kursen genomförs på mandarin och engelska. Lärare Yen-Wen Chen. Se vår hemsida för mer information eller kontakta Studieförbundet.

Arabiska – nybörjare

I den här kursen får du grundläggande kunskaper i det arabiska språket. Du lär dig skriva och uttala det arabiska alfabetet. Med talövningar lär du dig att kommunicera i olika vardagssituationer som att ställa och svara på enklare frågor. Efter avslutad kurs kan du förstå hur de arabiska bokstäverna kombineras på ett korrekt sätt, förstå hur de diakritiska tecknen (al-harakaat) påverkar uttal av vissa konsonanter och vokaler. Du kommer också att kunna läsa upp och skriva en enklare arabisk text där du behärskar hälsningsfraser och kan presentera dig själv och din familj, samt dina intressen.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Yousef Termanini	Ons 12/2	18.30–20.00	1 295	
	Ons 25/3	18.30–20.00	1 295	
	Tis 5/5	18.30–20.00	1 295	

Ryska – nybörjare

Ryska är ett östslaviskt språk och det största av de slaviska språken. Lär dig grundläggande lingvistiska aspekter, grammatik och uttalsregler i ryska med modersmålskursledare. Du övar på att läsa, skriva och prata i gruppen tillsammans med andra som är nyfikna på det ryska språket. Kursen är för dig som vill bekanta dig med det ryska språket. Efter kursen ska du kunna hantera de vanligaste grammatiska momenten, övat på uttal, förstå och kunna samtala med enklare meningar och fraser. Information om kursdatum finns på Studieförbundets hemsida närmare kursstart.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Nataliia Sverchkova	Tors 28/5	18.00–20.30	1 295	

Lär dig skriva fanfiction!

Vill du komma igång med skrivandet, hitta tillbaka till glädjen eller bara få ägna dig åt det roliga i berättandet, utan tråkiga skrivövningar?

Fanfiction ger dig chansen att koncentrera dig på historier och världar du älskar, tillsammans med andra. I den här kursen fixar vi dåliga slut, ändrar spelreglerna och tänker nytt. Fanfiction bygger på traditionen att berätta och berätta om igen, där varje saga har flera berättare och varje historia har flera tolkningar. Här finns inga regler som inte kan brytas, och inga omöjligheter!

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Emily Aisling Hall	Mån 23/3	18.00–20.15	1 400	
Träffar varannan vecka				

BRYGGHUSET
Norrtullsgatan 12N

Skräddarsydd utbildning

Vi erbjuder utbildning och kompetensutveckling som är skräddarsydd för dig, dina medarbetare och din organisation. Med en kurs anpassad efter era behov och mål kan kunskapen snabbt komma till sin rätt i er organisation. Kontakta oss för att boka ett förutsättningslöst samtal om en kurs speciellt framtagen för era behov.

DATAUTBILDNINGAR

Officepaketet

Vill ni lära er Word, Excel och Power-Point? Vi lär er skapa presentationer, kalkyler och dokument under handledning av våra erfarna lärare.

Bokföring och ekonomi

Behöver ni lära er mer om bokföring? Vi erbjuder grundkurser i bokföring om hur ett mindre företag sköts eller hur ett större företag assisteras. Fortsätt sedan med Visma Administration eller Visma eEkonomi.

Design och webbprogram

Vill ni skapa eller uppdatera en hemsida, framställa trycksaker eller redigera bilder och video? Lär er arbeta med layout, texthantering och bilder i Adobes programvaror InDesign och Illustrator eller gå en kurs i hemsideverktyget WordPress eller i programmeringsspråket JAVA.

LEDARUTVECKLING OCH PROCESSLEDNING

Vill ni utveckla ledarskapet eller behöver ni hjälp med processledning i er organisation, arbetsgrupp eller styrelse? Vi leder er i arbetet med vision, gruppdynamik, inkluderingsarbete, konfliktförebyggande kommunikation, gruppleaderskap, lärande och feedback. Vi arbetar med övningar och uppgifter i mindre grupper, samtalar och reflekterar tillsammans samt varvar forskning och teori med upplevelser och

grupparbeten. Läs mer om detta i kapitlet "Ledar- och föreningsutveckling".

FÖRETAGS- OCH FÖRENINGS-AKTIVITETER

En konferens kan innehålla olika aktiviteter för att öka kreativitet, lagkänsla, samarbeten och medvetenhet. Här nedan hittar du några exempel på aktiviteter inom våra mest populära kategorier som kan göra er nästa konferens lite extra rolig.

Naturupplevelser

Överallt finns det saker att upptäcka – i storstaden, på landet, i villakvarteret, i skogen, i stadsparken... och det är roligt att göra det tillsammans med andra! Våra guidningar har ofta ett tema. Det kan vara naturlandskapet och den biologiska mångfalden, de återvändande fåglarna, trädgårdsvandringar och trädbeskrivning eller om vilda bin. Se vårt utbud av naturupplevelser i kapitlet "Djur, natur och miljö" för inspiration.

Dans och rörelse

Dans är en kreativ och lustfylld aktivitet som stärker både kropp och själ. Oberoende av om ni vill testa på magdans, street dance eller balett kan vi hjälpa er att få en rörelsefylld och rolig aktivitet!

Språk

Vill du lära dig ett nytt språk inför en tjänsteresa eller fördjupa tidigare språkkunskaper hos dina anställda? Vi har lärare i arabiska, kinesiska, ryska och

spanska som kan undervisa både individuellt och i grupp. Du lär dig även lite om ländernas kultur och historia.

Konst och Foto

Vill ni ha ett skapande inslag i er konferens och måla eller fotografera? Eller behöver ni grunderna i fotografering eller kanske teckning för arbetet på hemmaplan? Vi anordnar aktiviteter och kurser i konst och foto.

Musik

Prova att spela i band med kollegorna? Eller sjung och spela in en låt? Ta med teamet på en unik musikupplevelse som stärker hela gruppen. I våra replokaler och studior har vi all utrustning och du lotsas av våra musikaliska medarbetare.

Rollspel och improvisation

Lajvpedagogik

Lajv (levande rollspel) som pedagogisk metod används överallt, från grundskolan till militära utbildningar. Men varför är det så effektivt, vad säger forskningen, och på vilket sätt kan det användas som verktyg i en lärande-process eller teambuilding-process? Lär dig mer om lajv som pedagogiskt verktyg och metod.

Lajv och rollspel

Under en heldag får du prova på lajv och rollspel samt lära dig grunderna i varför det är en så effektiv metod för teambuilding och pedagogik. Testa hur det känns och brainstorma fram ditt eget lajv!

Djur, natur

och miljö



TA JÄGAREXAMEN – LÄS JÄGARSKOLAN

Sedan 1984 arrangerar vi Jägarskolan i samarbete med vår medlemsorganisation Svenska Jägareförbundet. Här erbjuds du en komplett teoriutbildning som leder till jägarexamen. Vi arbetar för att du ska få bästa möjliga förutsättningar att klara jägarexamensproven efter avslutad kurs. Utbildningen leds av pedagogiska och erfarna lärare som är ledarutbildade av Studieförbundet och Svenska Jägareförbundet. Jägarexamen är fristående från Jägarskolan. Det är Naturvårdsverket som fastställer kraven för jägarexamen och proven avläggs inför särskild förordnad provledare. Skjutträning, teoretiskt och praktiska jägarexamensprov arrangeras separat och ingår ej i Jägarskolan.

Kurslitteraturen, Jägarskolan – allt du behöver för att ta jägarexamen, ingår inte i kursavgiften. Boken beställer du på www.jagareforbundet.se för 795 kronor, plus frakt.

Vi förmedlar medlemskap i Svenska Jägareförbundet för våra deltagare. Efter jägarexamen ordnar vi i samarbete med Jägareförbundet Stockholms län, praktiska jakt- och viltvårdskurser på Bogesunds Jaktgård. Du som precis tagit jägarexamen får då möjlighet att komma ut och praktisera kunskaperna, lära dig mer om jakt och träffa erfarna jägare. Kontakta oss på Studieförbundet Stockholms län för mer information.

VAD ÄR JÄGARSKOLAN: TEORI?

Utbilda dig inom den teoretiska delen inför din jägarexamen. I Jägarskolan får du lärdom inom jakten och olika jaktformer, artkännedom, viltet, vilthantering och viltvård. Självklart läser du även om vapen och skytte samt säker vapenhantering, jaktetik och jaktlagstiftning. Med kursledare som alla är aktiva jägare och medlemmar i Svenska Jägareförbundet får du de bästa möjliga förutsättningarna för att klara jägarexamens teoriprov efter avslutad kurs.

Jägarskolan: teori

Kursen är en kväll i veckan med möjlighet att växla mellan kursdagarna om du missar ett tillfälle. Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter.

