HÖSTEN 2020

KURSPROGRAM

Studie främjandet

Arbets-marknadsnära kurser på DISTANS

STARTA EN STUDIECIRKEL

DISTANSKURSER

Välj bland hundratals kurser !

Djur, natur, konst, musik, dans, media och mycket mer...

KONTAKTA OSS

Vi berättar gärna mer om vårt utbud, delbetalningar 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 !

Anmälningsvillkor

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.

Studie främjandet

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

Högdalen
Högkultur
Högdalsplan 12
08-555 352 00

Södermalm
Basis konstskola och Inredningsskola
Folkungagatan 147
08-642 44 13
www.basis.se

Norrtälje
Posthusgatan 2
08-555 352 27

Fittja
Fittjapulsen
Stökhagsvägen 1
08-530 633 47

Tensta
Tensta träff
Hagstråket 13
08-555 352 00

Finntorp, Nacka
Torpet
Finntorpsvägen 3 c
08-716 90 60

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

Eastman - Olivecronas väg 17, Stockholm
Brygghuset - Norrtullsgatan 12 N
Studio 32 - Ankdammsgatan 32, Solna
Alphyddan - Alphyddevägen 1, Högdalen
Högkultur - Högdalsplan 12, Högdalen
Källaren - Welandersväg 12, Stockholm

www.studieframjandet.se/stockholm
Stockholm@studieframjandet.se
08-555 352 00
Studiefrämjandet Stockholms län
@studieframjandetstockholm

BARN OCH UNGDOM 5

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

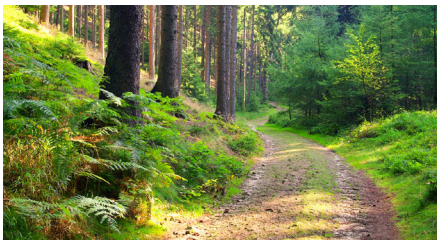
Ge din själ kurser att längta till, stärk din kropp i balett eller ta del av spännande spelkultur. Nu är det dags att anmäla sig till vårens mest energifyllda kurser!

MUSIK 10

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

KONST 12

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.



DJUR, NATUR OCH MILJÖ 16

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

DESIGN, WEBB OCH EKONOMI 24

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

LEDAR- & FÖRENING-UTVECKLING 26

Gå en distanskurs och ta möjligheten att möta människor som du kanske aldrig skulle ha mött annars samtidigt som du fördjupar dig i ett nytt intressant ämne.

Starta en 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, studie material 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:

- Studie material
- Nätverk och tips
- Projekt- och adminstrativt 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 kontaktar 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 arbetar som tf verksamhetschef på Studiefrämjandet Stockholms län.
Jag bläddrade just i vårens kursprogram och läste min inledningstext som jag skrev då, d v s i december 2019. Den sista meningen löd ”Kanske ses vi i vår?”.
Aldrig hade jag väl kunnat ana vad som väntade oss.
Vi har minst sagt lagt en mycket annorlunda vår bakom oss. Vårterminen 2020 blev inte som vi tänkt oss.
Vi hade ett rikt kursprogram med massor av spännande kurser, kulturarrangemang och föreläsningar att erbjuda som vi alla såg fram emot.
Vi hann knappt starta förrän en pandemi, som ingen hade kunnat förutspå, kom emellan och ord som coronakarantän, flockimmunitet och statsepidemiolog dök upp i vardagsspråket.
Samtliga kurser pausades fr o m slutet av februari. I början av mars så stängde vi ner så när som alla våningsplan i Brygghuset.
Många av kurserna kunde dock ställas om till digitala men tyvärr inte alla.
Digitala kurser i all ära men det ersätter inte det fysiska mötet fullt ut naturligtvis.
Mötet mellan människor är oslagbart.
Men vi är glada och stolta över att så många av er ändå ställde om tillsammans med oss och träffades i Zoom eller i Teams.
Nu ser vi fram emot en höst då vi alla kan träffas fysiskt igen. Men vissa har kanske vant sig vid att ses digitalt och vill fortsätta med det. Därför kommer vi att erbjuda både kurser i våra lokaler och via nätet. Ett axplock från höstens utbud är kurs i viltvård, Qigong och diverse svampkurser. Eller går du i tankarna att köpa hund? Då passar vår Köpa valp-kurs perfekt. Bland det digitala kurserna hittar du bland annat en kurs i bokföring Visma Administration, Från härskar- till främjartekniker, eller Logic Pro X.
Vi hoppas att vi kommer att se dig hos oss i höst, antingen i Brygghuset, på Basis (där alla konstkurserna hålls), i vårt djur-, natur- & miljöhus i Nacka eller i någon av våra replokaler centralt i stan eller i utkanten av stan, eller i Zoom!
Var det än blir är du hjärtligt välkommen till oss på Studiefrämjandet.

