

# Utbildningar

## Hösten Kurser

# 2018

ROLIGARE  
TILLSAMMANS!

## 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.

### VERKSAMHETSLOKALER VID SIDAN OM BRYGGHUSET, NORRTULLSGATAN 12N

#### Högdalen

Höggkultur,  
Högdalsplan 12  
08-555 352 00

#### Konstskolan Basis och Inredningsskolan

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

#### Nacka

Finntorpsvägen 3 C  
08-716 90 60

#### Norrträge

Posthusgatan 2  
08-555 352 27

#### Fittja

Fittjapulsen,  
Stökhagsvägen 1  
08-530 633 47

#### Fittja

Mångkulturellt  
Centrum,  
Vårdshusvägen 46  
08-555 352 59

#### Tensta

Tensta träff,  
Hagstråket 13  
08-555 352 00

#### Tumba

Lagret,  
Storvretsvägen 4  
08-530 311 05  
08-778 01 66

Musikhus med replokaler och inspelningsstudios  
[www.studieframjandet.se/musiklokaler](http://www.studieframjandet.se/musiklokaler)

Eastman – Olivecronas väg 17, Stockholm  
Brygghuset – Norrtullsgatan 12N, Stockholm  
Studio 32 – Ankdammsgatan 32, Solna  
Lagret – Storvretsvägen 4, Tumba  
Alphyddan – Alphyddsvägen 1, Nacka  
Höggkultur – Högdalsplan 12, Högdalen

## DELBETALA

Dela smidigt upp din betalning – kostnadsfritt. Mer information på vår hemsida.

Studie  
främjandet

STUDIEFRÄMJANDET STOCKHOLMS LÄN  
Brygghuset, Norrtullsgatan 12N  
Box 6361, 102 35 Stockholm  
Tel. 08-555 352 00  
stockholm@studieframjandet.se  
www.studieframjandet.se/stockholm  
Kontorstider 08.30–17.00  
Bankgiro 714-9214  
Bankgiro med OCR 592-9286

f Studieförbundet Stockholms län

yt Studieförbundet Studieförbundet

@ studieframjandetstockholm



## Barn och ungdom

# 6

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



## Dans och rörelse

# 8

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 höstens mest energifyllda kurser!



## Data och ekonomi

# 14

Låt dig inspireras av sociala plattformar och ta befälet över din egen bokföring. Vi har kurserna som vässar dina kunskaper inom både ekonomi och data.



## Djur, natur och hantverk

# 17

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



## Konst

# 22

Drömmer du om svepande penseldrag, överträffad formgivning eller grafiskt designskapande? Då är det dags att anmäla dig till våra kurser! Vår konstskola är platsen för såväl nya som inbitna konstnärssjälar.



## Ledar- och föreningsutveckling

# 24

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

# 26

Att spela musik gör gott för både hjärta, hjärna och fingrar. Vi har ett gäng sköna och utvecklande musik-kurser! Och du, du vet väl att du kan starta en studiecirkel också?



## Särskilda behov

# 27

Lyssna, titta, känn, dofta, smaka – upplev naturen med alla dina sinnen. Eller varför inte spela härlig musik, leka och kela med hundar eller skapa fantastiska konstverk? Vi har kurserna för dig, utifrån dina förutsättningar!

**Anmälningvillkor.** Vid anmälan och eventuellt återtagande av anmälan följer vi konsumentlagstiftningen. Mer information hittar du på vår hemsida [www.studieframjandet.se/om-oss/anmalningsvillkor](http://www.studieframjandet.se/om-oss/anmalningsvillkor). Vi reserverar oss för eventuella feltryck och förändringar i kursprogrammet.





## Våra medlemsorganisationer

Studieförbundet har 19 medlemsorganisationer. Här finns några av Sveriges största natur- och friluftsförbund samt stora organisationer inom kulturområdet. Det är representanter från våra medlemsorganisationer som sitter i våra styrelser.

Vi har även samarbetsavtal med ett antal organisationer. Lokalt fungerar Studieförbundet som motor i det lokala förenings- och kulturlivet. Vi samarbetar med flera tusen lokala föreningar och nätverk.



# Hej!

## Folkbildning för en hållbar värld!

Kunskap är grundläggande för ett fungerande och demokratiskt samhälle. Lusten att lära och nyfikenhet är starka drivkrafter för utveckling och att skapa ett bra liv. Hos Studieförbundet samlas vi och lär tillsammans inom våra ämnesområden, natur, kultur, miljö och samhälle. Lärandet får oss att växa som individer och tillsammans skapar vi ett bättre samhälle och en hållbar värld.

FN har satt upp 17 globala mål för hållbar utveckling för att lösa klimatkrisen, avskaffa extrem fattigdom, minska ojämlikheter och främja fred och rättvisa i världen. Det kan tyckas stort, men var och en av oss kan göra skillnad. Det är på gräsrotsnivå som hållbar förändring sker och vi alla kan göra något.

Folkbildning är ett oerhört starkt redskap på vägen för att kunna fatta kloka beslut i vår vardag och för att väcka och sprida engagemang.

Vårt mål är att verka för demokrati, en hållbar värld, mångfald, folkhälsa och kultur till fler. Vi gör det genom att erbjuda bildning, engagemang och gemenskap.

Sedan 1959 har vi skapat utrymme för människor att leva ett aktivt liv, lära och utvecklas av egen fri vilja, på sina egna villkor och utifrån sina egna förutsättningar. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund, en ideell förening som är partipolitiskt, fackligt och religiöst oberoende med förankring i våra 19 medlemsorganisationer.

Hoppas att du hittar en kurs under hösten som får dig att växa och utvecklas.



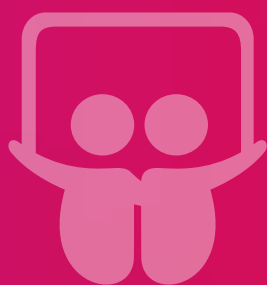
**Ola Bixo**

Verksamhetschef, Studieförbundet Stockholms län

Att lära sig genom folkbildning– som ledare eller deltagare – är att ha fokus på ämnet. På det ni gör tillsammans. Intresset och nyfikenheten kommer först.

När vi har pratat med cirkelledare och spanat i böcker på jakt efter några särdrag i folkbildningens pedagogik framträder denna bild av folkbildningen, i praktiken.

# Folkbildningens



## RELATIONELL

Vill du lära dig tillsammans med andra? Gemenskapen i studiecirkeln är det som deltagarna uppskattar mest. Att man hjälps åt och jobbar tillsammans mot ett gemensamt mål. En viktig uppgift för ledaren är därför att få till en bra stämning i gruppen då alla deltagares engagemang är väldigt betydelsefullt för utfallet. Folkbildningspedagogikens relationella dimension speglar just det faktum att gruppens erfarenheter och kunskap är en central källa till lärande.



## KOMMUNIKATIV

Att i samtal låta olika perspektiv brytas mot varandra, att ha respekt för varandras åsikter och att dela med sig av erfarenheter, är alla centrala delar i cirkelns pedagogik. Gruppen skapar tillsammans ett positivt samtalsklimat där alla känner sig delaktiga och är engagerade.

Oscar Olsson, som startade den första ”moderna” studiecirkeln 1902 betonade att folkbildning var ”för folket, genom folket och deltagarna är medskapare i lärandet”. En revolutionerande tanke på den tiden, när prästen och folkskolläraren var auktoriteter att lyssna på, inte samtala med. Sedan dess har många studiecirklar genomförts och samhället förändrats, men diskussionerna inom folkbildningen är minst lika viktiga idag.



## REFLEKTERANDE

”Utbildning ger människan färdigheter, medan bildning ger människan värdighet”, lär ha sagts av Gunnar Hirdman på 40-talet, för att beskriva hur folkbildningen betonar sammanhang och djupare förståelse. Ett annat välkänt sätt att beskriva det är Ellen Keys klassiska ”Bildning är det som är kvar när vi glömt allt vad vi lärt.” Det handlar om att göra kunskapen till sin egen. Att prova de nya kunskaperna mot de tidigare, att ställa frågor, tänka kritiskt samt vrida och vända på begreppen. Det är i den reflekterande processen som bildning formas.

Vill du boka en kurs eller veta mer?

Ring 08-555 352 00, mejla [stockholm@studieframjandet.se](mailto:stockholm@studieframjandet.se) eller besök vår hemsida!

# pedagogik



## LÄRANDET

Att lära sig genom folkbildning är att ha fokus på ämnet och gemensamt reflektera över det ni gör tillsammans. Intresset och nyfikenheten kommer först. Lite filosofiskt kan man hävda att vi människor lär oss hela tiden, från det vi vaknar tills vi somnar. Men studiecirkeln är ett organiserat lärande tillsammans med andra. Det är deltagarna själva som sätter målet i cirkeln. Det är den enskilda människans nyfikenhet och lust som kommer först. Detta i motsats till vad som ibland kallas ett instrumentellt lärande, som har ett givet syfte – ofta att passa arbetsmarknadens behov.



## LUSTFYLLD

Det lustfyllda lärandet är studiecirkeln kärna. Det frivilliga deltagandet är grunden. Enkelt uttryckt: utan lustfyllt lärande – ingen lust att delta.

Men vad är det då som skapar lust? Folkbildningspedagogikens starka koppling mellan att lära och göra är en aspekt av detta. I de populära kulturcirkelarna blir detta extra tydligt.

Att lära sig och samtidigt få testa i praktiken, att spela, fota, dreja, sjunga och måla är precis vad många vill göra. De olika pedagogiska särdrag vi nämnt tidigare – samtalen, gemenskapen i gruppen, att få reflektera och söka sammanhang men också att få vara delaktig i planeringen är viktiga byggstenar för det lustfyllda lärandet.



## DEMOKRATISK

Vad betyder en demokratisk pedagogik? Idén är att deltagarna tillsammans planerar och genomför studierna i cirkeln. Delaktighet kan se ut på olika sätt, men alla deltagare har samma värde. Politikern Bengt Göransson har sagt att ”ett rockband som repar är så nära studiecirkeln grundidé man kan komma”. Det handlar inte bara om att lära sig spela, deltagarna lär sig planera, organisera, kommunicera, argumentera och kompromissa, vilka alla bidrar till att stärka deltagarnas demokratiska förmåga.