LÄRARE			Pris
14 kurstillfällen			
Anders Lindell	Mån 3/2	18.00–21.15	3 795
	Tis 4/2	18.00–21.15	3 795
Jägareförbundet	Ons 5/2	18.00–21.15	3 795
Tomas Westman	Tor 6/2	18.00–21.15	3 795

Jägarskolan: teori

Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Jägarskolan i Vallentuna är under planering, för mer information se vår hemsida.

LÄRARE			Pris
14 kurstillfällen			
Sandra von Euler L. lokal Nacka	Ons 5/2	19.00–21.15	3 795
	Hasse Svensson, lokal Ekerö	Tors 6/2	19.00–21.15

Jägarskolan: teori

Två kvällar i veckan för dig som vill läsa i snabbare takt. 14 kurstillfällen. Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Kurs på förfrågan, för mer information kontakta Studieförbundet.

Jägarskolan: intensiv

Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Kurstillfällen 5/3 och 4–5/4. För mer information, se vår hemsida. Lokal Norrtälje.

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Thord Jansson	Tors 5/3	18.30–21.00	2 950

Viltvårdskurs

Viltförvaltare från Bogesunds jaktgård berättar om faunan och hur man vidmakthåller den artrika viltstammen i området. Du får bland annat veta mer om vildsvinens levnadsvanor och ekologi. Kurs inklusive besök vid Bogesundslandets naturreservat 9/5. I samarbete med Jägareförbundet Stockholms län.

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Henrik Lokind	Mån 27/4	18.00–20.30	995

VILTSPÅR

Se hundavsnittet på sidan 22. Kurs för dig som vill öka ditt samarbete med din hund och gillar att vara ute i skog och mark.

FÅGLAR

Sjö- och skärgårdsfåglar

Rusta dig för att möta sjöfåglarna i vår när de kommer tillbaka. Du lär dig om fåglarnas utseende, utbredning och beteende. Två utflykter ingår.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Henrik Waldenström	Mån	24/2	18.00–20.30	1 595

Fåglar grundkurs

Kom igång med "skådandet". Du lär dig mer om olika fågelfamiljer och beteenden. Vi går speciellt igenom de arter vi kan förvänta oss se under våra utflykter. Ta steget ut i naturen och lär dig mer om vårens ankommande fåglar. I kursen ingår två utflykter, båda är utmärkta för nybörjaren med fåglar i sikte!

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Lars-Erik Larsson	Ons	1/4	18.00–20.30	1 595

Nyhet Fåglar – intensivkurs

För dig som har kommit igång med skådandet! Inledande sammankomst om vårens fåglar i allmänhet och fågelsträck i synnerhet. Därefter fågelutflykt till Landsort där vi bl a besöker fågelstationen. Stationsvärd möter upp och berättar om arbetet med fåglar och ringmärkning. Landsort 6/6. Pris exkl. båtresa.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Lars-Erik Larsson	Ons	3/6	18.00–20.30	895

Nyhet Fågelskådning – Nyfors och Follbrinksströmmen

Vi besöker en klassisk lokal för strömstarrar som ligger i kanten av ett naturreservat som sedan går över i Tyresta nationalpark. Strövtåg i en både intressant natur som kulturmiljö.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Lars-Erik Larsson	Sön	23/2	10.00–13.00	300

Nyhet Fågelskådning – gökotta i Kungliga nationalstadsparken 25 år

Erfaren ornitolog vägleder dig under fåglarnas konsert på Djurgården, i och kring fågelsjön Isbladskärret. Upptäck fågellivets skiftningar under våren. Även kvällsutflykt i juni.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Henrik Waldenström	Ons	13/5	07.00–09.30	300
	Ons	10/6	18.00–20.30	300

Fågelskådning – Hjälstaviken

Besök det fantastiska våtmarksområdet och de fågelrika strandängarna. Vi hoppas få se enkelbeckasiner spela och höra sävsparvar, rörsångare och om vi har tur se skäggesen som häckar i vassruggarna.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Lars-Erik Larsson	Sön	7/6	07.00–11.00	350

ODLING

Beskärning – träd, buskar och häckar

Lär dig att beskära utan att skada. Vi går igenom hur du hanterar fruktträd på rätt sätt, hur du renoverar dina häckar samt hur du ska tänka när du ska bort döda och skadade grenar. Kursen omfattar en kväll teori och två kvällar praktik, 31/3 och 7/4. Kompendium ingår.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Pär Wennman, dipl.	Tis	24/3	18.00–21.00	1 595
trädvårdare och växtbiolog				

Nyhet Plantering av unga träd – intensivkurs

Hur plantering av unga plantor går till och hur de beskåras och vårdas som unga. Om växtbäddens funktion för buskars och träds utveckling. Kursen omfattar en kväll teori och praktik 9/5. Kompendium ingår.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Pär Wennman, dipl.	Tis	5/5	18.00–21.00	1 295
trädvårdare och växtbiolog				

Nyhet Biologisk mångfald

Har du också märkt att det blivit färre fjärilar och allt ovanligare med såväl gullviva som kattfot? Är den pågående utarmningen av biologisk mångfald ett lyxproblem eller en världsomfattande ekologisk kris? Kanske mer än någonsin är vår handlingskraft betydelsefull. Kurs inklusive ett besök i Tyresta gård.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Maria Bergström, naturguide och landskapsekolog	Tors	16/4	18.00–20.30	990

Nyhet Livet i trädgården

Din trädgård är ett fantastiskt ekosystem. Vår föreläsare berättar om den stora mångfalden som finns i den lilla trädgården. Vilka växter som lockar pollinerarna, hur man hjälper till att rädda bina och lite om olika kompisar, skadedjur, ogräs och nyttoväxter.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Kjell Eklind, odlingsrådgivare och kolonist	Tors	14/5	18.00–20.30	350

Mjölksyrade grönsaker

I början av september månad är det dags att ta hand om din skörd. Lär dig mjölksyrningens alla fördelar och hur det praktiskt går till med erfaren trädgårdsexpert och kolonist. Vi håller till i lärarens egen kolonilott i Tanto Norra. Ledare Eva Israelsson, trädgårdsexpert och kolonist. Preliminärt söndag den 6/9. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.



Fler fågelkurser

Se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.



Nyhet Kompostering

Glöm dyra eller billiga jordpåsar! Komposten är grunden till all ekologisk odling. Lär dig att kompostera på rätt sätt och få en bra jord snabbt! Använd ditt eget trädgårdsavfall eller matrester till att förbättra din jord. Du får en mullrik jord som håller vatten i torrtider.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle			
Kjell Eklind			
Torpet/Finntorp	Tors	19/3 18.00–21.00	350
Lokal Brygghuset	Tors	2/4 18.00–21.00	350

Nyhet Att ha en kolonilott – vad innebär det?

Vill du bli kolonist? Kurs för dig som tänker ansöka om en kolonilott, och det faktum att du deltar aktivt i föreningslivet. Hur börjar man och hur mycket tid ska man lägga ned på lotten? Vilka växter finns redan på plats, vilka ska man behålla och vad kan du odla? Även om kolonilotten för vår framtida matförsörjning. För mer information, kontakta Studieförbundet.

Naturen och människan

Kurs som tar upp olika aspekter av relationen mellan människa och natur. Hur vi genom olika kunskapsformer kan fördjupa denna relation. Det kan handla om djupreflektion, praktiskt handlande och konstnärliga uttryck. Vår hälsa påverkas positivt och att vi börjar leva mer miljömedvetet. Med leg. psykolog och psykoterapeut.

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Hans Landeström	Tors	5/3 18.00–20.30	990

Nacka genom tiderna – Sicklaön och Finntorp

Vi startar med en föreläsning om områdets historia, från 1500-talet och fram till idag, och följer upp med en söndagsvandring den 17/5. Med väl bevandrad Finntorpsbo och lokalhistoriker. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE			Pris
2 kurstillfällen			
Leif Söderman	Mån	11/5 18.00–20.00	450

Långholmens koloniträdgårdsområde

Följ med till prunkande kolonier och hemliga odlingar när rosorna blommar! Rundvandring med Ulrika Flodin Furås, trädgårdsjournalist och stadsodlare.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle			
Ulrika Flodin Furås	Lör	13/6 10.00–12.30	300



Nyhet Träffa författaren till "Stadsodlingens historia"

Möt författare som berättar om stadsodlingens uppkomst, hur stadsbor odlar för husbehov sedan vikingatiden. Om koloniträdgårdarnas framväxt i Sverige, de betydelsefulla järnvägsparkerna, den publika parkens utveckling och om egnahemsrörelsen där odlingstappan var en central del.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle			
Ulrika Flodin Furås, trädgårdsjournalist och stadsodlare	Tors	7/5 18.00–20.15	300

Fler odlingskurser

Se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

HANTVERK

Nyhet Hantverk- och verktygskännedom – kurs för hemmafixaren!

Välj rätt verktyg till rätt ändamål. Få nyttig kunskap om material som trä, betong och gips. För mer information, kontakta Studieförbundet.

Nyhet Slöjdkurs i täljning

Lär dig tälja i färskt trä med enkel utrustning. Kurs under planering, för mer information kontakta Studieförbundet. Lokal i Stockholm.