Väl mött och ta hand om varandra!

Anne-Sofie Pincerato Hedvall
TF VERKSAMHETSCHEF

Våra medlemsorganisationer

Folkbildningens roll i samhället

- Studiefrämjandets uppdrag är att öka människors delaktighet i samhället. Vi gör det med bildning och kunskap. Genom att vara lyhörda för omvärldens förändringar och krav kommer vi fortsätta skräddarsy behovsanpassade utbildningar efter samhällets behov, alltid med hållbarhet som ledstjärna, säger Gustav Öhrn, Förbundschef på Studiefrämjandet.

Folkbildningen är ett kitt som håller samman, stärker och utvecklar det svenska samhället och demokratin. Mer än en miljon människor deltar varje år i studieförbundens och folkhögskolornas verksamhet. Hos oss på Studiefrämjandet samlas varje år över 200 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser.

Vi kom till som studieförbund för mer än 60 år sedan som ett svar på stora förändringar i samhället. Studiefrämjandet hade då många unga deltagare vars intresse vi var bra på att fånga. Under 80-talet växte musik- och kulturverksamheten fram. Vi såg då till att stötta de aktiva kulturutövarna med både festivaler och replokaler. Tack vare det har vi blivit störst inom musik.

Under vår tid som studieförbund har vi aktivt arbetat för att hjälpa människor att växa och forma sin framtid. Vår övertygelse är att samhället demokratiseras när vi erbjuder människor möjlighet att mötas i folkbildningen.

Världen står i ständig förändring och vi arbetar hårt för att kunna anpassa oss efter de behov vi ser idag.

Veronica Araya arbetar som verksamhetsutvecklare hos Studiefrämjandet Stockholms län och poängterar att Sverige tack vara folkbildningen genomgick en kunskapsrevolution under 1900-talet. Att förvalta arvet av denna kunskapsrevolution är viktigt och kan inte nog understrykas.

- Det gör mig stolt att jag i mitt arbete, på Studiefrämjandet Stockholms län, får förvalta folkbildningens arv och demokratiska tradition. Det är med hjälp av folkbildningen som det svenska samhället ser ut som det gör idag. Det fina med kråksången är att partier från hela, den tidens, politiska spektrumet förstod folkbildningens förträfflighet. Så är inte fallet idag, och därför måste Studiefrämjandet fortsätta att stå upp för demokrati, nå dem som behöver bildningen mest och berätta om samt visa på folkbildningens förträfflighet, säger Veronica Araya, verksamhetsutvecklare hos Studiefrämjandet Stockholms län.

Vill du läsa mer om arbetet vi gör och allt vi erbjuder kan du besöka vår hemsida.
www.studieframjandet.se/stockholm

Barn och ungdom

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..

KURSLEDARE			PRIS
12 kurstillfällen			
Juan Carlos Buzzi	Tors 10/9	15.00-16.00	2295
		16.15-17.15	2295
		17.30-18.30	2295
	Fred 11/9	15.00-16.00	2295
		16.15-17.15	2295
		17.30-18.30	2295
	Lörd 12/9	11.00-12.00	2295
		12.30-13.30	2295
		13.45-14.45	2295
	Sönd 13/9	11.00-12.00	2295
		12.30-13.30	2295
		13.45-14.45	2295

ALLA BARN KURSER har uppehåll v. 44

DANS FÖR BARN OCH UNGA

Balettlinje 8-12 år

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

KURSLEDARE			PRIS
14 veckor			
Kristina Isaksson Kleinert	Månd 7/9	16.30-18.00	xxxx
	Onsd 8/9	15.00-16.30	
	Lörd 12/9	10.30-12.00	
Gratis Prova på-tillfälle			
Kristina Isaksson Kleinert	Månd 24/8	16.30-18.00	