# Barn och ungdom

**BRYGGHUSET**  
Norr tullsgatan 12N

## PROGRAMMERA OCH BYGG

### Programmera med Scratch för barn 9–12 år – med vuxna

Istället för att programmera med kod använder man i programmet Scratch färdiga bitar som kan liknas vid legobitar eller pusselbitar där man kan bygga spel, animationer och annat. Varje barn ska delta i kursen tillsammans med en vuxen.

LÄRARE   Pris

#### 6 kurstillfällen

Soo-Im Jansson Ons 2018-09-19 17.30–19.00 900

#### 4 kurstillfällen

Soo-Im Jansson Mån, 2018-10-29 16.00–18.30 900  
Tis,  
Ons,  
Fre

### Programmera med Scratch – fortsättning – för barn 9–12 år, med vuxna

Fördjupa dina kunskaper i programmeringsprogrammet Scratch tillsammans med en vuxen. Kursen riktar sig till de som deltagit i grundkursen eller har motsvarande grundkunskaper.

LÄRARE   Pris

#### 8 kurstillfällen

Soo-Im Jansson Tis 2018-09-18 17.30–19.00 1100

### 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 2018-09-13 15.00–16.00 2 195

Tor 2018-09-13 16.15–17.15 2 195

Tor 2018-09-13 17.30–18.30 2 195

Fre 2018-09-14 15.00–16.00 2 195

Fre 2018-09-14 16.15–17.15 2 195

Fre 2018-09-14 17.30–18.30 2 195

Lör 2018-09-15 11.00–12.00 2 195

Lör 2018-09-15 12.30–13.30 2 195

Lör 2018-09-15 13.45–14.45 2 195

Sön 2018-09-16 11.00–12.00 2 195

Sön 2018-09-16 12.30–13.30 2 195

Sön 2018-09-16 13.45–14.45 2 195



## DANS FÖR BARN OCH UNGA

### Bollywood-dans för barn 4–15 år

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.

LÄRARE   Pris

#### 10 kurstillfällen, barn 4–7 år

Lavina De Sön 2018-09-23 10.00–10.45 950

#### 10 kurstillfällen, barn 8–15 år

Lavina De Sön 2018-09-23 11.00–12.00 1 195



### 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 Lör 2018-09-22 10.30–12.00 1 500

#### 10 kurstillfällen, nivå 2

Caroline Segernäs Lör 2018-09-22 12.10–13.40 1 500

### Myghet Balett

En kurs för dig som vill prova att dansa balett och utvecklas mycket på kort tid med fokus på dansglädje och kreativitet. Du tränar dansteknik, konstnärligt uttryck och musikalitet. Lektionen innehåller uppvärmning, stångskola, stretch, piruetter, små och stora hopp samt kombinationer och koreografier. Dessutom visar vi inför publik vad vi lärt oss i slutet av varje termin.

LÄRARE   Pris

#### 12 kurstillfällen, barn 8–10 år

Tara Isaksson Sön 2018-09-16 13.15–14.15 1 550  
Kleinert

#### 14 kurstillfällen, barn 9–12 år

Tara Isaksson Tis 2018-09-11 16.00–17.00 1 795  
Kleinert

# om



## Nyhet Barndans

Barndans öppnar dörren till dansens underbara värld och dess obegränsade möjligheter. Barnen får med hjälp av fantasi, lekfullhet och teknikträning möjlighet att utforska olika rörelser, förbättra smidighet och koordination.

LÄRARE				Pris
<b>12 kurstillfällen, barn 4-5 år</b>				
Tara Isaksson Kleinert	Sön	2018-09-16	11.00-11.45	1 250
<b>12 kurstillfällen, barn 6-7 år</b>				
Tara Isaksson Kleinert	Sön	2018-09-16	12.00-13.00	1 550

## Nyhet Danslinje från 13 år

Älskar du att dansa eller är nyfiken på att prova olika dansstilar flera gånger i veckan, då är det här kursen för dig! Du kommer få möta två duktiga och erfarna danspedagoger som kommer hjälpa dig att utvecklas och samtidigt ha roligt. I danslinjen har du 2 balettktioner, 1 lektion i modern och nutidans och 1 lektion i jazzdans varje vecka. Danslektionerna innehåller övningar för att utveckla styrka, smidighet, koordination, dansteknik, konstnärligt uttryck och musikalitet. Dessutom kommer vi göra spännande och härliga kombinationer och koreografier som vi uppträder med någon gång per termin.

LÄRARE				Pris
<b>56 kurstillfällen, mån-tors varje vecka</b>				
Tara Isaksson Kleinert	Mån	2018-09-10	16.30-17.45	9 750

Höstlovet v. 44 är det uppehåll för alla barnkurser.

## Konstskolan Basis Folkungagatan 147

### KONST FÖR BARN OCH UNGA

#### 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.

Lokal: Konstskolan Basis, Folkungagatan 147.

LÄRARE				Pris
<b>Barnens konstskola 4-5 år</b>				
Eva Lalander	Lör	2018-09-15	09.45-10.45	1 295
	Sön	2018-09-09	13.00-14.00	1 295
<b>Barnens konstskola 6-7 år</b>				
Eva Lalander	Lör	2018-09-15	11.00-12.30	1 595
	Sön	2018-09-16	16.30-18.00	1 595
<b>Barnens konstskola 8-9 år</b>				
Eva Lalander	Sön	2018-09-16	13.00-14.30	1 595
	Sön	2018-09-09	14.15-15.45	1 595
<b>Barnens konstskola 10-11 år</b>				
Eva Lalander	Sön	2018-09-16	14.45-16.15	1 595

#### 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.

Lokal: Konstskolan Basis, Folkungagatan 147.

LÄRARE				Pris
<b>6 kurstillfällen</b>				
Eva Lalander	Lör	2018-09-15	13.30-15.00	1 595

#### 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.

Lokal: Konstskolan Basis, Folkungagatan 147.

LÄRARE				Pris
<b>5 kurstillfällen</b>				
Eva Lalander	Lör	2018-09-15	15.15-17.30	1 895
	Sön	2018-09-16	10.00-12.15	1 895





# Dans

## American Tribal Style Belly Dance – ATS®

Dansa dig till styrka, hållning och koordination. ATS är spännande magdans som har influerats av flamenco, orientalisk och indisk dans. En uttrycksfull och rolig dans med härliga rörelser och medryckande musik som passar alla åldrar, nybörjare som van dansare.

LÄRARE				Pris
<b>Nivå 1, 10 kurstillfällen</b>				
Helen Keskitalo	Tis	11/9	17.30–19.00	1 895
<b>Nivå 2–3, 10 kurstillfällen</b>				
Helen Keskitalo	Tis	11/9	19.00–20.30	1 895

## Argentinsk tango

Lär dig grunderna i pardansen argentinsk tango. Här läggs fokus på kommunikation inom paret. En innerlig och spännande dans 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
<b>Nivå 1, 10 kurstillfällen</b>				
Gunilla Rydén	Tors	20/9	18.30–20.00	1 950
<b>Nivå 2–4, 10 kurstillfällen</b>				
Gunilla Rydén	Tors	20/9	20.10–21.40	1 950

## 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
<b>14 kurstillfällen</b>					
<b>Nivå</b>					
Kristina Isaksson Kleinert	<b>1–2</b>	Mån	3/9	18.00–19.30	2 550
	<b>2</b>	Mån	3/9	19.30–21.00	2 550
	<b>2</b>	Tor	6/9	18.00–19.30	2 550
	<b>3–4</b>	Tor	6/9	19.30–21.00	2 550
	<b>1</b>	Lör	8/9	10.00–11.30	2 550
	<b>2–3</b>	Lör	8/9	11.30–13.00	2 550
<b>12 kurstillfällen</b>					
<b>Nivå</b>					
Tara Isaksson Kleinert	<b>1</b>	Mån	17/9	17.15–18.45	2 275
	<b>1–2</b>	Mån	17/9	18.50–20.20	2 275
Marita Halldén	<b>2</b>	Tis	18/9	17.15–18.45	2 275
	<b>1</b>	Tis	18/9	18.50–20.20	2 275
	<b>55+</b>	Ons	19/9	18.50–20.20	1 995
	<b>1</b>	Ons	19/9	17.15–18.45	2 275
	<b>2</b>	Ons	19/9	18.50–20.20	2 275

## Nyhet 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 kostnadsfritt för både kropp och själ.

LÄRARE				Pris
<b>Nivå 1, 12 kurstillfällen</b>				
Tara Isaksson Kleinert	Sön	16/9	10.00–11.00	1 750

## Nyhet Modern och nutida dans

Modern och nutida dans är flödande och känslorik. Genren utvecklar styrka, smidighet, koordination och uttryck. Lektionen innehåller golvteknik, förflyttningar i rummet, hopp, snurrar och koreografiska kompositioner till olika typer av musik. Dessutom ges möjligheter att utforska dansens dynamik, flöde, energi och uttrycksfullhet. Tillsammans skapar vi en tillåtande och kreativ miljö.

LÄRARE				Pris
<b>Nivå 1, 14 kurstillfällen</b>				
Tara Isaksson Kleinert	Tis	11/9	18.15–19.45	2 550





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

## Nyghet Jazzdans

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. Varje kurstillfälle börjar med en skön och kraftfull uppvärmning som förbereder kroppen för snurr- och hoppövningar. 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

### Nivå 1, 14 kurstillfällen

Tara Isaksson Kleinert Tis 11/9 19.45–21.15 2 550

## Bollywood – indisk dans

Lär dig den populära och välkända dansstilen Bollywood. Inspirerad från den klassiska indiska dansen med västerländska influenser är det en medryckande dans med glädje som ledord. Passar utmärkt för såväl nybörjare som vana dansare.

LÄRARE   Pris

### 40+ år, 10 kurstillfällen

Lavina De Sön 23/9 12.10–13.40 1 895

### 15–39 år – 10 kurstillfällen

Lavina De Mån 24/9 17.30–19.00 1 895

## Tribal Fusion

Rör din kropp i en blandning av mjuka ormliknande rörelser och skarpa pops & locks. Tribal Fusion är en mix av Jamila Salimpours magdansteknik och ATS® Bellydance tillsammans med moderna dansstilar. Vi jobbar med teknik och du får även lära dig en koreografi. Denna kurs riktar sig till dig som har gått kursen teknik för nybörjare eller har tidigare erfarenhet av magdans.