Slöjdkurs

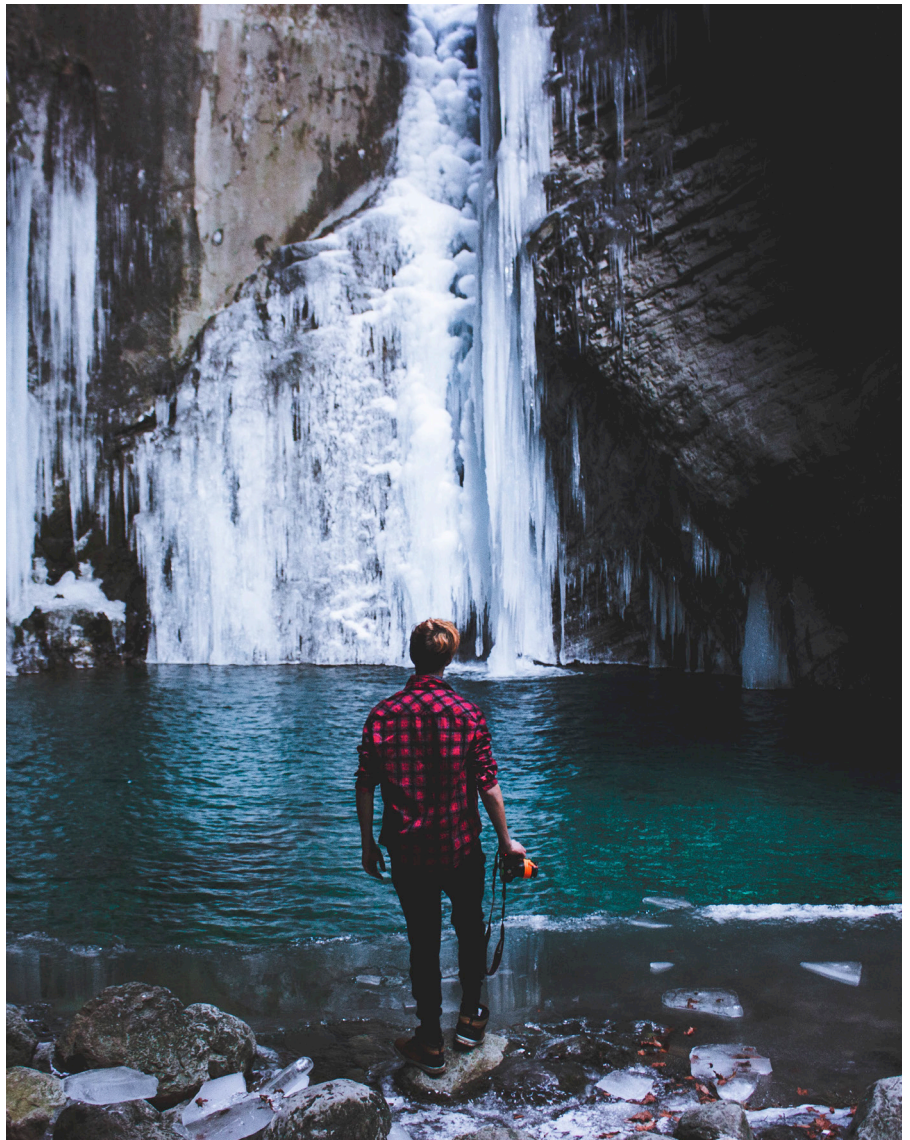
Bli en mästare i träslöjd! Hantverkarskurs där du har möjlighet att förverkliga dina drömmar att slöjda i trä. Vår lärare handleder dig med erfaren hand, utifrån dina egna idéer och önskemål, från start till färdig slöjd. Materialkostnad tillkommer. Lokal Långsjöskolan, Rimbo.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Bertil Böjla	Mån	27/1	18.30–21.00	1 200

Svetskurs

Lär dig moderna svets- och lödmetoder. Här får du praktisera gas-, MIG- och pinnsvets från start vid svetsplatsen. Utbildningen sker i lärarens egen smedja i Färentuna på Ekerö. Kursavgift inkluderar arbetsmaterial och intyg. Begränsat antal deltagare. Svetskurs för hemma- eller hobbybruk. Kursen ger ej licens.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Yngve Nordmark	Tis	3/3	18.00–21.00	6 450
	Ons	4/3	18.00–21.00	6 450



Naturfoto

För dig som är intresserad av naturfoto har vi denna kurs under planering 2020. Vi går igenom grunderna bl a långa slutartider, mjukt vatten och skärpedjup. Hur man hittar motiv och komposition. För dig som har grundläggande kunskaper om exponering, komposition eller har gått nybörjarkursen. För mer information kontakta Studieförbundet.

Foto – grundkurs för nybörjare

Lär dig fotografera från grunden med hjälp av professionell fotograf. Allt ifrån grundläggande teori och kamerainställningar till praktisk fototeknik som t ex att låsa en rörelse, panorering, skärpedjup, porträttljus samt ljussättning. Två sammankomster utomhus 11/5 och 18/5 ingår med några utvalda fotouppdrag. Egen fotoutrustning krävs.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Patrik Lindqvist	Mån	4/5	18.00–21.00	1 895

BRYGGHUSET
Norrullsgatan 12N
om inget annat anges

Nyhet Låker tiden alla sår?

Under kursen kommer vi att samtala om följande ämnen; definition av sorg, förluster, vanliga sorgereaktioner, hur hanterar vi sorgen, myter om sorgen, tillfälliga lättnader, möta sörjande och att kommunikation är nyckeln. Vi jobbar i grupper om 2–3 personer. Kurslitteratur tillkommer. Lokal Norrtälje.

LÄRARE				Pris
8 kurstillfällen				
Lena Lindström	Mån	20/1	18.30–21.00	1 200



Bivax-workshop
 på konstskolan BASIS.
 Klimatsmart och hållbart!
 Besök basis.se för
 mer information.

Vilda bin

Hjälp till att rädda de vilda bina! De är viktiga pollinere av blommor, fruktträd och bärbuskar. Det finns cirka 270 olika arter vilda bin i Sverige, en tredjedel är hotade. Vår lärare berättar med stor entusiasm om bin som bor i gångar och i ved, de som bor i marken och de som parasiterar på andra bin. I Torpet/Finntorp. Intresserad av en kurs i vår? För mer information, kontakta Studieförbundet.

Biodling för nybörjare

I kursen lär du dig om binas viktiga insats med pollineringen av kringliggande växter och hur din hobby belönar dig med honung. Det här är kursen med visst sötsug för dig som värnar om miljön. Kurslitteratur ingår ej i kursavgiften. Praktiska tillfällen under våren/sommaren 2020. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Henrik Edelstam och Göran Frick	Ons	19/2	18.00-21.00	1 450

Biodling – fortsättningskurs

Fräscha upp dina kunskaper inom biodling och fördjupa dig i ämnet. Under tre kvällar med olika teman får du en bredare förståelse för biodling. Förutsätter att du gått nybörjarkurs och är medlem i Wermdö Skeppslags biodlarförening. I Torpet/Finntorp. Se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.



Fladdermöss i Sverige – utflykt i centrala Stockholm

Med hjälp av ultraljudsdetektorer hoppas vi höra, och kanske även se, några av Sveriges 19 fladdermusarter som finns i Stockholm. Vi träffas strax efter solnedgången. Mycket spännande och lärorik guidning utlovas!

LÄRARE				Pris
1 kurstillfällen				
Christian Sommer	Tor	28/5	21.30-	350

Nyhet Djurparkernas historia och läran om djurs beteenden

Om djurparkernas roll och mål att vara med och bevara djurarter från utrotning. För att lyckas måste man ha goda kunskaper om vad djur har för krav för att trivas och fortplanta sig. Du lär dig hur man kan göra egna studier av djur och fåglars beteenden.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Lars Erik Larsson, biolog	Tis	18/2	18.00-20.30	990

Nyhet Sportfiskekurs – flugfiske

Vår lärare, professionell sportfiskeguide, börjar med en teorikväll och går igenom principen för flugfiske, spömaterial, linor, flugval, ståndplatser och annat nyttigt. Teori och praktiskt fiske med sker söndagen den 17/5. Egen fiskeutrustning krävs.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Peter Berggren	Tor	14/5	18.30-21.00	895

Sportfiskekurs – havsöring

I kursen ingår moment som havsöringens beteenden och föda, anpassning till utrustning, kastteknik och val av bete. Du fiskar i ett av Sveriges bästa öringsvatten i Stockholms skärgård med lärare som är utbildad sportfiskeguide. Teori och praktiskt fiske söndag 19/4.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Peter Berggren	Tor	16/4	18.00-20.30	895

Sportfiskekurs – gädda

Här blandar vi två kvällar teori med en dags fiske där du får sätta dina nya kunskaper på prov. Du får lära dig allt från fisketeknik till material- och betesval. Kurs i samarbete med Längsjö Gömmarens Fiskevårdsförening. För mer information, se vår hemsida.