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.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Lavina De	Sönd 11/10	10.30-11.15	1195
Gratis Prova på-tillfälle			
Lavina De	Sönd 27/9	10.30-11.15	

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.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Caroline Segernäs	Månd 14/9	18.30-20.00	1700
	Tors 17/9	17.00-18.00	1700

TERMINS AVSLUTNING 13 DECEMBER

Lajvakademien

Lajvakademien är en gratis fritidsaktivitet för dig mellan 10 till 15 år och anordnas av Studiefrämjandet 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 Studiefrämjandets 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 hantverkskunnighet.
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 så kan du kontakta:
anjana.saltas@studieframjandet.se
eller läs om på
https://www.studieframjandet.se/lajvakademien

Vi finns även på Instagram @lajvakademien

LOKAL
BRYGGHUSET
NORRTULLSGATAN 12 N

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.

Mer info finns på studieframjandet.se/lajvakademin

Dans

Nyhet Rörelsemönster

Tycker du om att dansa men har en skada eller liknande som begränsar dig? Eller är du bara nyfiken och vill lära dig att utforska dans på nya sätt? Det är precis vad denna kurs är till för. Denna kurs är till för att utforska hur vi kan dansa genom att använda olika delar av kroppen. Hur vi kan dansa genom att till exempel bara använda armar och resterande överkropp utan att använda benen. Här jobbar vi med dansglädje och kursledaren kommer anpassa övningarna efter deltagarna. Alla är välkomna, både du som är helt frisk och rör dig utan begränsningar men vill lära dig att dansa på nya sätt och du som har begränsningar men ändå vill kunna ha dansglädje i vardagen. Inga förkunskaper krävs.

KURSLEDARE				PRIS
6 kurstillfällen				
Bianka-Bella Lindberg Galatz	Tisd	22/9	17.15-18.15	x
	Tisd	10/11	17.15-18.15	x
Gratis Prova på-tillfälle Distans				
Bianka-Bella Lindberg Galatz	Tisd	25/8	17.15-18.15	
Gratis Prova på-tillfälle				
Bianka-Bella Lindberg Galatz	Tisd	8/9	17.15-18.15	

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 storslagen gruppkoreografi!

KURSLEDARE				PRIS
1 kurstillfällen				
Harley Queen	Lörd	5/9	13.00-16.00	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

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.

KURSLEDARE				PRIS
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gabriella Rooth	Månd	21/9	17.30-19.00	1350
Gratis Prova på-tillfälle				
Gabriella Rooth	Månd	7/9	17.30-19.00	

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gunilla Rydén	Tors	8/10	20.15-21.45	1950
Nivå 2				
Gunilla Rydén	Tors	8/10	18.35-20.05	1950
Gratis Prova på-tillfälle				
Gunilla Rydén	Tors	24/9	20.15-21.45	

Argentinsk tango – påbyggnad

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.

KURSLEDARE				PRIS
4 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Fred	25/9	18.-20.15	1450

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!

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Lavina De	Sönd	11/10	11.30-12.15	1250
Gratis Prova på-tillfälle				
Lavina De	Sönd	27/9	11.30-12.15	

American Tribal Style Belly Dance – ATS®

ATS är systerskap, styrka och gemenskap! Dansstilens 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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Helen Keskitalo	Tisd	29/9	17.00-18.30	1895
Nivå 2-3				
Helen Keskitalo	Tisd	29/9	18.30-20.00	1895
Gratis Prova på-tillfälle				
Helen Keskitalo	Tisd	8/9	17.00-18.30	

Nyhet Dark 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 fortsättare på blandad nivå, alltså dig som har tidigare erfarenhet av magdans

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 2-3				
Lisa Haglund	Tors	24/9	18.30-20.00	1350
Gratis Prova på-tillfälle				
Lisa Haglund	Tors	17/9	18.30-20.00	

BALETT

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.