LÄRARE   Pris

### Nivå 1–2, 6 kurstillfällen

Ellinor Roxengren Ons 17/9 17.30–19.00 1 250

## Dark Fusion

Dark Fusion är en dansstil som hämtar sin teknik från magdans och sitt estetiska uttryck från alternativa stilar. Det är en mycket uttrycksfull och spännande dansstil. Vi arbetar med att förmedla känsla till publiken i vårt framträdande och alla nivåer är välkomna, även om kursen tekniskt sett riktar sig huvudsakligen till de som dansat en termin.

LÄRARE   Pris

### Nivå 2–3, 6 kurstillfällen

Ellinor Roxengren Mån 29/10 17.30–19.00 1 250

## 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 reclar 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

### Nivå 1, 12 kurstillfällen

Susanne Görling Tis 18/9 18.30–20.00 1 950



### Dancehall

Sväng runt till underbara rytmer från Jamaica. Genom en mix av steg från traditionell Dancehall och det senaste inom Dancehallvärlden lär du dig här teknik, kroppskontroll och att hitta ditt personliga uttryck. Det är kursen för dig som älskar att uttrycka din attityd och känsla i dansen.

LÄRARE Pris

#### Nivå 1-2, 12 kurstillfällen

Fire Di Blackz Fre 21/9 18.00-19.00 1 950

### Streetdance för vuxna

Rolig dansstil där du får använda all din energi och känsla. Streetdance är flera stilar, bland annat hiphop, locking, popping, house och breakdance. Med metodisk och grundlig träning får du chansen att lära dig bemästra denna dans.

LÄRARE Pris

#### Nivå 1, 12 kurstillfällen

Linnëa Sonka Ons 12/9 17.15-18.15 1 950

#### Nivå 2, 12 kurstillfällen

Linnëa Sonka Ons 12/9 19.45-20.45 1 950

### House

Släpp loss i improvisationens egen dans – House. Med ursprung från 80-talets Chicago är detta en dansstil med influenser från danser som salsa, jazz, hiphop och stepp. Här lär du dig snabbt fotarbete och kan låta kroppen gunga med och känna musiken genom golvet.

LÄRARE Pris

#### Nivå 1, 12 kurstillfällen

Linnëa Sonka Ons 12/9 18.40-19.40 1 950



### Etiopisk dans

Unik, annorlunda, intensiv och livsbejakande dans. Passar alla åldrar. Var beredd på att använda muskler i hals, axlar och skuldror som du inte visste att du hade. Du lär dig ett tiotal olika danser från regionerna Amhara, Oromia, Gurage, Tigray och Wolayta. Modern etiopisk musik spelas allt oftare på dansställen i Stockholm, så varför inte ligga steget före?

LÄRARE Pris

#### Nivå 1, 10 kurstillfällen

Biruk Kifle Micalé Sön 23/9 17.45-18.45 1 450

### Butoh

Butohdans är en ny dansform från Japan. Kursen kommer att bestå av två delar: basic training och butoh dance materials. Basic Training är en metod för att utveckla medvetenhet om kroppen genom att skapa ett tillstånd av närvaro. Butoh Materials är ett direkt arbete med butohdans och dess väsen. Denna kurs är relevant för alla som är intresserade av att utforska kroppen, fysisk närvaro och rörelse.

LÄRARE Pris

#### Nivå 1, 4 kurstillfällen

Irina Anufrieva Mån 20/8 18.00-21.00 1 500

### Samba 55+

Öka din kondition, förbättra din smidighet och stärk kroppen med rytmisk och rolig samba. Följ med de brasilianska tonerna i ett lugnare tempo och lär dig grundstegen i samba.

LÄRARE Pris

#### Nivå 1-2, 12 kurstillfällen

Sirpa Bunge Mån 18/9 17.15-18.15 1 675



## Jag kan, jag vill, jag vågar – tala inför publik

Den här kursen vänder sig till dig som drömmer om att ta kontroll över din talarskräck och få kunskaper i hur man formulerar och strukturerar ett tal eller en lyckad presentation. I lugn takt och i stimulerande miljö får kursdeltagarna bekanta sig med retorikens hemliga knep och verktyg för att nå fram. De tre kurstillfällena innehåller såväl praktiska övningar, testsituationer som teoretisk kunskap.

LÄRARE			Pris
<b>3 kurstillfällen</b>			
Annabelle Rice	Sön 7/10	12.00–16.00	1 975
	Sön 11/11	12.00–16.00	1 975

## Nyhet Författarnas skola

Genom skrivuppgifter får deltagarna undersöka möjligheter med olika litterära genrer. Vi arbetar med berättande prosa, dramatik, poesi, essä och reportage. Du väljer själv den form du vill använda.

LÄRARE			Pris
<b>7 kurstillfällen</b>			
Stig Larsson, Cyril Hellman	Mån 10/9	18.00–21.00	5 225



## Spelkultur

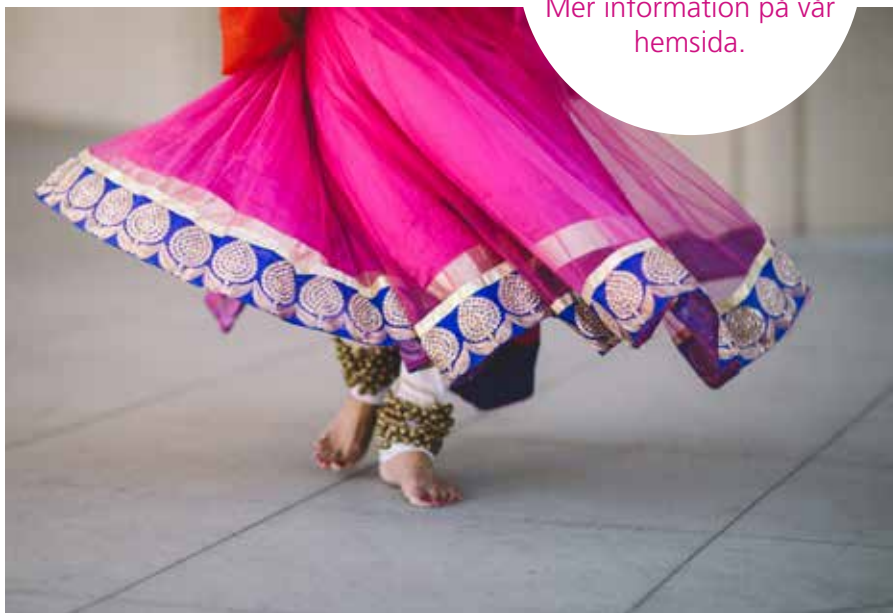
Ta del av den spännande spelkulturen. Lär dig mer om bland annat cosplayhantverk där man skapar dräkter för att återspegla fiktiva karaktärer, läjv där man tillsammans skapar en påhittad värld samt mer utmanande brädspel. För varje år ökar spelkulturen i popularitet och ger en härlig möjlighet att få leva ut sin fantasi. Kurser och workshops kommer att uppdateras kontinuerligt på vår hemsida: [studieframjandet.se/stockholm](http://studieframjandet.se/stockholm)

## Cosplay

Läs mer på vår hemsida. Lokal: Högkultur.

## DELBETALA

Dela smidigt upp din betalning – kostnadsfritt. Mer information på vår hemsida.



# Rörelse





## Feldenkrais®-metoden

Bli mer medveten om hur du står, sitter och går. Du lär dig hur din hållning hänger ihop med värk och låsningar. 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
<b>Nivå 1, 10 kurstillfällen</b>			
Ulrika Felländer	Ons	19/9 18.00–19.30	1 750

## MediYoga

Stärk din kropp med MediYoga, en meditativ och mjuk yogaform med fokus på andning, kroppsövningar och meditation. Denna svensktvecklade yogaform, med ursprung i kundaliniyogan, är lämpad för alla oavsett ålder och eventuella sjukdomsdiagnoser. MediYoga kan bidra till stabilitet, större medvetenhet och inre harmoni.

LÄRARE	📅	🕒	Pris
<b>Nivå 1, 8 kurstillfällen</b>			
Helène Karlsson Eklundh	Ons	17/10 17.30–18.30	1 175
	Tis	16/10 12.30–13.30	1 050

## 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
<b>Nivå 2, 10 kurstillfällen</b>			
Åsa Ekelund	Tis	11/9 10.00–10.55	1 450
<b>Nivå 1, 10 kurstillfällen</b>			
Åsa Ekelund	Tis	11/9 11.00–11.55	1 450
<b>Nivå 1–2, 6 kurstillfällen</b>			
Åsa Ekelund	Tis	11/9, 19.15–20.45	1 250
		6/11	

## 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
<b>Nivå 1–3, 12 kurstillfällen</b>			
Sten-Åke Wedberg	Ons	12/9 18.00–19.00	1 750

## Taiji (tai chi) – nybörjarkurs

I denna kurs får du introduktion till Chen-taiji, som är den ursprungliga, lite kung fu-liknande taijistilen – med tydligt bevarat självförsvarinslag. 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 – meditation i rörelse. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE	📅	🕒	Pris
<b>Nivå 1, 10 kurstillfällen</b>			
Sten-Åke Wedberg	Tor	20/9 18.00–19.30	1 895

## Taiji (tai chi) – chenstilen

Förutom att vi går vidare för att lära oss Yi Lu (Chenstilens äldsta Taiji-varianten – 83 rörelser med mer tydligt bevarat självförsvarinslag) med rätt struktur och rörelser, kommer vi att få ytterligare inblick i andningens betydelse, energi, Qi samt principerna för Yin och Yang. Qigong och parövningar ingår i träningen. Chenstilen är en livfull och vacker träning i självförsvar som utförs i flytande och mjuka rörelser, som ger ökad sinnesro, koncentration, avspänning – som rörelsemeditation.