Fler fiskekurser

Se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

UTE-PAPPOR
 ALLT VI INTE PRATAR OM

Utepappor
 ”Utepappor – allt vi inte pratar om” kombinerar skogsvandringar med barn och samtal om vad det innebär att vara man och pappa. Lika delar en naturupplevelse med barn, som en möjlighet att prata med andra män. Som förstagångsförälder är det ett faktum att allt kommer förändras – men vilken sorts man och pappa vill vi vara?

Kursen riktar sig främst till förstagångspappor med barn upp till 2 år. Materialet gruppen använder sig av är baserat på Make Equals koncept #alltviintepratarom och #killmiddag. Kursledare är Jonas Westbom, föredragshållare och turguide inom friluftsliv med barn och ledare inom Friluftsfrämjandet. Dessutom van fjällvandrare med små barn.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Jonas Westbom	Tors	14/5	10.30-14.30	1 400

MAKE
EQUAL

HUND

Viltspår nybörjarkurs med hund

Här är kursen för dig som vill öka ditt samarbete med din hund, gillar att vara i skog och natur samt aktivera din hund på ett naturligt sätt. Du kommer att få lära dig att lägga ett viltspår med blod och klöv och att tyda din hund när den är på rätt spår, samt få ökad kunskap i eftersök. Allt spårmaterial tillhandahålls av din kursledare. Vi tar max 5 hundar per kurstillfälle. I Vårsta/Tumba.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Lena Lundin	Tis	21/4	17.30-19.45	1500

Nyhet Viltspår öppenklass-kurs med hund

Öppenklass är för de som har gjort anlagskursen eller har ett godkänt anlagsprov eller har likande kunskaper.

Du kommer få lära dig hur ett spårprov går till i öppenklass, vilka försvårande moment i spåret som ingår, lära dig hur du bygger en spårsäker hund som klarar av utmaningarna i ett öppenklass-spår samt hur man gör för att ta ett svenskt viltspårschampionat. Kursen passar även dig som inte är intresserad av att starta på prov men som vill utvecklas i ditt spårarbete. Allt spårmaterial tillhandahålls av din kursledare. Vi tar max 5 hundar per kurstillfälle. I Vårsta/Tumba.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Lena Lundin	Tis	23/4	17.30-19.45	1500

Balanskurs för din hund

Gör en investering i din hunds kropp – börja med balansträning! Hunden får en ökad bälstyrka, bättre hållning, och kroppskontroll samt stabilare leder. Utöver de fysiska fördelarna, påverkar träningen även hunden mentalt. Genom ökad kontroll och kroppskänedom höjs självförtroendet. I den här kursen får du lära dig hur man gör! Kurs tillsammans med din hund. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Emmy Klang (Hundgyrmet Värmdö)	Tors	27/2	18.30-20.30	700

Nyhet Vindlära och hundars nosarbete

En föreläsning med diskussioner om hur hundar arbetar med vittring för att komma fram till målet. Vilka svårigheter kan uppstå på vägen fram. Hur uppfattar föraren hundens arbete? Föreläsningen vänder sig till förare som arbetar t.ex. med Nose Work, retriever-apportering, personspår, viltspår, personsök. Alla arbeten där föraren behöver läsa samt tänka på hur vinden påverkar hunden i dess nosarbete. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Siw Rüdén	Ons	22/1	18.30-21.00	200

Nyhet Blygerhundar – så gör du din hund till en superhjälte

Föreläsning med Jessica Mann. Så gör du din hund till en superhjälte! Om hur du stärker din hund och ökar hundens självförtroende. Under kvällen får du lära dig mer om hundspråk, varför hundar blir rädda, hur de visar det och lite om hur du jobbar i den specifika situationen. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Jessica Mann	Tors	5/3	18.30-21.00	300

Första hjälpen för hund – akut hundsjukvård

En olycka händer så lätt och det gäller att agera snabbt i en akutsituation. Lär dig hur du gör om din hund gör sig illa på skogspromenaden, blir ormbiten eller råkar svälja någonting olämpligt. Kom på denna föreläsning och få reda på hur bör agera om en olycka inträffar. Föreläsningen hålls i samarbete med Svenska Blå Stjärnan. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Meta Lönnberg	Tis	24/3	18.30-21.00	450

TORPET
Finntorp



Distanskurser

När du läser en distansutbildning behöver du ha tillgång till en dator och till internet.

Att köpa valp, distanskurs

Funderar du på att skaffa hund? Förbered dig då på bästa sätt genom vår distanskurs. Vi går igenom och diskuterar vad som är viktigt att tänka på innan valpköpet, hur gör man för att välja hundras/ hundtyp, hur väljer man uppfödare, hur undviker man att bli lurad och vad ska man förbereda innan valpen kommer hem.

LÄRARE		Pris
Distanskurs, 4 veckor		
Annika Hamilton	Mån 20/1	550

SKKs uppfödarutbildning på distans

Svenska Kennelklubben har tagit fram en ny uppfödarutbildning på distans. Tillsammans Studieförbundet arrangerar SKK distansutbildningen för dig som vill lära dig mer om vad det innebär att föda upp hundar.

LÄRARE		Pris
Distanskurs, 22 veckor		
	Ons 22/1	2 500

Distansutbildning i hundavel och genetik – en fördjupningskurs

Vill du lära dig ännu mer om hundavel och genetik? Anmäl dig då till Svenska Kennelklubben's nya distansutbildning som arrangeras i samarbete med Studieförbundet.

LÄRARE		Pris
Distanskurs, 15 veckor		
	Ons 22/1	1 800

SKKs distansutbildning om hundens beteende

Svenska Kennelklubben (SKK) arrangerar, i samarbete med Studieförbundet, en distansutbildning för dig som vill lära dig mer om hundens beteende. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE		Pris
Distanskurs, 10 veckor		
	Ons 29/1	950

SKKs grundkurs i föreningskunskap på distans

Vill du lära dig mer om föreningsteknik och hur det är att arbeta i en styrelse? Anmäl dig då till Svenska Kennelklubben's nya distansutbildning som arrangeras i samarbete med Studieförbundet.

LÄRARE		Pris
Distanskurs, 10 veckor		
	Ons 29/1	950

SKKs distansutbildning, mera mentalitet – förstå, tolka och påverka hundars beteende

Vill du lära dig mer om våra hundraser, deras funktion och arbetsområde, hundars beteende, mentala egenskaper och hur du kan påverka din hunds agerande och uppträdande? Funderar du på hur hundars mentalitet kan beskrivas och testas samt hur resultaten kan användas. Anmäl dig då till Svenska Kennelklubben's nya distansutbildning som arrangeras i samarbete med Studieförbundet.

LÄRARE		Pris
Distanskurs, 12 veckor		
	Ons 29/1	1 800

Freestyle nybörjarkurs med hund

Freestyle är en hundsport med mycket kreativitet och glädje, grundtanken är att det ska vara roligt för både hund och förare! På den här kursen får du lära dig hur du tränar in tricks med din hund och hur du sätter ihop det till ett program med musik. Vi går igenom olika inlärningstekniker, inlärning av tricks och rörelser samt musikval och koreografi. Teori varvas med praktik och träningen individanpassas efter varje ekipage. Denna kurs passar dig som vill lära dig grunderna i hundsporten freestyle och/eller dig som vill aktivera din hund på ett roligt sätt. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE			Pris
5 kurstillfällen			
Embla Östh	Tis	11/2	18.00–19.30 1 500

Nyhet Hundmassage för hemmabruk

Denna kurs ger dig verktygen för att kunna ge din hund en avslappnande massage! Under en timme får du lära dig grundläggande grepp och vi övar praktiskt på våra hundar. Vi går också igenom en del teori, exempelvis när det är bra att massera hunden och när det ska undvikas. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle			
Lovisa Palmblad	20/3	15.00–16.00	100
	23/4	15.00–16.00	100

Vardagslydnad för adopterade hundar

Detta är kursen för dig som har en adopterad hund/omplaceringshund. Det är lite speciellt att ta hem en omplaceringshund och det är inte alltid man vet hundens historia eller vad den har varit med om i sitt tidigare liv. Man kanske inte ens vet hur gammal den är eller vilken/vilka raser den är. På denna kurs tränar vi vardagslydnad, tittar på hur vi kan lära känna våra hundar i vuxen ålder, försöker lära oss att förstå våra nya familjemedlemmar och bygga en god relation med hjälp av aktivering och träning. Allt i en lugn miljö tillsammans med likasinnade. Vi tränar för att lära känna varandra bättre och ha roligt tillsammans samt få en fungerande vardag. I Torpet/Finntorp.