KURSLEDARE				PRIS
14 kurstillfällen				
Nivå 1-2				
Kristina Isaksson Kleinert	Månd	7/9	18.00-19.30	2550
	Tisd	8/9	19.00-20.30	2550
	Lörd	12/9	10.30-12.00	2550
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Onsd	9/9	16.30-18.00	2550
Nivå 2-3				
Kristina Isaksson Kleinert	Månd	7/9	19.30-21.00	2550
	Tors	10/9	17.30-19.00	2550
Nivå 3				
Kristina Isaksson Kleinert	Tors	10/9	19.00-21.00	2700
Gratis Prova på-tillfälle Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Onsd	26/8	17.00-18.30	
Gratis Prova på-tillfälle Nivå 2				
Kristina Isaksson Kleinert	Onsd	26/8	19.00-20.30	

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. Mån, tis och tor under två veckor.

KURSLEDARE				PRIS
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Månd	11/1	18.00-19.30	1150
Nivå 2-3				
Kristina Isaksson Kleinert	Månd	11/1	19.30-21.00	1150

Vi dansar i våra
DANSSTUDIOS
på Norrtullsgatan 12n

Balett med Gabriella Rooth

Vi börjar med övningar vid stången 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.

KURSLEDARE				PRIS
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gabriella Rooth	Onsd	23/9	18.15-19.45	1150
Gratis Prova på-tillfälle				
Gabriella Rooth	Lörd	9/9	18.15-19.45	

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.

KURSLEDARE				PRIS
6 kurstillfällen				
Nivå 1				
Gabriella Rooth	Onsd	23/9	19.50-20.20	675
Gratis Prova på-tillfälle				
Gabriella Rooth	Onsd	9/9	19.50-20.20	

Foto: Maria Bhardwaj

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.

KURSLEDARE				PRIS
14 kurstillfällen				
Nivå 1				
Kristina Isaksson Kleinert	Lörd	12/9	12.00-13.30	x
Gratis Prova på-tillfälle				
Kristina Isaksson Kleinert	Lörd	29/8	12.00-13.30	

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 två stilar under denna rubrik.

KURSLEDRE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Jonas Kauppinenen	Onsd	16/9	17.30-18.30	1550
Gratis Prova på-tillfälle				
Jonas Kauppinenen	Onsd	2/9	17.30-18.30	

House för vuxna

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Jonas Kauppinenen	Onsd	16/9	18.30-19.30	1550
Gratis Prova på-tillfälle				
Jonas Kauppinenen	Onsd	2/9	18.30-19.30	

TERMINSAVSLUTNING
13 DECEMBER

Missa inte årets terminsavslutning 13 december! För ett inträde på 60kr får du både fika och möta danskurserna för att ta del av vad de ägnat sig åt under terminen. På plats finns Studiefrämjandet för att svara på eventuella frågor. Vi utlovar 100% god stämning!

Kreativitet

Nyhet Brasiliansk samba

är den mest populäraste 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 idag är det 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 grund stegen, höftrörelse och armarnas position till härliga sambatakter. I fortsättningskursen ökar vi tempot och sätter ihop en läggare koreografi.

KURSLEDARE				PRIS
14 kurstillfällen				
55+				
Lady De Padua Monteiro	Lörd	26/9	10.00-11.00	1450
Nivå 1				
Lady De Padua Monteiro	Lörd	26/9	11.15-12.45	1895
Nivå 2				
Lady De Padua Monteiro	Tors	24/9	18.00-19.30	1895
Gratis Prova på-tillfälle				
Lady De Padua Monteiro	Lörd	12/9	10.00-11.00	
Gratis Prova på-tillfälle				
Lady DE Padua Monteiro	Lörd	12/9	11.15-12.45	
Gratis Prova på-tillfälle				
Lady De Padua Monteiro	Tors	10/9	18.00-19.30	

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 jiggar och reelar 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.

KURSLEDARE				PRIS
12 kurstillfällen				
Nivå 1				
Susanne Gjörling	Tisd	29/9	18.30-20.00	1950
Gratis Prova på-tillfälle				
Susanne Gjörling	Tisd	15/9	18.30-20.00	

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Meddelas senare	Månd	28/9	18.45-20.15	1895
Gratis Prova på-tillfälle				
Meddelas senare	Månd	14/9	18.45-20.15	

Alla kurser har uppehåll röda dagar

Att spelleda rollspel

En djupdykning i vad det är att leda ett rollspelsäventyr. Kursen passar såväl totala nybörjare som spelledare med viss erfarenhet av att spelleda. 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.