LÄRARE	📅	🕒	Pris
<b>Nivå 2, 10 kurstillfällen</b>			
Sten-Åke Wedberg	Ons	12/9 19.00–20.30	1 895

<b>Nivå 3–4, 10 kurstillfällen</b>			
Sten-Åke Wedberg	Mån	17/9 18.00–19.30	1 895

## Taiji (tai chi) – yangstilen

Vi utövar Yang stilen 85 form (länga formen), Qigong och parövningar. Vi fortsätter att fördjupa oss i själva formen samt den inre träningen (Andning, Energi, Qi och Yin och Yang principer) som ger uttryck i utvändiga rörelser. Yangstilen är mjuka och kontrollerade rörelser som passar nybörjare och alla som utövat Yang tidigare. Yang är den mest spridda Taijistilen. Det beror troligen på dess rykte som hälsofrämjande och enklare att lära sig. Taijis integrationen mellan rörelser, mental närvaro och djupandning skapar sinnesfrid och harmoni, som meditation i rörelse och motverkar dessutom stressrelaterad ohälsa.

LÄRARE	📅	🕒	Pris
<b>Nivå 2–4, 10 kurstillfällen</b>			
Sten-Åke Wedberg	Mån	17/9 19.30–21.00	1 895

**NIVÅ 1:** Inga förkunskaper krävs

**NIVÅ 2:** Minst 1 termin på nivå 1

**NIVÅ 3:** Minst 2–3 terminers erfarenhet

**NIVÅ 4:** Minst 3–4 terminers erfarenhet

# Data och ekon

## Sociala medier – föredrag för seniorer

Vill du veta vad Facebook, Instagram och Twitter är? Då är denna **kostnadsfria föreläsning** för dig. Syftet med föreläsningen är att du ska få en allmän kännedom om sociala medier.

LÄRARE				Pris
Nils Pettersson	Ons	2018-09-12	14.00–15.30	
	Mån	2018-10-08	14.00–15.30	
	Tors	2018-11-15	10.00–11.30	

## Facebook för seniorer

Vill du lära dig hantera Facebook? Då är detta kursen för dig. Efter kursen ska du kunna hantera Facebook med inlägg, kommentarer, grupper m.m.

LÄRARE				Pris
<b>3 kurstillfällen</b>				
Nils Pettersson	Tis	2018-09-18	10.00–12.15	900
	Mån	2018-11-05	14.00–16.15	900

## Instagram för seniorer

Vill du lära dig hantera Instagram på din mobil? Under det här kurstillfället lär du dig det. Efter lektionen ska du ha kunskap om de viktigaste momenten i Instagram.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Nils Pettersson	Fre	2018-09-28	10.00–12.15	300
	Mån	2018-11-26	13.30–15.45	300

## Lär dig hantera din iPhone – för seniorer

Vill du lära dig hantera din iPhone på ett smidigt sätt? På den här lektionen får du både grundkunskaper och smarta tips.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Nils Pettersson	Fre	2018-09-21	10.00–13.00	300
	Ons	2018-11-21	10.00–13.00	300



## Officepaketet – Word, Excel, PowerPoint

Kursen ger dig goda grundkunskaper i Word, Excel och PowerPoint samt kännedom om hur programmen samverkar.

LÄRARE				Pris
<b>8 kurstillfällen</b>				
Nils Pettersson	Tors	2018-09-06	13.30–16.30	5 600
	Ons	2018-10-17	09.00–12.00	5 600
	Tors			
	Fre	2018-11-23	09.00–12.00	5 600

## Excel – grund

Kursen ger dig en bred kunskap i Excel såsom att hantera arbetsböcker, formler, diagram, funktioner och tabeller.

LÄRARE				Pris
<b>4 kurstillfällen</b>				
Marianne All Gustafsson	Ons	2018-08-15	09.00–12.00	3 300
	Tors	2018-10-04	13.30–16.30	3 300
	Ons	2018-11-22	09.00–12.00	3 300
	Tors			

## Excel – fördjupning

Denna kurs i Excel fördjupning bidrar till att underlätta och effektivisera ditt arbete i Excel. Fördjupningskursen brukar ge många "aha-upplevelser".

LÄRARE				Pris
<b>3 kurstillfällen</b>				
Marianne All Gustafsson	Tis	2018-09-18	14.00–16.15	2 100

## Egen hemsida i WordPress grund

WordPress är ett modernt kostnadsfritt publiceringsverktyg med fokus på utseende, webbstandard och användarvänlighet. Det perfekta verktyget både för privatpersoner och företag.

LÄRARE				Pris
<b>4 kurstillfällen</b>				
Jacob Blomqvist	Mån	2018-09-03	13.30–16.30	2 900
	Tors	2018-09-06	17.30–20.30	2 900
	Tors	2018-09-23	11.00–16.30	2 900
	Sön			
	Mån	2018-10-15	17.30–20.30	2 900
	Fre	2018-10-19	09.00–12.00	2 900
	Mån	2018-12-03	13.30–16.30	2 900
	Tis	2018-12-04	17.30–20.30	2 900

## Starta eget företag – föreläsning

Välkommen på ett **kostnadsfritt föredrag** där du får grundläggande information hur man startar eget företag. Syftet med föredraget är att du ska få grundläggande information om de viktigaste delarna.

LÄRARE				Pris
Marianne All Gustafsson	Lör	2018-09-01	11.00–12.00	
	Tis	2018-09-11	18.00–19.30	
	Tors	2018-10-11	18.00–19.30	
	Ons	2018-11-21	18.00–19.30	

**BRYGGHUSET**  
Norttullsgatan 12N

*Kurslitteratur ingår i samtliga kursavgifter*

## Bokföring från början

Efter kursen ska du ha de teoretiska kunskaper som behövs för att sköta redovisningen självständigt i ett mindre företag eller assistera i ett större.

LÄRARE				Pris
<b>8 kurstillfällen</b>				
Gert Nordin	Tors	2018-09-06	09.00–11.30	4 600
	Ons	2018-10-17	14.00–16.30	4 600
Anton Söderberg	Tors	2018-09-05	18.00–20.30	4 600
	Tors	2018-10-18	18.00–20.30	4 600
Gert Nordin	Mån	2018-11-19	09.00–11.30	4 600

## Bokslutet från början

För dig som har kunskaper i löpande redovisning och vill lära dig de grundläggande momenten i bokslut och deklaration.

LÄRARE				Pris
<b>5 kurstillfällen</b>				
Anton Söderberg	Mån	2018-10-15	18.00–20.30	3 600
	fre			





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 i Visma Administration

Visma Administration är ett vanligt bokföringsprogram i små och medelstora företag. Denna kurs riktar sig till dig som har grundläggande kunskaper i bokföring och vill lära dig att tillämpa dem i Visma Administration.

LÄRARE		Pris
<b>5 kurstillfällen</b>		
Marianne All Gustafsson	Ons 2018-08-15	2 400
	Mån 2018-09-17	2 400
	Ons 2018-10-24	2 400
	Mån 2018-11-26	2 400

### Bokföring i Visma eEkonomi

Visma eEkonomi är ett webbaserat fakturerings- och bokföringsprogram som stöder din redovisning som företagare med enskild firma eller eget aktieföretag. Du behöver aldrig tänka på säkerhetskopiering av det du gör i Visma eEkonomi.

LÄRARE		Pris
<b>5 kurstillfällen</b>		
Marianne All Gustafsson	Tors 2018-08-23	2 400
	Tis 2018-09-25	2 400
	Tors 2018-11-01	2 400
	Tis 2018-12-04	2 400

### Lönehantering i Visma Lön

Visma lön är det vanligaste lönehanteringsprogrammet i små och medelstora företag. Denna kurs riktar sig till dig som vill öka din kompetens inom lönehantering, arbetar i eget företag eller som anställd med ekonomiansvar.

LÄRARE		Pris
<b>5 kurstillfällen</b>		
Marianne All Gustafsson	Tis 2018-08-21	2 400
	Tors 2018-09-27	2 400
	Tis 2018-10-30	2 400
	Tors 2018-12-06	2 400

### Egen hemsida i WordPress grund

Skapa en egen hemsida genom WordPress, ett smidigt och kostnadsfritt publiceringsverktyg. Kursen fokuserar på utseende, webbstandard och användarvänlighet och är anpassad för såväl privatperson som företag.

LÄRARE		Pris
<b>5 kurstillfällen</b>		
Marianne All Gustafsson	Mån 2018-08-13	2 300
	Ons 2018-09-19	2 300
	Mån 2018-10-22	2 300
	Ons 2018-11-28	2 300

## Distanskurser

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





Vill du boka en kurs eller veta mer?

Ring 08-555 352 00, mejla [stockholm@studieframjandet.se](mailto:stockholm@studieframjandet.se) eller besök vår hemsida!

## Nyhet Foto – nybörjare

Lär dig fotografera från grunden med hjälp av en professionell lärare. Efter kursen ska du ha goda grundkunskaper då det gäller att hantera din kamera och dess inställningar. Förståelse för exponering, fototekniker och lättare ljussättning.

LÄRARE Pris

### 3 kurstillfällen

Patrik Lindqvist	Mån, 2018-09-03	18.00–21.00	2 300
	Tis		
	Mån, 2018-10-16	18.00–21.00	2 300
	Tis		

## Nyhet Nattfoto

Lär dig fotografera i mörker. Långa slutartider och att måla med ljus. Spännande och intressant att lära sig.

LÄRARE Pris

### 3 kurstillfällen

Patrik Lindqvist	Tis	2018-09-04	20.15–23.15	2 300
------------------	-----	------------	-------------	-------

## Nyhet Naturfoto

Lär dig att fotografera naturen, så att fotona blir nästan lika vackra som naturen är i verkligheten.

Vi går igenom grunderna i naturfoto. Långa slutartider, mjukt vatten, skärpedjup. Hur man hittar motiv och komposition.

LÄRARE Pris

### 3 kurstillfällen

Patrik Lindqvist	Lör	2018-10-27	06.45–09.45	2 300
------------------	-----	------------	-------------	-------

## InDesign CC – grund

Du lär dig grunderna i InDesign och layout, arbeta med grafik, bilder och mallar samt att göra original färdiga för tryck. Egna övningar med olika layoutförslag av annonser, broschyrer och annat informationsmaterial.