LÄRARE			Pris
5 kurstillfällen			
Ebba Hellberg	31/3	18.30–20.00	1 500

Konst

Vuxna/barn måleri från 7 år

Här målar vuxna och barn tillsammans. Vi arbetar med gemensamma arbeten eller var för sig. Du får bland annat testa akrylfärg, vattenfärg, kol, krita och blandteknik. Utmärkt för dig som vill göra något kul tillsammans med barn eller barnbarn. Priset avser en vuxen och ett barn. Allt material ingår.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Eva Lalander	Lör	1/2	15.15–17.30	2 000
	Sön	2/2	10.00–12.15	2 000

Akvarell – fyra veckoslut

Måla landskap, stilleben och egna idéer. Kursen ger dig erfarenhet i teknik, komposition och färgblandning. Passar alla kunskapsnivåer. Kurstillfällen: 25–26/1, 22–23/2, 21–22/3, 18–19/4

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Gunlög Hjelte	Lör	25/1	10.00–15.00	3 900

Måleri för unga 12–15 år

Här får du möjlighet att utveckla ditt målarintresse och lära dig mer om teckning, måleri, färg och komposition. Vi utgår från din egen lust att skapa och experimentera. Ibland tittar vi på kända verk och låter oss inspireras. Vi arbetar i tekniker som bland annat teckning, akvarell, tusch, olja, akryl, collage och screentryck. Allt material ingår.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Eva Lalander	Mån	1/2	13.30–15.00	1 750

Öppen kroki

Ta med block och penna och kom förbi på lärarledd kroki. Öppen kroki är tillgänglig för alla oavsett tidigare erfarenhet. Ingen förbokning krävs. Datum finner du på hemsidan.

LÄRARE				Pris
15 kurstillfällen				
Gabor Berger	Lör	18/1	12.00–14.15	135

* start 18/1 och varje lördag under vårterminen

** swish eller kort/tillfälle

Barnens konstskola 4–11 år

Det här är en konstskola på riktigt! Vid eget staffli får barnen uttrycka sig i olika material och tekniker. Vi utgår från deras egen fantasi och skaparlust i denna omtyckta kurs där allt material ingår.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Eva Lalander				
4–5 år	Lör	1/2	09.45–10.45	
6–7 år	Lör	1/2	11.00–12.30	
	Sön	2/2	16.30–18.00	
8–9 år	Sön	2/2	13.00–14.30	
	Sön	9/2	14.15–15.30	
10–11 år	Sön	2/2	14.45–16.15	
8–11 år	Sön	9/2	12.30–14.00	
4–5 år	Lör	1/2	09.45–10.45	
6–7 år	Lör	1/2	11.00–12.30	
	Sön	2/2	16.30–18.00	

BASIS
KONSTSKOLA
 Folkungagatan 147
 Läs mer på basis.se

FÖRDJUPAD KONSTNÄRLIG GRUNDUTBILDNING

Utbildningen vänder sig till dig som redan har någon form av konstnärlig grundutbildning eller motsvarande. Fördjupningsåret syftar till att djupare söka dina personliga förutsättningar att vidareutveckla konstnärlig självständighet och ett eget självständigt uttryck. Du får möjligheten att öka förståelsen för konstnärliga resonemang och tankegångar och du får utveckla din tekniska förmåga, din materialkunskap och dina möjligheter att uttrycka dig muntligt och skriftligt kring det konstnärliga arbetet. På fördjupningsåret tilldelas du en egen ateljéplats, till vilken du har obegränsad tillgång under läsåret.



KONSTNÄRLIG GRUNDUTBILDNING

Konstnärlig grundutbildning är förberedande inför högskola då den ger en god grund för att söka vidare studier inom konst, design och andra kreativa yrkesområden. Ämnena som innefattas är teckning, kroki, skulptur, måleri, grafik, akvarell, konsthistoria, grafiskdesign och illustration samt tematiskt arbete med handledning i både gemensamma och individuella konstnärliga processer, vilket allt sammantaget utvecklar seendet och förmågan till konstnärlig gestaltning.

INREDNING OCH DESIGN

Denna utbildning som vänder sig till dig som vill utvecklas inom inredning, rumslig gestaltning, formgivning och produktdesign i syfte att söka högskoleutbildning. Det är också en utbildning för dig som vill stärka dina kompetenser för att starta egen verksamhet inom inredningsbranschen. Utbildningen vilar på den konstnärliga grund som har en lång tradition på konstskolan Basis. Ditt sätt att se och tänka kring ditt seende är den centrala byggstenen under din studietid hos oss. Undervisningen är schemalagd och lärarledd med moment av självständigt arbete.

HELTIDS-UTBILDNINGAR

Konstskolan Basis bedriver utbildning på eftergymnasial nivå inför högskola och andra högre studier inom de konstnärliga yrkesområdena. Samtliga heltidsutbildningar är studiemedelsberättigade och pågår i ett år med start 31/8. Mer information finns på www.basis.se.

TEAMBILDANDE AKTIVITETER FÖR FÖRETAG PÅ BASIS

På Basis kan företag och organisationer skapa teambildande aktiviteter med hjälp av konsten. Kom och möt akvarellen som är ett äventyr i sig, prova på att måla med olja eller lär dig att teckna kroki tillsammans med dina arbetskollegor. Kontakta oss för mer information om och offert för teamaktiviteter: www.basis.se

Alla kurser är på Basis konstskola, Folkungagatan 147 om inget annat anges.

För bokning eller info om våra kurser – ring 08-555 352 00, mejla stockholm@studieframjandet.se eller besök vår hemsida.

Nya kurser och startdatum uppdateras löpande. Senaste informationen hittar du alltid på studieframjandet.se/stockholm

Där finns också information om hur du smidigt delar upp din betalning – kostnadsfritt.

www.basis.se

Nyhet Konstskola för barn och unga sportlovet

Konstskola för barn och unga, 8–15 år, under tre sammanhållande dagar under jullovet och sportlovet. Praktisk teckning, färg och formlära. Vi arbetar med teckning i blyerts, kol och tusch, skulptur i lera, måleri i akryl, collage/blandteknik.

Vi har olika projekt olika dagar och mycket av kursen sker i workshopform, där deltagarna medverkar i utformningen. Vi utgår också från barnens förkunskaper, ålder och intressen. Det finns utrymme att dela upp gruppen så de som vill fördjupa sig mer inom ett område kan göra det, och deltagarna kan arbeta i sitt eget tempo.

LÄRARE Pris

3 kurstillfällen

Eva Lalander och Thomas Isacson Mån 24/2 10.00–15.00 2 100

Grafisk design – kvällsskola

Grundläggande utbildning för dig som vill prova på grafisk design, layout och illustration. Kursen utgår från praktiska uppgifter utformade för att utveckla dig inom olika delar av ämnet. Fokus ligger på att lösa uppgifterna under vägledning men vi kommer även att lära oss grunderna i Adobeprogrammen vid datorn. Om du tänker söka till högre utbildning finns möjlighet att få råd och hjälp med arbetsprover. Kursen äger rum tisdagar och torsdagar.

LÄRARE Pris

20 kurstillfällen

Irène Thisner Tis 4/2 18.00–21.00 9 990



Nghet **Porträtteckning – drop in!**

Teckna porträtt av modell. Ta med block och penna/kol och kom till alla eller några gånger av våra kurstillfällen. Porträtt-teckningen är tillgänglig för alla oavsett tidigare erfarenheter. Ingen förbokning krävs. Datum finner du på basis.se.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

8 kurstillfällen

Gabor Berger	Tis	28/1	18.00–20.15	135
--------------	-----	------	-------------	-----

* start 18/1 och varje lördag under vårterminen

** swish eller kort/tillfälle

Måleri på onsdagskvällar

Utveckla dina målerikunskaper med ditt egna uttryck. Fokus ligger på den individuella utvecklingen genom måleri och teckning efter modell och stilleben eller det egna skapandet. För dig som är intresserad av illustration och teckning. Vi skissar allt: människor, ansikten, platser, objekt, natur m.m. utifrån stilleben, fotografier eller modell.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

12 kurstillfällen

Ingela Johansson	Mån	5/2	18.15–20.30	2 900
------------------	-----	-----	-------------	-------

Grund/nybörjarkurs i måleri och teckning

Upptäck skaparglädjen i olika tecknings- och målnings tekniker. Du lär dig komposition, materialkunskap och färglära och får använda tekniker som blyerts, olja, akryl och akvarell. Allt material ingår.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

10 kurstillfällen

Eva Lalander	Ons	5/3	18.00–21.00	2 500
	Tors	6/3	18.00–21.00	2 500

Nghet **Mönsterminnen**

Sy ett täcke/överkast/väggbonad... På den här kursen går vi igenom två olika lapptechniker där du syr för hand. Vi tittar på bilder av olika lapptäcken och tekniker. Du får mallar att arbeta efter och det kommer att finnas tyger att sy av. Ta helst med dig egna tyger – de är ju dina minnen!

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

3 kurstillfällen

Ingela Friedner	Tis	10/3	18.30–21.00	1 000
-----------------	-----	------	-------------	-------

Frossa i mönster på Basis konstskola

Under våren 2020 presenterar Basis konstskola en rad olika hantverksworkshops och kurser med inriktning på mönster. Genom olika hantverksmetoder kommer vi att undersöka det magiska i mönster. Vi kommer både skapa nya mönster och se på mönster genom historien.