KURSLEDARE				PRIS
14 kurstillfällen				
Nivå 1				
Jonas Mosshem	Månd	21/9	18.00-20.30	1750
Gratis Prova på-tillfälle				
Jonas Mosshem	Månd	7/9	18.00-20.30	

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.
OBS! Varannan vecka.
LÄRARE

KURSLEDARE				PRIS
7 kurstillfällen				
Jennie Wannfors	Tisd	22/9	18.00-21.00	2850
3 kurstillfällen				
Jennie Wannfors	Lörd	10/10	10.00-13.00	1350
Gratis Prova på-tillfälle				
Jennie Wannfors	Lörd	12/9	10.00-12.00	

Från kurs till självgående cirkel - Möt dansgruppen Nritya Darpan

Hej på er, vad för dans sysslar ni med?
Vi utövar indisk dans i olika former som t ex filmdansen Bollywood, folklore stilen Bhangra till klassisk stil från norra Indien, Kathak.

Hur började er studiecirkel egentligen?
Vi började alla dansa Bollywood när det var relativt nytt i Sverige. Maria Bhardwaj som då var lärare i dansformen på Studiefrämjandet samlade några av sina elever som var dedikerade och hade dansat några år och bildade dansgruppen Nritya Darpan. Vi har stannat kvar hos Studiefrämjandet sedan dess för att kunna ha våra kontinuerliga träningar och utvecklas tillsammans.

Vad kommer ni att ägna er åt inom er cirkel denna höst?
Vi kommer fortsätta att skapa tillsammans. Den här våren med en pandemi som slog till har gjort att vi har börjat jobba mer över gränserna och inte bara stanna inne i dansstudion. Vi kör därför även digitala träningar gemensamt och har flera filmprojekt på gång för att dela med oss på våra sociala medier.

Vad ger det er att ha en cirkel?
Att ha något att ägna sig åt på fritiden som skiljer sig från jobb och övriga aktiviteter. Något som driver en och ger energi och glädje (bonus att det dessutom blir träning) året runt men framför allt när det blir kallt och mörkt.

Slutligen, varför stycker ni man borde gå en kurs eller starta en studiecirkel hos Studiefrämjandet?
Testa något man inte testat förut, gå utanför sin vanliga ram och växa som individ antingen tillsammans med sina vänner eller för ett bra tillfälle att få fler och nya vänner.

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Ulrika Felländer	Onsd	30/9	18.00-19.30	1750
Gratis Prova på-tillfälle - distans				
Ullrika Felländer	Onsd	2/9	18.00-19.30	

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Åsa Ekelund	Tisd	29/9	12.00-12.55	1475
Nivå 2				
Åsa Ekelund	Tisd	29/9	11.00-11.55	1475
Gratis Prova på-tillfälle				
Åsa Ekelund	Tisd	15/9	12.00-12.55	

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1-3				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	30/9	18.00-19.00	1450
Gratis Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	16/9	18.00-19.00	

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

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. Qigong är rörelserna enklare, gör en och samma rörelse flera gånger, för att stärka kroppen, öka rörligheten, få igång energiflödet, i hela kroppen. Träningen ger hälsofrämjande effekter.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1-2				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	30/9	14.00-15.30	1895
Gratis Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	16/9	14.00-15.30	

Taiji (Tai Chi) – Chen stilen forts. ”Nivå 2–3”

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 & parövningar ingår.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 2-3				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	30/9	19.15-20.45	1895
Gratis Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	16/9	19.15-20.45	

RÖRELSE

Nybörjarkurs Taiji

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

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 1				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	30/9	16.30-17.30	1450
Gratis Prova på-tillfälle				
Sten-Åke Wedberg	Onsd	16/9	16.30-17.30	

Taiji (tai chi) forts. – Chen & Yang stilen ”Nivå 3-4”

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.