LÄRARE Pris

### 2 kurstillfällen

Johan Löfgren	Tors	2018-08-23	09.00–16.00	3 900
	Fre	2018-10-05	09.00–16.00	3 900
	Tis	2018-11-20	09.00–16.00	3 900

## Photoshop CC – grund

Du får en bred kunskap om Photoshop med bl a korrigering av färgstick och felexponeringar, friläggning, bildmontage, text och lagerhantering samt att förbereda för tryck och webb.

LÄRARE Pris

### 2 kurstillfällen

Johan Löfgren	Tis	2018-09-04	09.00–16.00	3 900
	Mån	2018-10-15	09.00–16.00	3 900
	Tors	2018-11-29	09.00–16.00	3 900

## Illustrator CC – grund

För vektorbaserade illustrationer. Du lär dig designa logotyper, etiketter, diagram samt att göra avancerade illustrationer. Lämpligt för t ex produktblad och broschyrer.

LÄRARE Pris

### 2 kurstillfällen

Johan Löfgren	Ons	2018-09-19	09.00–16.00	3 900
	Tis	2018-11-06	09.00–16.00	3 900

## Nyhet Filmredigering i Premiere Elements

Premiere Elements är ett videoredigeringsprogram som gör det möjligt för dig att omvandla dina videoinspelningar till filmer. Programmet har automatiserade funktioner och stegvisa guider för redigering samt enkla sätt att skapa dina filmer.

LÄRARE Pris

### 4 kurstillfällen

Se hemsida för lärare	Mån	2018-09-17	18.00–21.00	2 900
	Lör	2018-10-13	10.00–15.30	2 900

## Programmering för vuxna

Den här kursen riktar sig till vuxna deltagare som vill få grundläggande kunskaper i programmering via programmet Scratch. Vid varje tillfälle introduceras ett eller flera nya koncept samtidigt som vi repeterar de saker vi gått igenom vid tidigare tillfällen.

LÄRARE Pris

### 8 kurstillfällen

Soo-Im Jansson	Tis	2018-09-18	19.30–21.00	2 900
----------------	-----	------------	-------------	-------





A woman with long brown hair, wearing an orange cap and a brown jacket, is smiling. She has a red coiled radio cord and a black antenna on her jacket. A grey and white dog is sitting next to her, looking towards the camera with its tongue out. The background is a blurred forest.

# Djur

# Natur

## 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. Skjutträning, teoretiska och praktiska jägarexamensprov erbjuds separat. Avgiften för jägarexamens teoriprov på 250 kronor betalas till provledare på plats.

I **intensivkursen** ingår övningskytte i priset. Utbildningarna leds av pedagogiska och erfarna lärare som är ledarutbildade av Studieförbundet och Svenska Jägareförbundet. Samtliga är

medlemmar i Svenska Jägareförbundet och praktiserande lärare.

**Kurslitteraturen**, *Jägarskolan – ett komplett bokpaket*, ingår inte i kursavgiften. Boken beställer du på [www.jagareforbundet.se](http://www.jagareforbundet.se) för 745 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, vilt-hantering 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
<b>14 kurstillfällen</b>				
Anders Lindell	Mån 10/9	18.00–21.15	3 695	
	Tis 11/9	18.00–21.15	3 695	
Sandra von Euler Letsch	Ons 12/9	18.00–21.15	3 695	

## Jägarskolan: teori

Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Jägarskolan i Nacka ges varannan vecka, kursen avslutas våren 2019. Jägarskolan i Vallentuna och Rimbo är under planering, för mer information se vår hemsida.

LÄRARE				Pris
<b>14 kurstillfällen</b>				
Hasse Svensson, lokal. Ekerö	Ons 12/9	19.00–21.15	3 695	
Petter Jacobsson, lokal. Nacka	Tor 27/9	18.00–21.15	3 695	
Thord Jansson, lokal. Norrtälje	Mån 12/11	18.30–21.00	3 695	

## Jägarskolan: teori

Två kvällar i veckan för dig som vill läsa i snabbare takt. Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter.

LÄRARE				Pris
<b>14 kurstillfällen</b>				
Tomas Westman	Mån, 1/10	19.00–21.15	3 695	
	Ons			

## Jägarskolan: intensiv

Utöver fyra dagars teori går vi igenom säker vapenhantering, avståndsbedömning och övningskytte två helgdagar på jaktstyttebana. Intensivkursen är för dig som läser litteraturen i förväg, har övningskyttevana på jaktstyttebana och syftar till att ge dig den grund som krävs för att du ska klara proven för jägarexamen efter avslutad kurs. Praktiskt övningskytte ingår i kursavgiften. Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter.

LÄRARE				Pris
<b>7 kurstillfällen</b>				
Jan Finnborg och Lars Persson	Tis 11/9	18.00–21.15	5 450	
	Sön 16/9	08.00–14.00		
	Fre 21/9	18.00–21.15		
	Lör 22/9	08.00–14.00		
	Sön 23/9	09.00–16.00		
	Fre 28/9	18.00–21.15		
	Mån 1/10	18.00–19.00		

## Jägarskolan: intensiv

Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Kursstart mars 2019. Kurstillfällen 18/3 och 13–14/4. För mer information, se vår hemsida.

LÄRARE				Pris
<b>3 kurstillfällen</b>				
Thord Jansson	18/3	2019	18.30–21.30	5 450

## Jakt och viltvård

Håll dig uppdaterad med aktuell information om jakt och viltvård i Stockholms län. Föreläsning med jaktvårdskonsulent från Jägareförbundet Stockholms län. För mer information, se vår hemsida.

## Nyhet Vildsvin, människa och hund

Vad du som hundägare bör tänka på när du promenerar i skog och mark. Vad gör du och hur reagerar din hund när ni möter på vildsvin? Är vildsvin farliga eller är det vi människor som missuppfattar vildsvin som hotfulla. Föreläsning som behandlar vildsvinens levnadsvanor och ekologi. I samarbete med Bogesunds Jaktgård, Jägareförbundet Stockholms län.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Henrik Lokind	Tis	18/9	18.00–19.30	300

Flera påbyggnadskurser i samarbete med Bogesunds Jaktgård, se vår hemsida. Nya kurser och startdatum uppdateras löpande.

## Nyhet Fiskekurs – höstgädda

Höstfiskekurs där du får veta allt från fisketeknik till material- och betesval. Två teorikvällar och en lördag praktiskt fiske från båt. Vår lärare ger dig också goda recept på gädda! I samarbete med Sportfiskarna.

LÄRARE				Pris
<b>3 kurstillfällen</b>				
Magnus Nylund	Ons	26/9	18.00–20.30	1 395

Övriga fiskekurser i samarbete med Sportfiskarna, se vår hemsida. Nya kurser och startdatum uppdateras löpande.

## Höstsvampar – grundkurs

Få koll på våra vanligaste matsvampar samt när, var och hur de växer. Kursen ger dig kunskap i att känna igen olika svampsorter och känna dig trygg i ditt svamplockande. Under guidning av svampkonsulenter från Stockholms Svampvänner får du god insikt om länets svampflora. Kanske lär du dig hitta ditt egna hemliga svampställe. Brygghuset 19/9, 26/9 och Lovön 30/9. Alternativt 10/10, 17/10 och utflykt 21/10.

LÄRARE				Pris
<b>3 kurstillfällen</b>				
Bibbi Wallqvist, svampkonsulent	Ons	19/9	18.00–20.30	995
	Ons	10/10	18.00–20.30	995

## Höstsvampar – utflykt

Under guidning av kunnig svampkonsulent från Stockholms Svampvänner tar vi oss ut i svampskogen. Exakta utflyktslokaler är beroende på väder och tillgång. För mer information se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Bibbi Wallqvist	Lör	6/10	09.00–11.00	350
	Lör	13/10	09.00–11.00	350

## Nyhet Naturen i Nationalstadsparken

Föreläsning med Henrik Waldenström, WWFs projektledare och initiativtagare till bildandet av Kungliga Nationalstadsparken. För mer information, se vår hemsida.

## Nyhet Naturen som kulturskapare

Ge dig ut till några väl utvalda lokaler i Stockholmstrakten. Det handlar om vår frodiga natur, kulturlandskapet, lokalernas intressanta historia och något om allemansrätten. Naturvandringar med auktoriserad naturguide och landskapsökolog.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Maria Bergström, Nackareservatet	Ons	8/9	10.00–12.00	300
Maria Bergström, Järvafältet	Tor	22/9	10.00–12.00	300

## Nyhet Naturen och människan

Ekopsykologi handlar om att undersöka olika aspekter av relationen mellan människa och natur. Hur vi genom olika kunskapsformer såsom djupreflektion, praktiskt handlande och konstnärliga uttryck kan fördjupa och hela denna relation. Vår hälsa påverkas positivt och att vi börjar leva mer miljömedvetet. Föreläsning och efterföljande kurs.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Hans Landeström, leg. Psykolog och leg. Psykoterapeut	Tis	4/10	18.00–20.30	300
<b>3 kurstillfällen</b>				
Hans Landeström, leg. Psykolog och leg. Psykoterapeut	Ons	18/10	18.00–20.30	995

## 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 när vi gör vår utflykt. Tips om lämpliga fågelböcker och kikare. Medlemmar i StOF får rabatterat pris.

LÄRARE				Pris
<b>3 kurstillfällen</b>				
Lars-Erik Larsson	Tis	25/9	18.00–20.30	1 295

## Fåglar – fortsättning

För dig som vill fördjupa dina kunskaper om fåglar och fågelskådning. Kurs på förfrågan, för mer information kontakta Studieförbundet.

## Nyhet Flyttfåglar

För dig som passerat nybörjarstadiet och vill utveckla dina kunskaper är denna flyttfågelkurs perfekt. Du får lära dig mer om våra vanligaste sträckfåglars utseende och locklåten. Med välkänd ornitolog som är väl bevandrad i fågellivet kring Stockholm. Medlemmar i StOF får rabatterat pris.

LÄRARE				Pris
<b>4 kurstillfällen</b>				
Henrik Waldenström	Mån	17/9	18.00–20.30	1 495

## Ringmärkning

Märkningen på fåglar används vid forskning om arterna, fågelflyttning samt deras ålder. Vi besöker Ringmärkningscentralen på Naturhistoriska riksmuseet. Mer om datum, starttid och pris finns på vår hemsida.