Nghet **Mönstervirkning**

Har du alltid velat skapa ditt eget virkade mönster men inte riktigt vetat hur du ska börja? Då är detta kursen för dig! Under kursen kommer vi att arbeta med virkning och gå igenom grunderna för att sedan skapa fantastiska mönster med utgångspunkt i rutan. Att skapa ditt eget mönster är otroligt roligt och kreativt. Med hjälp av mallar och individuell handledning får du hjälp att sätta igång med ditt eget projekt. Vi kommer även att gå igenom olika garners kvaliteter och hur de ska behandlas. Kursen passar både dig som är nybörjare och dig med virkningsvana. Material ingår.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

3 kurstillfällen

Daniela Auerbach	Tis	11/2	18.30–21.00	1 200
------------------	-----	------	-------------	-------

Skulpturateljé 2 helger i januari

Här får du möjlighet att utifrån din egen förmåga, och med stöd från lärare arbeta med skulptur och teckning, med modell eller fritt ur fantasin.

Fokus ligger på den kreativa processen, för att efterlikna känslan av en konstnärs arbete i sin ateljé. Du har möjlighet att göra en till två skulpturer i lera i ett format och teknik som fungerar att bränna i skolans ugn. Inga förkunskaper krävs.

Material som ingår: Kolkrita, papper och lera. Skulpturerna torkas och bränns på skolan. De hämtas av kursdeltagaren efter mejlinformation från kansliet.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

4 kurstillfällen

Charlotte Widegren	Lör	11/1	10.00–15.00	1 950
--------------------	-----	------	-------------	-------

Skulpturkurs

Ta steget in i skulpturens fantastiska värld. Under sex tillfällen med klassisk skulptering efter modell får du utvecklas inom detta kreativa konstyrke. Passar såväl nybörjare som dig som önskar fördjupa dina kunskaper.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

12 kurstillfällen

Charlotte Widegren	Mån	10/2	18.00–20.15	2 900
	Ons	12/2	18.00–20.15	2 900

Nghet **Måleri – fördjupning**

En ny kurs för dig med viss målerivana som vill fördjupa dig i ett större konstnärligt projekt. Med individuell handledning kommer du att få utrymme att skapa en eller två målningar, vi använder oss av akryl/ oljefärg och målar på duk. Under kursens tre första tillfällen kommer vi att arbeta med övningar för att komma igång med den skapande processen. Vi kommer att öva på komposition, färglära och materialkunskap. Duk och penslar ingår. Deltagare tar själva med sig färgval. Kursen hålls på Basis konstskola, Folkungagatan 147

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

10 kurstillfällen

Thomas Isacson	Mån	10/2	18.15–20.30	2 700
----------------	-----	------	-------------	-------

Seriekurs

Vill du teckna serier, men har svårt att komma igång? Eller är du redan serieskapare och har kört fast?

Lär dig om professionella tecknarknep, om hur du skriver manus när du har idéer, och om hur du försvarar dig mot serietecknarens värsta fiende: prestationsångest. Under kursen kommer du få testa olika tecknarverktyg och arbetsmetoder, färdigställa flera små projekt, och utveckla ett eget projekt till ett fanzin/serietidning.

Kursens syfte är att utforska olika arbetssätt och stilar som kan göra ditt serieskapande mer effektivt och lustfyllt. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

10 kurstillfällen

ISO Lindh	Mån	10/2	18.00–20.15	2 900
-----------	-----	------	-------------	-------

Nghet **Graffiti workshop – från skiss till målning på vägg**

Under tre dagar går Thomas OKOK Gunnarsson igenom graffitis historia, dess ursprung och plats i dagens samhälle.

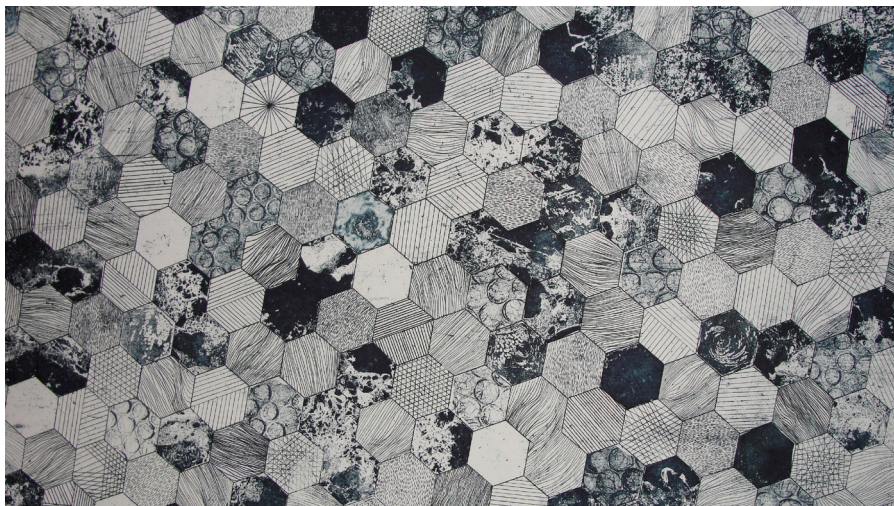
Lär dig skillnaden mellan graffitis olika delar - tags, throw-ups och målningar och skillnaden mellan graffiti och street art. Thomas visar upp geografiska skillnader i utförande och uppfattning om graffiti och visar upp exempel på kulturens olika delar.

Efter detta guidas deltagarna genom de olika stegen i att bygga upp en graffiti-målning. Hur väljer du ditt namn/tag? Hur gör du en skiss? Hur väljer du färger? Hur tar du din målning från skiss på papper till vägg.

LÄRARE				Pris
--------	--	--	--	------

3 kurstillfällen

Thomas Gunnarsson	Mån	6/4	9.00–12.00	1 650
-------------------	-----	-----	------------	-------





Är du konstintresserad och gillar att skapa? Vill du möta människor med olika bakgrunder och erfarenheter? Tillsammans skapar vi konst – med etablerade konstnärer som handledare – besöker ateljéer, ser en utställning eller gör stadsvandringar.

ARTmovement arrangerar både kortare och längre workshops (1-4 tillfällen) hela våren och hösten 2020. Alla aktuella aktiviteter och anmälan finns på hemsidan: www.artmovement.se, eller på sociala medier: facebook.com/ARTmovementSweden, instagram.com/artmovement.se.

Ingen förkunskap krävs. Alla aktiviteter är alltid gratis.

ARTmovement är ett projekt hos Studieförbundet Stockholms län med stöd från Allmänna Arvsfonden. Vi riktar oss främst till unga och unga vuxna, men välkomnar alla i mån av plats.

www.artmovement.se

[f ARTmovementSweden](https://facebook.com/ARTmovementSweden)

[@ artmovement.se](https://instagram.com/artmovement.se)

Senior



Stadsvandring

Anders Allard som håller i vandringarna guidar i både Stockholm och Uppsala. Han vill gärna dela med sig av det han har lärt sig under årens lopp. Kunskaperna har han fått genom olika böcker, artiklar, länkar på nätet, tips och många egna rekognoseringar.

Nordöstra Södermalm

Är du historiskt intresserad? Under vandringen "Nordöstra Södermalm" får du en inblick i några av de vackraste delarna av stadsdelen.

CICERON			Pris
1 kurstillfälle			
Anders Allard	Mån 14/5	13.00-14.30	170

Gamla stan från Brända tomten till Järntorget

Är du historiskt intresserad? Vandringen "Gamla stan från Brända tomten till Järntorget" inriktar sig på detaljer och kuriositeter och du får veta saker du kanske inte kände till tidigare.

Vandringen pågår under ca 1,5 timme. Efter vandringen mejlar Anders ut en sammanfattning av vad vi sett och lärt oss under dagen och även en länk till bilder.

CICERON			Pris
1 kurstillfälle			
Anders Allard	Mån 11/6	13.00-14.30	170

Gamla stan från Riddarhuset till Brända tomten

Är du historiskt intresserad? Vandringen "Gamla stan från Riddarhuset till Brända tomten" inriktar sig på detaljer och kuriositeter och du får veta saker du kanske inte kände till tidigare.

Vandringen pågår under ca 1,5 timme. Efter vandringen mejlar Anders ut en sammanfattning av vad vi sett och lärt oss under dagen och även en länk till bilder.

CICERON			Pris
1 kurstillfälle			
Anders Allard	Mån 4/6	13.00-14.30	170

Långfärdsskridskoåkning - en njutning för kropp och själ

Att glida fram på långfärdsskridskor på blankisar i servintersolen innebär en fantastisk naturupplevelse, nyttig motion och trevligt sällskap. Kom med på vår nybörjarkurs avpassad speciellt för seniorer +65 på dagtid.

På kursen talar vi om bl.a. säkerhetsaspekter, hur man undviker plurr och vad man gör om man ändå ramlar i, utrustning, åkstråden och kanske framför allt iskunskap.