KURSLEDARE				PRIS
10 kurstillfällen				
Nivå 3-4				
Sten-Åke Wedberg	Månd	28/9	19.15-20.45	1895

Musik

Kurser i KÄLLAREN
I vårt studiokomplex Källaren hålls ett gäng kurser i ljudteknik och musikproduktion, **se hemsidan för mer information!**

Lär dig Logic Pro 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 kontakten med lärare och kurskamrater. Ett nytt avsnitt presenteras en gång/vecka, däremellan arbetar du själv med de 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 och arbetar med tempo. Under kursen går vi även igenom loopar, effekter, mixning och processering. Inga förkunskaper krävs.

KURSLEDARE			PRIS
8 kurstillfällen			
Carin Hallin/Markus Eriksson	Månd 31/8	x.xx-x.xx	950
	Månd 5/10	x.xx-x.xx	950

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 Pro X eller motsvarande.

KURSLEDARE			PRIS
6 kurstillfällen			
Carin Hallin/Markus Eriksson	Månd 31/8	x.xx-x.xx	950
	Månd 5/10	x.xx-x.xx	950

EDM – lär dig göra elektronisk dansmusik

Kursen riktar sig 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 klassik 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. Abelton Live, FL Studio, Cubase, Studio One etc).
Kursen kan komma att hållas på distans.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Niklas Hageving	Onsd 23/9	18.00-21.00	2200

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 att tillämpas i ett konstnärligt sammanhang. Inga förkunskaper krävs.

KURSLEDARE			PRIS
5 kurstillfällen			
Markus Eriksson	Tisd 12/9	18.00-21.00	1200
	Tisd 17/10	18.00-21.00	1200

Öppen musikverksamhet i Brygghusets replokaler – för tjejer, kvinnor och transpersoner

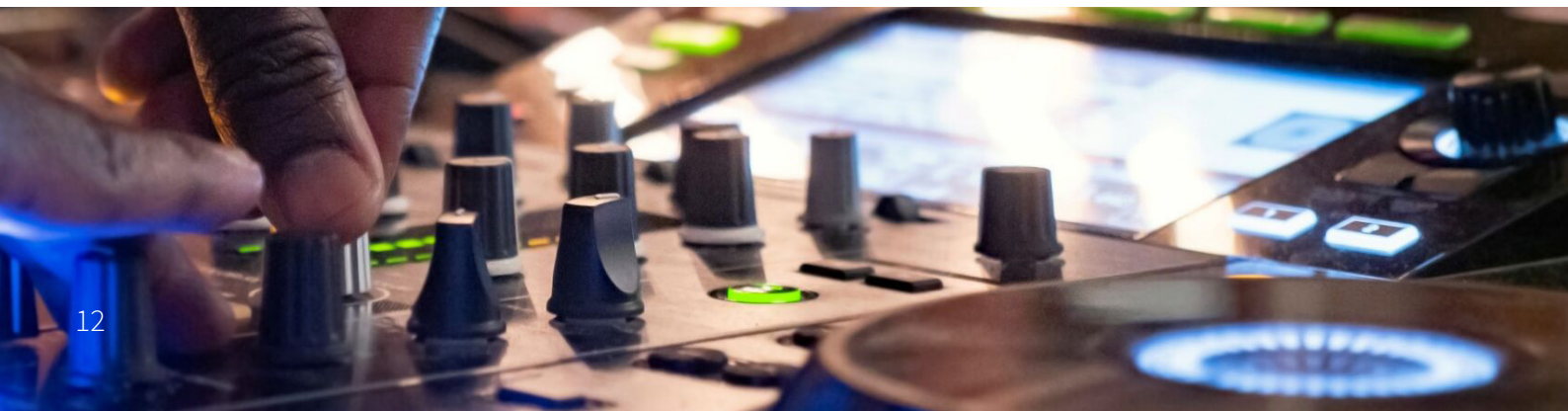
Under hösten fortsätter Studiefrämjandets verksamhet där du, under handledning av erfarna handledare, får prova på att spela i band, repa och skriva låtar.

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

När? Tisdagar 17:00-19:00. Se hemsidan för startdatum!
Var? Norrtullsgatan 12N, närmaste station med tunnelbana/pendeltåg är Odenplan. Vi träffas i entrén och går tillsammans till replokalerna.

Inga förkunskaper krävs, allt du behöver finns på plats.

Kontakt: carin.hallin@studieframjandet.se eller 076-316 35 57.