**BRYGGHUSET**  
Norrtullsgatan 12N  
om inget annat anges

## HUND

### Första hjälpen – 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 skogs promenaden, blir ormbiten eller råkar svälja någonting olämpligt.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Inger Axjö Albinsson	Tis	9/10	18.00–21.00	450
	Tor	15/11	18.00–21.00	450

### Nyhet Föreläsning tävlingspsykologi – Mod

Mod är en ny föreläsning inom tävlingspsykologi och mental träning där Eva Marie Wergård vägleder oss från mentala målsättningar till hur du genom övningar med fokus och glädje kan hitta rätt känsla och vända motgång till framgång. Teori, berättelser från verkligheten och praktiska verktyg blandas vilt – just för att du skall åka från föreläsningen med en nytändning och tänka: Äntligen vet jag vad jag skall göra!

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Eva-Marie Wergård	Tor	15/11	18.30–21.00	300

### Föreläsning med Per Jensen "Den missförstådda hunden"

I denna föreläsning berättar Per om hundars inre liv, känslor och deras förmåga att uppfatta och kommunicera med vår värld.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Per Jensen	Tis	16/10	18.30	300

### Nyhet Stresshantering för hundägare – med yoga som ett verktyg

Vi lever i en informationsrik tid och ett prestationsbaserat samhälle vilket gör att många ofta upplever sig stressade och pressade. Hur kan man uppnå en bättre balans i vardagen för sina husdjur och sig själv tillsammans med sin omgivning?

Utbildning 4 ggr, varav 2 teoritillfällen utan hund och 2 praktiska träffar med egen hund där du den fjärde gången får prova ett "yoga med hundpass" i en hundhall.

LÄRARE				Pris
<b>4 kurstillfällen</b>				
Josephine Barksell	Tis	16/10	18.00–19.30	1 350

## Distanskurser

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

### DISTANSKURSER

#### Att köpa valp

Funderar du på att skaffa hund? Förbered dig då på bästa sätt genom vår distanskurs. Under fyra veckor går vi igenom och diskuterar viktiga frågor som 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
<b>4 kurstillfällen</b>				
Annika Hamilton		1/10		550

#### 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, men tillgång till dator med internetuppkoppling.

LÄRARE				Pris
<b>10 kurstillfällen</b>				
Se hemsidan		12/9		950

#### SKKs uppfödarutbildning på distans

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

LÄRARE				Pris
<b>22 kurstillfällen</b>				
Se hemsidan		12/9		2 500

#### Distansutbildning i hundavel och genetik – en fördjupningskurs

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

LÄRARE				Pris
<b>15 kurstillfällen</b>				
Se hemsidan		19/9		1 800

#### SKKs nya 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 Kennelklubbens nya distansutbildning som arrangeras i samarbete med Studieförbundet.

LÄRARE				Pris
<b>4 kurstillfällen (under 12 veckor)</b>				
Se hemsidan		19/9		1 800

#### SKKs grundkurs i föreningsteknik på distans

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

LÄRARE				Pris
<b>5 kurstillfällen (under 10 veckor)</b>				
Se hemsidan		19/9		950





### Skåda fågel – Hjalstaviken

Vi beger oss ut till välkänd rastfågellokal med stor chans att se hundratals tranor och stora flockar med gäss bl a sädgäs och vitkindad gäs. Vår ledare är specialist på våtmarksområdets fågelfauna.

LÄRARE			Pris
<b>1 kurstillfälle</b>			
Lars-Erik Larsson	Lör	30/9 09.00–13.00	300

### Skåda fågel

Övriga fågelutflykter som är aktuella hösten 2018 är Ågestasjön, Angarnsjöängen och Isbladskärret på Djurgården. För mer information, se vår hemsida.

### Nyhet Fladdermusnatt

Föreläsning med Naturvårdsverkets fladdermus-expert i Brygghuset och efterföljande utflykt där vi med hjälp av ultraljudsdetektorer hoppas få höra och kanske även se någon av Sveriges 19 fladdermusarter som finns i Stockholmsområdet. Utflykt den 8/9. Vi håller till i Lill-Jansskogen med omgivande ängar.

LÄRARE			Pris
<b>1 föreläsning och 1 utflykt</b>			
Marie Nedinge	Tis	4/9 18.00–20.30	300
	Lör	8/9 20.00–23.00	300

### Hydroponisk odling

För dig som har lust att prova på att odla jordlöst. Du odlar där du är och kan skörda året om. Fördelarna är många, bland annat att växterna har ett högre näringsvärde än de odlade i jord. En kväll teori 26/9 och en lördag 29/9 när vi bygger ett fungerande system att ta hem. Kursavgift inkl. materialkostnad. Även kursstart den 24/10.

LÄRARE			Pris
<b>2 kurstillfällen</b>			
Alice Bulukin	Ons	26/9 18.00–19.30	1 395
	Ons	24/10 18.00–19.30	1 395

### Nyhet Syrade grönsaker – miljö och hälsa

För mer information, kontakta Studieförbundet. Nya kurser och startdatum uppdateras löpande.

### Beskärning – träd, buskar och häckar

Lär dig hur och när du ska beskära dina träd. Under juli, augusti och september råder de optimala förutsättningarna för trädbeskärning. Kursen omfattar en teorikväll och två kvällar praktik, 11/9 och 18/9. Kompendium ingår.

LÄRARE			Pris
<b>3 kurstillfällen</b>			
Pär Wennman, dipl.	Tis	4/9 18.00–21.00	1 450

### Höstplantering och kompostering

I kursen får du svar på frågan vilka träd och buskar som är lämpliga att plantera på hösten och vilka fördelarna är med höstplantering. Du får lära dig om komposten som jordförbättring i rabatter och planteringar och hur växterna drar fördel av mull i jorden. Kursstart 25/9, demonstration och praktiska moment lördag 29/9.

LÄRARE			Pris
<b>2 kurstillfällen</b>			
Pär Wennman, dipl.	Tis	25/9 18.00–21.00	995

### Nyhet Vilda bin – solitära bin

Hjälp till att rädda de vilda bina! Lär dig om vilda bin och deras livscykel. Du får veta mer om bin som bor i gångar och i ved, de som bor i marken och de som parasiterar på andra bin. Med några enkla grepp bygger du ihop ett eget bihotell. Demonstration och praktiska moment ingår.

LÄRARE			Pris
<b>2 kurstillfällen</b>			
Kjell Eklind, kolonist och odlingsrådgivare	Ons	12/9 18.00–20.30	795

### Biodling för nybörjare

Ta upp den givande och intressanta hobbyn biodling. I kursen får du lära dig om binas viktiga insats med pollineringen av kringliggande växter och hur din hobby belönar dig med honung. Det här är kursen med ett visst sötsug för dig som värnar om miljön. Kurslitteratur ingår inte i kursavgiften. Praktikutflykten under våren/sommaren 2019.

Lokal: Finnorpssvägen, Nacka.

LÄRARE			Pris
<b>2 kurstillfällen</b>			
Henrik Edelstam och Göran Frick	Ons	3/10 18.00–21.00	1 250

### 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. Fortsättningskursen förutsätter att du gått nybörjarkursen och är medlem i Wermdö Skeppslags Biodlarförening. Kurs på förfrågan, kontakta Studieförbundet.



**BRYGGHUSET**  
Norrtullsgatan 12N  
om inget annat anges



## FÖR EN HÅLLBAR VÄRLD

### Hjälp! Mitt barn har blivit vegan!

Att vara förälder till en nybliven vegan är en utvecklande utmaning. Här får ni lära er hur ni tillsammans kan utveckla matlagningen på ett roligt sätt så att maten blir god och näringsrik. Vi varvar teori och praktisk matlagning. Kanske leder det till att fler i familjen blir övertygade. Inga förkunskaper krävs. Ingredienser ingår.

LÄRARE			Pris
<b>Nivå 1, 3 kurstillfällen</b>			
Carina Lingman, m.fl.	Mån 5/11	18.00–20.30	2 500

### Mat för mig, kanske för dig, grundläggande kostkurs

Vill du lära dig mer om hur det du äter påverkar dig och din kropp? Vi ger dig praktiska tips och idéer för en hållbar kosthållning i vardagen och en helhetssyn på matens påverkan på hälsan. Här kombinerar vi smakprov av mat med teori och förmedlar det vi själva har upplevt genom erfarenhet, sjukdomar och återhämtning. Det krävs kunskap för att göra kloka och medvetna val. Material ingår.

LÄRARE			Pris
<b>Nivå 1, 3 kurstillfällen</b>			
Carina Lingman	Tis 6/11	18.00–20.30	1 900

### Bokashikompostering – Från bord till jord

Gör jord av ditt matavfall! Enkelt, snabbt, utrymmessnålt och ekologiskt. Bokashikompostering tar hand om ditt matavfall och ger dig den bästa planteringsjorden. Med hjälp av "goda" mikrober omvandlas dina matrester till värdefull jord.

LÄRARE			Pris
<b>Nivå 1, 3 kurstillfällen</b>			
Dante Hellström	Mån 1/10	18.00–20.30	1 200

### Jorden är grunden till allt

En frisk och levande odlingsjord är grunden till allt. Här får du lära dig att med de resurser som finns i din omgivning skapa din egen odlingsjord. Genom att välja rätt metod att bruka jorden sparar du arbete och energi och bidrar till det naturliga kretsloppet. Du får även lära dig om olika jordtyper för olika växter.

LÄRARE			Pris
<b>Nivå 1, 3 kurstillfällen</b>			
Dante Hellström	Tis 2/10	18.00–20.30	1 200

### Hur fattar jag hållbara beslut i vardagen

Det ska vara lätt att göra rätt. Många vill leva mer hållbart. Ofta vet vi vad som är rätt och dras mellan behov och begär. Med en hållbar moralisk kompass blir det lustfyllt och enkelt att välja. Maud Marion Laird Eriksen, PhD och lektor i etik ger er nya verktyg och guider i nya tankemönster.