Vi kommer även att tala om varför vi åker om njutningen i att glida fram över fjärdarna. Kursen passar både dig som är ren nybörjare men vill prova på men även för dig som åkt en del men behöver fräscha upp kunskaperna. Fika ingår.

LÄRARE			Pris
2 kurstillfällen			
Rune Lindqvist	Mån 15/1	13.00-15.00	500

KOMPETENSUTVECKLING FÖR ER SOM SAMARBETAR MED OSS!

När ni startar studiecirkel hos Studieförbundet får ni tillgång till ett brett utbud av kurser och workshops där ni kan utveckla ert ledarskap och er grupp. Har ni en ideell förening, eller vill starta en, är Studieförbundet en självklar samarbetspartner. Alla kurser på det här uppslaget är kostnadsfria eller kraftigt rabatterade för er som samarbetar med oss. Övriga kan köpa sig en plats på kursen.

Titta in på vår hemsida då och då. Fler kurser tillkommer kontinuerligt.

Ledar- och

STUDIEFRÄMJEDETS LEDARUTVECKLINGSPROGRAM

Som cirkelledare får du kostnadsfritt delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram i tre steg. Under inspirerande heldagar utvecklar du ditt personliga ledarskap inom folkbildningen. Erfarenhetsutbyte, dialog och reflektion tillsammans med andra leder till att du får ökad kunskap och större säkerhet i din ledarroll.

Ledarutveckling steg 1, 2 och 3

Anmälan och information om varje steg i vårt ledarutvecklingsprogram finns på hemsidan. Gratis för dig som är eller ska bli cirkelledare samt förening som samarbetar med Studieförbundet Stockholm. Övriga 1 500 kr/person.

LÄRARE				Pris
L1 allmän, Brygghuset				
Malin Welander och Camilla Reppen	Lör	22/2	9.30-16.30	1 500
L1 allmän, Brygghuset				
Hanna Hagström och Siri Sandquist	Tis	5/5	9.30-16.30	1 500
L1 för musikgrupper, Brygghuset				
Julia Hanberg och Lina Selleby	Lör	21/3	9.30-17.00	1 500
L1 för kulturgrupper, Brygghuset				
Malin Welander och Siri Sandquist	Lör	21/3	9.30-17.00	1 500
L1 för hundfolk, Torpet				
Mikaela Rylin och Lovisa Palmblad	Lör	28/3	9.30-16.30	1 500
L2, Brygghuset				
Hanna Hagström och Lisa Malmgren	Lör	8/2	9.30-16.30	1 500
L2, Brygghuset				
Hanna Hagström och Camilla Reppen	Tis	21/4	9.30-16.30	1 500
L3, Brygghuset				
Hanna Hagström och Camilla Reppen	Lör	28/3	9.30-16.30	1 500

Omdömen från deltagare på ledarutvecklingskurser:

”Jag lärde mig en hel del nytt och det var inspirerande att träffa andra ledare”

”Seriöst, bildande, varmt och tryggt”

”Mycket proffsiga och kompetenta ledare”

förenings

Arrangörsworkshop – från idé till handling!

Inspiration, tips och grundläggande kunskap för dig som vill arrangera något – en konsert, festival eller annat evenemang. Vi tar bland annat upp projektbeskrivning, ansvarsområden och hur du kan gå från idé till handling. Gratis för grupp eller förening med aktivt samarbete.

LÄRARE				Pris
Elina Widneresson och Malin Welander	Tors	6/2	18.00-21.00	500

Hållbart engagemang och ledarskap – brinn utan att brinna ut!

Få kunskap om hur du kan skapa förutsättningar för ett hållbart engagemang, i din organisation och på individnivå. Strategier för att förebygga och hantera negativ stress, baserade på forskning om civilsamhällets särskilda utmaningar. Gratis för grupp eller förening med aktivt samarbete.

LÄRARE				Pris
Tomas Hultman	Tis	10/3	18.00-20.30	500



utveckling



”Jag har fått kunskaper i grupputveckling”

Katarina Lindskog är ideellt engagerad som ledare för Svenska Turistföreningens ungdomsverksamhet TILLSAMMANS. Katarina har gått alla tre steg i Studieförbundet Leda normkritiskt arbete.

Vad har det gett dig att gå Studieförbundet Leda kursen?

– Jag har fått kunskaper i framförallt grupputveckling, kommunikation och konflikthantering. Både teori i form av användbara modeller, och praktik genom övningar. Andra deltagares berättelser om tidigare erfarenheter var också mycket lärorikt.

Vad var bäst?

– Alla nya verktyg som kurserna gett mig, och att jag känner mig mycket inspirerad och motiverad till att använda dem.

Hur har du kunnat använda de kunskaper du fått?

– När TILLSAMMANS träffas för att göra aktiviteter är det inte alla som känner varandra sedan tidigare. Då har jag verktyg för att deltagarna ska lära känna varandra och skapa en grundtrygghet för bättre kommunikation. Jag har också fått användbara kunskaper i konflikthantering.

Nyhet! Workshop i civilkurage – våga agera!

Vill du bli bättre på att ingripa i hotfulla vardags-situationer? Här får du öva aktivt på civilkurage och att stå upp för den som blir utsatt för härskartekniker, sexism, våld och rasism. Gratis för grupp eller förening med aktivt samarbete.

LÄRARE			Pris
Sandra Eriksson	Tis 17/3	18.00–21.00	500

Grundläggande föreningskunskap/ Styrelseutbildning, två kvällar

För dig som är aktiv i en ideell förening (ej bostadsrättsförening). Du får lära dig mer om föreningens grunder, stadgarnas betydelse, årsmötet, styrelsemöten, hur en skriver protokoll, styrelsemedlemmarnas uppgifter, juridiskt ansvar, föreningspråket och GDPR. Två kurstillfällen, viktigt att du är med på båda. Gratis för grupp eller förening med aktivt samarbete.

LÄRARE			Pris
Malin Welander	Tors 16+23/4	18.00–21.00	1 500

Föreningskunskap på distans

För den här kursen behöver du en dator och internetuppkoppling. Du får lära dig mer om den ideella föreningen som organisation, stadgarnas betydelse, årsmötet, styrelsens ansvar, valberedningens och revisorernas roller och föreningsdemokrati. Kursen genomförs på distans under tre på varandra följande veckor. Du bör räkna med att vara aktiv flera gånger i veckan och delta i diskussioner och erfarenhetsutbyten via distansplattformen Learnify. 500 kr/person för grupp eller förening med aktivt samarbete, 1 500 kr/person för övriga.

LÄRARE			Pris
Annika Hamilton	Mån 27/1		1 500

Kassörskurs – för dig som sköter ekonomin i ideell förening

En tvådagarskurs om regler, ansvar och förutsättningar för kassörsuppdraget i ideell förening. Gratis för grupp eller förening med aktivt samarbete.

LÄRARE			Pris
Gert Nordin	Lör 18/4+ 25/4	10.00–16.00	2 000

Musik

MUSIKPRODUKTION OCH LÅTSKRIVANDE, PÅ DISTANS OCH I STUDIO

Lär dig Logic X på distans

Två unika distanskurser där du lär dig grunderna och fördjupar dig i musikinspelningsprogrammet Logic Pro X. Kurserna läses helt på distans, via en undervisningsplattform på webben, där du även får feedback på dina uppgifter samt håller kontakt med lärare och kurskamrater. Ett nytt avsnitt presenteras en gång/vecka, däremellan arbetar du själv med uppgifter du får i kursen.

Du behöver tillgång till Logic Pro X.

Grundläggande nivå

Vi går igenom midi och mjukvaruinstrument samt hur du skapar spår i Logic, vad du behöver veta när du spelar in med mikrofon samt hur du skapar ett trumkomp arbetar med tempo. Under kursen går vi även igenom loopar, effekter, mixning och processering. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE		Pris
8 kurstillfällen under 8 veckor		
Carin Hallin och Markus Eriksson	Mån 3/2	900
	Mån 30/3	900

Avancerad nivå

Kursen ger fördjupade kunskaper om inspelning och efterbearbetning av inspelat material i Logic Pro X. Kursdeltagaren ska efter genomgången kurs känna sig mycket bekväm i att använda programmet och behärska alla moment av inspelning och mixning. Förkunskaper: grundkurs i Logic X eller motsvarande.

LÄRARE		Pris
6 kurstillfällen under 6 veckor		
Carin Hallin och Markus Eriksson	Mån 3/2	900
	Mån 30/3	900

Studioinspelning och mixning i Eastmanstudion

För dig som vill lära dig att spela in och mixa musik med klassisk pop-/rocksättning (trummor, bas, gitarr, klaviatur och sång). Fokus ligger på den tekniska biten men kommer hela tiden tillämpas i ett konstnärligt sammanhang. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE		Pris
5 kurstillfällen		
Markus Eriksson	Tis 3/3	1 200

Nyhet EDM – lär dig göra elektronisk dansmusik

Kursen är riktad till dig som är nybörjare inom elektronisk musikproduktion. Du kan även ha producerat på hobbynivå ett tag och känner att det nu är dags att ta dina färdigheter till nästa nivå. Genremässigt kommer vi främst att fokusera på klassisk techno och house, men allt som lärs ut på kursen är universellt för EDM i stort.