LÄRARE			Pris
<b>Nivå 1, 3 kurstillfällen</b>			
Maud Marion Laird Eriksen	Ons 3/10	18.00–20.30	1 500

### Lär dig sota själv – en kvällskurs

Bli din egen sotare. Enligt lag får du sota ditt eget hus efter dispens från brandförsvaret. I denna kurs utbildas du inom brandskydd och kunskap kring hur du hanterar pipor och rökkanaler. Dessutom får du information om lagar, eldningsråd, sotningsteknik, säkerhet, verktyg samt journalföring. Kursavgiften inkluderar intyg.

LÄRARE				Pris
<b>1 kurstillfälle</b>				
Jan Rockström	Tor 13/9	18.00–21.00	500	
	Tis 2/10	18.00–21.00	500	
	Tor 25/10	18.00–21.00	500	
	Tis 6/11	18.00–21.00	500	

### Slöjdkurs

Bli en mästare i träslöjd! Tillsammans med vår kunnige lärare har du möjlighet att förverkliga dina drömmar att slöjda i trä. Utifrån dina egna idéer och önskemål handleder vår lärare dig med erfaren hand från start till färdig slöjd. Trä är ett härligt material att arbeta i och det är du som väljer vad du vill lära dig och skapa. Materialkostnad tillkommer.

Lokal: Långsjöskolan, Rimbo.

LÄRARE				Pris
<b>10 kurstillfällen</b>				
Bertil Bölja	Mån 24/9	18.00–21.00	1 200	

### Svetskurs

Lär dig moderna svets- och lödmetoder i denna tidsoptimerade kurs. Utbildningen sker i lärarens egen smedja i Färentuna på Ekerö. Här får du praktisera gas-, mig- och pinnsvets från start vid svetsplatsen. Kursavgift inkl. arbetsmaterial och intyg. Begränsat anta deltagare. Svetskurs för hemma- eller hobbybruk. Kursen medger ej licens.

LÄRARE				Pris
<b>10 kurstillfällen</b>				
Yngve Nordmark	Mån 1/10	19.00–22.00	6 450	
	Tis 2/10	19.00–22.00	6 450	

Vill du boka en kurs eller veta mer?

Ring 08-555 352 00, mejla [stockholm@studiefremjandet.se](mailto:stockholm@studiefremjandet.se) eller besök vår hemsida!





**Konstskolan Basis**  
Folkungagatan 147  
Läs mer på [basis.se](http://basis.se)

# Konst

## Heltidsutbildningar

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. Nästa utbildningsstart hösten 2019. Ansökan öppnar våren 2019. Mer information finns på [www.basis.se](http://www.basis.se).

## 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, krocki, 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.

## 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.





### Inredning och design

Denna utbildning 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.

*Nygheter*  
 "Digitalt textiltryck"  
 och  
 "Måleri tisdagskvällar"  
 Läs mer om var, när  
 och hur på [basis.se](http://basis.se)

### Basis kvällsskola

Kvällsskolan riktar sig till dig som vill fördjupa dig i måleri och teckning. Tre konstnärer med lång pedagogisk erfarenhet ger individuell handledning och hjälper dig att utveckla dina tekniska färdigheter och ditt personliga uttryck. Inga förkunskaper krävs. Om du tänker söka till högre utbildning finns möjlighet att få råd och hjälp med arbetsprover. Kursen är tre kvällar i veckan under tolv veckor.

LÄRARE	📅	🕒	💰
<b>36 kurstillfällen</b>			
Gabor Berger, Eva Lander och Sissel Wibom	Tis, ons, tors	2018-09-11 18.30–21.30	8 700

### 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.

LÄRARE	📅	🕒	💰
<b>24 kurstillfällen</b>			
Irène Thisner	Tis, tors	2018-09-11 18.30–21.30	9 800

### Skulpturkurs

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

LÄRARE	📅	🕒	💰
<b>12 kurstillfällen</b>			
Charlotte Widegren	Mån, Ons	2018-09-10 18.00–20.15	2 800
		2018-09-12 18.00–20.15	2 800

### Akvarell – tre veckoslut

Måla landskap, stilleben och egna idéer. Kursen ger dig erfarenhet i teknik, komposition och färgblandning. Passar alla kunskapsnivåer.

LÄRARE	📅	🕒	💰
<b>12 kurstillfällen</b>			
Gunlög Hjelte	Lör, sön	2018-09-22 10.00–15.00	2 795

### 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.

LÄRARE	📅	🕒	💰
<b>12 kurstillfällen</b>			
Ingela Johansson Dunell	Ons	2018-09-12 18.15–20.30	2 895

### 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. Betalnings sker på plats med Swish eller kontant. Varje lördag under hösten med start 8/9 och slut 8/12. Uppehåll under höstlovet 3/11.

LÄRARE	📅	🕒	💰
<b>12 kurstillfällen</b>			
Gabor Berger	Varje lördag 8/9–8/12.	12.00–14.15	120
	Uppehåll 3/11		

# Ledar- och

# förenings

## STUDIEFRÄMJANDETS LEDARUTVECKLINGSPROGRAM

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

Titta in på hemsidan då och då. Fler kurser tillkommer kontinuerligt.

### Ledarutveckling steg 1, L1

Steg 1 fokuserar på rollen som ledare och på hur grupper fungerar. Du får grundläggande kunskap i folkbildningens pedagogik och metoder, samt hur vi kan lära oss tillsammans på bästa sätt. Anmälan och mer information finns på vår hemsida.

LÄRARE				Pris
Camilla Reppen och Soo-im Jansson	Lör	22/9	9.30–16.30	1 500
Hanna Hagström och Veronica Araya	Ons	17/10	9.30–16.30	1 500
Camilla Reppen och Malin Welander	Sön	11/11	9.30–16.30	1 500

### På lättare svenska + Somaliska

Abdibashir Hirsiguled och Hanna Hagström	Lör	15/9	9.30–16.30	1 500
--	-----	------	------------	-------

### Ledarutveckling steg 1, L1 utomhus med värd/guidefokus

Kursen för dig som är eller ska bli ledare av aktiviteter utomhus. Du lär dig att planera, leda och guida aktiviteter, främst utomhus. Ur kursinnehållet: värdskap före, under och efter aktiviteten, gruppdynamik, kommunikation och säkerhet. Plats: Hornstull/Tanto.

LÄRARE				Pris
Lisa Malmgren och Katrin Jones Hammarlund	Lör	29/9	09.30–17.15	1 500

### Lär dig leda normkritiskt arbete – en studiecirkel för dig som vill påverka!

Praktiskt inkluderingsarbete och ledarskap med normkritiskt perspektiv! Metoder och verktyg för dig som vill få din förening, organisation eller arbetsplats att jobba mer normkritiskt och inkluderande. Du blir också godkänd studiecirkelledare.

Träffar i Brygghuset tisdagarna 18 september + 2 oktober + 23 oktober klockan 18.00–21.00. Däremellan två träffar på distans via läroplattformen Learnify (du får inloggningsuppgifter efter första träffen). Du deltar i hela studiecirkeln men väljer själv när du genomför uppgifterna på distans. Du förväntas delta i diskussioner och erfarenhetsutbyte minst en gång i veckan via Learnify.

LÄRARE				Pris
Erland Nylund och Sara Bergkvist	Tis	18/9	18.00–21.00	2 000

### 3+2 kurstillfällen

### Musikcirkelledarutveckling, MCU

En inspirerande heldag om gruppdynamik, ledarskap och konflikthantering samt information från musikbranschen – för dig med studiecirkel i musik. Ta med dig hela gruppen och gå tillsammans, kostnadsfritt!

LÄRARE			
Lina Selleby	Sön	14/10	09.30–17.00

### Starta en ideell förening!

Har ni en idé om något ni vill göra, påverka eller förändra? Att starta en ideell förening kan ta er från idé till handling! Under denna workshop visar vi hur ni går tillväga, med allt från att skriva stadgar till hur det första mötet kan genomföras.

LÄRARE			
Malin Welander	Tors	6/9	18.00–20.30

### Grundläggande föreningskunskap/styrelseutbildning, två kvällar

Grundläggande utbildning i föreningskunskap för dig som är aktiv i en ideell förening (ej bostadsrättsförening). Vi går tillsammans igenom föreningens grunder, stadgans betydelse, årsmötet, styrelsemötena, hur en skriver protokoll, vilken funktion de olika styrelsemedlemmarna har, juridiskt ansvar, föreningspråket och GDPR.

LÄRARE			
Malin Welander och Helene Ermerud	Tors	4/10	18.00–21.00
		11/10	

Du som är cirkelledare eller aktiv i en samarbetande förening deltar kostnadsfritt eller till reducerade priser i ledar- och föreningskurserna.





Har du en idé om en kurs eller workshop som du som cirkelledare, eller din förening, behöver – hör av dig!

# utveckling

## Distanskurser

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

### Grundläggande föreningskunskap på distans

Lär dig mer om hur en ideell förening fungerar och vad det innebär att sitta i en styrelse. Kursen vänder sig till både nybörjare och föreningsvana. Du kommer att lära dig mer om den ideella föreningen som organisation, årsmötets funktion, styrelsens ansvar, valberedningens roll, revisorernas roller, föreningsdemokratin och stadgans betydelse.

Kursen genomförs på distans under tre på varandra följande veckor. För att få största utbytet bör du räkna med att vara aktiv flera gånger i veckan och delta i diskussioner och erfarenhetsutbyten, allt via distansplattformen Learnify.

LÄRARE	
<b>3 veckor</b> – 500 kr för Studiefrämjandets samarbetspartners, 1 500 kr för övriga.	
Maria Thunberg	Tors 4/9
Annika Hamilton	Mån 15/10

### Kassörskurs – för dig som sköter ekonomin i en ideell förening

Introduktionskurs/grundkurs för dig som är kassör i en ideell förening (ej bostadsrättsförening). Vi talar om regler, ansvar och förutsättningar för kassörsuppdraget.

LÄRARE	
<b>2 heldagar.</b> Kostnadsfritt för våra cirkelledare samt för medlems- och samarbetsorganisationer. Övriga 1 500 kr/person.	
Anton Söderberg	Lör 10/11 9.30–16.00 17/11

### Arrangemangskunskap – från idé till genomförande!

Inspiration och grundläggande kunskap för dig som vill arrangera en konsert, festival eller kulturprogram! Vi jobbar med folkbildningspedagogik, utifrån vad deltagarna i gruppen har behov av och intresse för, med grupparbeten och erfarenhetsutbyte. Vi tar bland annat upp projektbeskrivning, ansvarsområden samt säkerhet och trygghet.

LÄRARE	
<b>Kostnadsfritt för cirkelledare samt för medlems- och samarbetsorganisationer. Övriga 500 kronor.</b>	
Malin Welander och Erland Nylund	Tis 27/11 18.00–21.00

### Hjälp, nu blev det dålig stämning igen! Workshop i konflikthantering

Konflikter är en oundviklig del av livet. Hur du hanterar konflikter är avgörande för hur du mår och hur väl dina relationer fungerar – privat, i din förening eller på din arbetsplats. I den här workshopen får du en introduktion till hur du kan förebygga och hantera konflikter. Vi jobbar med folkbildningspedagogik, utifrån vad deltagarna har behov av och intresse för, med grupparbeten och erfarenhetsutbyte. Få tips av andra på plats om hur du kan agera i just din konflikt!

LÄRARE	
<b>Kostnadsfritt för cirkelledare samt för medlems- och samarbetsorganisationer. Övriga 500 kr.</b>	
Hanna Hagström	Tis 9/10 18.00–21.00

### Hjärt- och lungräddning, HLR

Vuxen-HLR med hjärtstartare, stabilt sidoläge och luftvägsstopp. Varje år drabbas cirka 10 000 personer av ett oväntat hjärtstopp. Kunskap om hjärt- och lungräddning är ovärderlig att ha. Det rekommenderas att du deltar i denna typ av utbildning åtminstone vartannat år för att hålla kompetensen uppe.

LÄRARE	
<b>4 kurstillfällen.</b> Kostnadsfritt för cirkelledare. 250 kr för person från medlemsorganisation, 500 kr för övriga	
Janne Anderberg	Lör 8/9 10.00–12.00 13.00–15.00
	Lör 24/11 10.00–12.00 13.00–15.00



## 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
<b>8 kurstillfällen under 8 veckor</b>		
Carin Hallin och	Mån 3/9	900
Markus Eriksson	Ons 8/10	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
<b>6 kurstillfällen under 6 veckor</b>		
Carin Hallin och	Mån 3/9	900
Markus Eriksson	Ons 8/10	900

## KÖRER

### 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. Och det bästa av allt? Kursen är på grundläggande nivå. Du behöver inga förkunskaper, bara tycka det är roligt att sjunga och gilla kent. Vi går igenom enkel röstteknik, hur det funkar med stämmor och hur man sjunger poplåtar på gehör. Kursen är på 12 tillfällen och avslutas med en konsert.

LÄRARE			Pris
<b>12 kurstillfällen</b>			
Elin Gusterman,	Mån 17/9	19.00–20.30	1 500
kapellmästare			

### Showriet – kören

En fartfylld kvinnokör i härlig show-andal! Tillsammans jobbar vi med en bred repertoar med allt från Avicii till låtar ur The Greatest Showman. Kören för dig som redan har sångvana och som vill utvecklas tillsammans med andra. Gemensamt strävar vi mot att förstärka uttrycket och energin i sången. Har du redan sångvana och vill utvecklas tillsammans med andra? Då är det här kören för dig. Vi välkomnar alla sökande att genomföra en enklare provsjungning, detta för att sträva efter en jämn och utvecklande nivå för alla medverkande. Obs, inga notkunskaper krävs, allt lärs ut på gehör. Kontakta oss för mer information.

LÄRARE			Pris
<b>Alla nivåer, 12 kurstillfällen</b>			
Emelie Ekstedt m.fl.	Mån 10/9	18.00–19.30	2 550

## 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. Start 11/9. Sedan träffas vi 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11 och 20/11. Du är välkommen en, flera eller alla gånger.

**Kontakt:** carin.hallin@studieframjandet.se

### Replokaler och studiecirkel

Utveckla din egen musikalitet eller få hjälp med bandet genom en studiecirkel! Hos Studieframjandet ljuder musiken överallt och året runt. Vi har en mängd engagerade musikhandläggare i Stockholm som erbjuder guidning för musiker som vill förverkliga sina drömmar. Det kostar inget och är superlätt. Mejla musik.stockholm@studieframjandet.se eller besök [www.studieframjandet.se/starta-studiecirkel](http://www.studieframjandet.se/starta-studiecirkel) för mer info.

Vi har ett flertal replokaler, studioverksamheter och inspelningsmöjligheter över hela Stockholm. Se vad närmaste replokal hos oss finns på [www.studieframjandet.se/musiklokaler](http://www.studieframjandet.se/musiklokaler). På sidan hittar du också kontaktpersoner om du och ditt band behöver plats för att repa.

# Musik



## Musikskola i Nacka för dig mellan 7–19 år

Låt musiken bli en del av din vardag! Som auktoriserad musikskola erbjuder vi dig som är mellan 7 och 19 år och folkbokförd i Nacka kommun gå på musikkurs till ett kraftigt subventionerat pris. Med kurser inom allt från gitarr och sång till piano och musikproduktion hittar du garanterat något som passar. Hit är alla välkomna, nybörjare som erfarna musiker, individuellt eller i grupp. Våra kurser hålls på Finntorpsvägen 3C och Alphyddevägen 1 i Nacka. Vi tar in deltagare under hela terminen.

## Musikkurser för vuxna

Bli den musiker du alltid drömt om. Vi erbjuder kurser inom allt från gitarr, elbas, piano och trummor till låtskapande, musikproduktion och sång. Dessutom erbjuder vi en grym rockskola! I lokalerna på Finntorpsvägen 3C i Nacka får du chansen att både lära på nytt och utveckla befintliga musikkunskaper. Kurserna sker i grupp, men individuella lektioner går att ordna till annan avgift.

Dag och tid sker i överenskommelse med läraren. Pris: 10 gånger 1 700 kr och 15 gånger 2 550 kr.

## Testlektion?

Vill du testa först? Kontakta oss med ditt önskemål så ordnar vi en testlektion i gitarr, elgitarr, piano, keyboard, sång, trummor och elbas. Vi har även kurser i musikdata/musikproduktion och låtskrivande/songwriting.

För mer information kontakta Max Juras på [nacka@studieframjandet.se](mailto:nacka@studieframjandet.se) eller besöka oss på [www.studieframjandet.se/musikskolan](http://www.studieframjandet.se/musikskolan).



# Särskilda

# behov

## I sol och regn – Haninge

För ungdomar med autism och intellektuell funktionsnedsättning. Tillsammans med ledare från Friluftsförbundet går vi ut i naturen i små grupper. Vi lyssnar, tittar, känner, doftar, smakar och upplever naturen med alla sinnen. I samarbete med Friluftsförbundet och Haninge kommun. För att det ska fungera så bra som möjligt önskar vi att deltagarna har personligt stöd med sig t ex ledsagare, förälder, syskon eller annan. För mer information kontakta Lena Marvet på [nacka@studieframjandet.se](mailto:nacka@studieframjandet.se) eller telefon 08-555 352 00.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen	Rudans friluftsområde, Haninge			
Allan Andersson	Lör 1/9	11.00–14.00	1	500

Är du intresserad av att bli ledare för en ny I sol och regn-grupp? Hör av dig till oss. Vi har studiematerial och kan ge dig stöd, tips och råd.

## Musik

Hos oss får du spela musik du själv gillar. Våra lärare lyssnar på dig och anpassar sin undervisning efter din bakgrund, dina intressen och behov. Det är viktigt att få spela musik man tycker om och vara med att påverka – hos oss blir det roligt att lära sig spela! Du kan gå själv eller tillsammans med andra.

Kontakta oss på Musikskolan i Nacka på [nacka@studieframjandet.se](mailto:nacka@studieframjandet.se) för att hitta ett upplägg som passar dig.

## Hund för alla – Nacka

Att umgås med djur och samtidigt vara fysiskt aktiv i naturen är hälsobringande för oss alla! Vi erbjuder barn och unga med funktionsvariationer möjlighet att vistas i naturen och att få umgås med hundar på ett enkelt och tryggt sätt.

Varje deltagare möts utifrån sina förutsättningar. Här finns både utrymme för att lära sig mer om hundar samt för spel och lek. Lugna och trygga hundar väljs med omsorg ut till kursverksamheten.

Hund för alla är ett samarbete mellan Nacka brukshundklubb och Studieframjandet samt Nacka kommun.

I avgiften på 400 kronor ingår ”egen hund”, ramp och handikapptoa finns på klubben. Förtur för dig som bor i Nacka och som inte har varit med i ”Hund för alla” tidigare, samt för dig som ej har egen hund hemma.

För mer information kontakta Lena Marvet på [nacka@studieframjandet.se](mailto:nacka@studieframjandet.se) eller via 08-555 352 00

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen	Nacka Brukshundklubb			
Ann Magnuson	Tors 20/9	11.00–14.00	1	500

## Drömlokalen

Kom och var med, se, upplev och prova på. Konst och skapande verksamhet för dig med funktionsvariationer. Prova på konstnärliga tekniker i experimentell anda. Vi trycker grafik, målar, gör eget papper, drejar, skulpterar, gör skulpturer av skrot, jobbar med gips, med mera. Ledarna är yrkesverksamma konstnärer och är vana att arbeta med personer med funktionsvariationer. Kurserna ges i första hand för dig som bor i Nacka. I mån av plats kan övriga delta. Mer info kommer på vår hemsida. I samarbete med Drömlokalen i Dieselverkstan i Sickla.


Besök vår hemsida för mer information och datum.

**B**SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

Förtryckt av BERG&amp;BOM, se Studiefrämjandet Stockholms län. Foto: Sören Ståhl, Bildbyrå Sören Ståhl, augusti 2018.

## Välkommen på Öppet Hus

Kom till oss på Öppet Hus 1/9 eller kontakta oss för att få veta mer om prova på-lektioner:  
[www.studieframjandet.se/oppethus](http://www.studieframjandet.se/oppethus)

Studie   
främjandet

[studieframjandet.se/stockholm](http://studieframjandet.se/stockholm)  
08-555 352 00 | [stockholm@studieframjandet.se](mailto:stockholm@studieframjandet.se)