Förkunskaper: Du bör ha grundläggande kunskap om hur ett ljudediteringsprogram (DAW) fungerar. Lektionerna sker i Logic X, men all metodik som lärs ut kan med lätthet implementeras i andra program (t.ex. Ableton Live, FL Studio, Cubase, Studio One etc).

LÄRARE		Pris
10 kurstillfällen		
Niklas Hageving	Ons 12/2	18.00–21.00 2 200

Nyhet DJ-kurser med Katja Gustafsson

I vår drar vi igång ett antal olika DJ-kurser, där du får lära dig allt från att lägga upp ett DJ-set på nybörjarnivå till taktmixning, cut mixing, hot cues, EDM, electro house med mera. Se hemsidan för startdatum för de olika kurserna.

LÄRARE		Pris
3-5 kurstillfällen		
Katja Gustafsson	Se hemsida	



Bandet FMLY RIOT har en studiecirkel hos oss!

En av studiecirkelarna hos oss på Studieförbundet är den musicerande gruppen FMLY RIOT. De har haft sin cirkel sedan 2018 och medverkade 2019 i vår musikfestival LiveKarusellen. Vi ställde lite frågor till Vilhelmina Westman som sjunger och spelar gitarr i gruppen gällande deras tankar om studiecirkel och vad de pysslar med i sin cirkel.

Vad gör ni i er cirkel?

– I vår cirkel skriver och producerar vi vår egen musik. Sedan repar vi även dessa låtar inför live gigs och inspelningar. Genomgående för våra träffar är att vi lär av varandra och alltid har grymt kul.

Hur kom ni på att starta studiecirkel?

– Jag träffade Studieförbundet sommaren 2018 på festivalen WeAreSthlm. I

deras tält fick jag ett fint bemötande och massor av bra information. Efter det insåg jag att en studiecirkel skulle passa mitt band perfekt.

Vad har ni för mål med er cirkel inför 2020?

– Under 2020 vill vi spela in och producera ännu mer musik än föregående år. Vi kommer också planera och genomföra projekt så som musikvideo och skivsläpp.

Vill du tillägga eller hälsa något till den som läser detta?

– En studiecirkel kommer med en massa fördelar. Tveka inte, skaffa en! Länge leve kreativiteten. <3

Öppen musikverksamhet i Brygghusets replokaler – för tjejer och transpersoner

I vår öppna replokalsverksamhet får du, under handledning, prova på att spela musik i grupp, på klassiska replokalsinstrument så som trummor, elgitarr och bas.

Var? Brygghuset Norrtullsgatan 12N, Odenplan. Vi träffas i entrén och går tillsammans till replokalerna. Det är gratis att delta och allt du behöver finns på plats.

För vem? Du som definierar dig som tjej och/eller transperson och är 16 år eller äldre. Kom själv eller ta med dig en kompis!

När? Tisdagar 17.00–19.00. Du är välkommen en, flera eller alla gånger. Startdatum 4/2, tio tillfällen, uppehåll för skollov.

Kontakt: carin.hallin@studieforamjandet.se

KÖRER

Häkankören

Med en stor låtskatt och många hängivna fans finns det stor potential att forma ett nytt uttryck för Håkan Hellströms musik via denna kör! Studieförbundet vill samla alla hängivna Håkan-fans och förenas i sång till några av hans mest älskade låtar. Vi hoppas genom Håkan-kören kunna erbjuda både folkbildning och lyckopiller till kördeltagarna. För vem blir inte på gott humör när man får sjunga med till sin favoritmusik? Kursen är på grundläggande nivå. Du behöver alltså inga förkunskaper, bara tycka det är roligt att sjunga och gilla Håkan Hellström. Vi går igenom enkel röstteknik, hur det funkar med stämmor och hur man sjunger poplåtar på gehör. Kursen är på 12 tillfällen.

LÄRARE				Pris
Mimmi Forsberg	Tis	4/2	17.45–19.15	1 200

Maggiokören

För dig som älskar att sjunga med i Veronica Maggios låtar! Med hjälp av Veronica Maggios låtar har vi stort fokus på hur kul det är att sjunga tillsammans men du får också nyfikenhet vidareutveckla din röst, glänta på dess potential till att sjunga mjukt och vackert, men också starkt och mäktigt. Utöver det kommer vi att jobba med gruppen och gruppdynamiken för att få en vi-känsla som hörs när vi sjunger. Det är en fördel om du har sjungit i kör förut och har lite erfarenhet av att sjunga i stämmor. Viktigast är dock att du tycker det är roligt att sjunga och gillar Veronica Maggio.

LÄRARE				Pris
Lena Kolterud	Tors	6/2	17.45–19.15	1 200

Kentkören

Hösten 2017 startade vi Kentkören - en gehörsbaserad popkör som bara sjunger Kentlåtar. Alla som någonsin lyssnat på Kent eller berörts av musiken gör sig en stor tjänst att delta i vår kör. Vi går igenom enkel röstteknik, hur det funkar med stämmor och hur man sjunger poplåtar på gehör. Detta är en fortsättningskurs. Kören brukar repa in några nya låtar per termin men huvuddelen av repertoaren ligger fast. Därför kan du som ny deltagare behöva träna lite på egen hand mellan repen för att komma ikapp. Det är även en fördel om du har sjungit i kör förut och har lite erfarenhet av att sjunga i stämmor. Viktigast är dock att du tycker det är roligt att sjunga och gillar Kent. Kursen är på 12 tillfällen och avslutas med en konsert.

LÄRARE				Pris
Elin Gusterman och Daniel Englund	Mån	10/2	19.00–20.30	1 500

Världens sång

Är du sugen på att sjunga folklig musik från olika delar av världen? Vill du sjunga för att ha roligt, i mindre grupp, och samtidigt utveckla repertoar och teknik? Då är denna kurs något för dig! Under åtta tillfällen sjunger vi sånger på gehör med sångglädjen som främsta fokus. Du får möjlighet att utveckla röst, sångteknik och uttryck samtidigt som du lär dig mer om andra kulturers musik. Uppvärmning och kroppsmedvetenhet är stående inslag i kursen. Du kommer även att få tillfälle att arbeta individuellt med material från kursen, eller något du väljer själv, i så kallad masterclass-form. Inga förkunskaper krävs. Då kursen till viss del går ut på att jobba med deltagarna individuellt är det dock en förutsättning att du känner dig ok med att stå inför gruppen och sjunga solo.

LÄRARE				Pris
Marika Wittmar	Ons	18/3	18.00–19.30	1 350

Nyhet! Kurs i sångteknik

Vi utforskar röstens olika funktioner, hur man kan förändra sitt sound genom små justeringar och använda sig av en god sångteknik i hela röstens omfattning. Under kursen arbetar vi också med individuella låtar. Alla får individuell coaching utifrån behov och önskemål, t.ex. sångteknik, uttryck, textanalys eller dynamik.

LÄRARE				Pris
Rebecca Häller	Ons	31/3	18.00–20.00	900

Hej!

Studieförbundet Stockholms län har lokaler på flera platser i länet. Vi har dansstudios, mötesrum och replokaler till uthyrning för studiecirkel samt medlems- och samarbetsorganisationer.

Är du med i en studiecirkel som vill hyra dansstudio eller mötesrum i Brygghuset eller Högkulturen? På vår hemsida kan du boka lokaler för era aktiviteter.

Om du är intresserad av musiklokaler eller studioinspelning, har vi lokaler runt om i Stockholm: Odenplan, St Eriksplan, Solna, Högdalen, Sickla och i Tumba.

Läs mer på studieförbundet.se/stockholm!

Följ oss i sociala medier

@studieförbundetstockholm

Studie
främjandet

studieförbundet.se/stockholm
08-555 352 00 | stockholm@studieförbundet.se

Våra lokaler



Innerstan

Brygghuset, Norrtullsgatan 12 N
Undervisningsrum, administration och danssalar.



Södermalm

Basis konstskola Inredningsskolan, Folkungagatan 147. Undervisningsrum, administration och ateljéer.



Högdalen

Högkultur, Högdalsplan 12.
Undervisningsrum, musik- och podstudio, teatersal, ateljé och administration.



Nacka

Torpet, Finntorpsvägen 3 C, Nacka. Fokus på djur och natur. Bland annat undervisningsrum för vår hundverksamhet.



Tensta

Tensta träff, Hagstråket 13
Föreningslokaler, danssal.



Norrtälje

Posthusgatan 2, 761 30 Norrtälje
Administration och undervisningsrum.



Fittja

Fritidsgårdar Fittjapulsen/Fittjaskolan, Stökhagsvägen 1, 145 55 Norsborg.
Fritidsklubb 10–12 år och fritidsgård 12–16 år.