KÖRER

Studiefrämjandet har på senare år bubblat upp som ett studieförbund med en bred körverksamhet. Därför känns det extra smärtsamt nu när Covid-19 slagit hårt mot alla körer. Kör på distans är ytterst svårt och vi vill kunna erbjuda alla körintresserade verksamhet med hög kvalitet. Vi kan därför inte med säkerhet sätta nya datum för våra fantastiska körer till hösten.
Däremot ber vi er som har intresse för våra körer hålla utkik på såväl hemsida som sociala medier.

För ni vet väl att ni kan hitta Maggio-, Håkan- och Kentkören på facebook?

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.

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 nyfiket 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.

Håkankören
Med en stor låtskatt och många hängivna fans finns det stor potential att forma ett nytt uttryck för Håkan Hellströms musik via denna kör! Studiefrämjandet 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 en 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.

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 omfång. Under kursen arbetar vi också med individuella låtar. Alla får individuell coachning utifrån behov och önskemål, t.ex. sångteknik, uttryck, textanalys eller dynamik.

KÄLLAREN

VÄLKOMMEN TILL VÅRA NYA STUDIOS

Under våren 2020 har Studiefrämjandet Stockholms län arbetar hårt för att kunna slå upp portarna till det nya musikstudiokomplexet Källaren Studios vid centrala Fridhemsplan.
Lokalerna har använts som studios förut och det var i just dessa lokaler som Sunlight Studios höll till. Under 90-talet var det alltså här som många av de stora metalalbumen spelades in.

Under renoveringen av lokalerna har vi på Studiefrämjandet satsat på produktionsstudios och äntligen är bygget klart och har börjat fyllas på med skapande grupper.

Satsningen har resulterat i fyra mindre studios samt två större. Adam Tensta, en av de drivande personerna bakom satsningen har kommenterat behovet av produktionsstudios.

Behovet av moderna produktionsstudios har skjutit i höjden, den nya musikens DIY-attityd kräver enkla lösningar, att gå från idé till färdig låt så snabbt som möjlig. Studiefrämjandet skapar KÄLLAREN för att möjliggöra utrymme för mer hip hop och RnB i centrala Stockholm, säger Adam Tensta som har en lång erfarenhet inom branschen och idag arbetar som verksamhetsutvecklare hos Studiefrämjandet Stockholms Län.
Det nya musikstudiokomplexet är komplett utrustat med mick, hörlurar, monitorer samt ljudkort och är byggda av Studiobyggarna som är ett marknadsledande företag inom produktion av ljudisolerade och akustiska rum.

Källaren Studios har potential att bli ett hus som sjuder av inspiration och aktivitet och du är välkommen att läsa mer om det på vår hemsida.
www.studieframjandet.se/kallaren

Konst

Konst

Nyhet **Akvarellmålning**

Upptäck akvarellmålningens magiska värld, med en intensiv och spännande ny kurs på Basis konstskola. Med konstnären Thomas Hansson.
Lär dig grunderna i figurativt måleri, en crash course i avbildande, färgblandning och seende.
Vi börjar med akvarellmåleriets grunder och lär känna färgen med enklare övningar. Vi går igenom hur man blandar färg, syftar, hitta former och riktningar - Tips och trix. Dag två arbetar vi med porträtt i gråskala efter fotoförlaga. Vi kommer lära oss att förstora en bild och öva på att skissa. Att måla i gråskala är ett bra sett att se och öva sig på att beskriva volymer och former.

KURSLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Thomas Hansson	Lörd	22/8 10.00-15.00	2100

Måleri Fördjupning

En ny kurs för dig med viss målerivana som vill fördjupa dig 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.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Thomas Isacsson	Månd	7/9 18.30-20.45	2700

Nyhet **En lite skitigare teckningskurs**

En teckningskurs för dig som är erfaren eller nybörjare och vill ha en litet annorlunda och friare fördjupning eller introduktion i ämnet.
Vi arbetar med litet skitiga material som kol och tusch i större format, och fokuserar på ljuset och de stora formerna.
Det blir en ingång i tecknandet där vi lär oss att se modellen, föremålen och rummets ljus och skuggor med ett aktivt och avslappnat öga och där materialet hjälper oss att förenkla det avbildade.

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Charlotte Widegren	Månd	21/11 10.00-15.00	1200

Grundkurs i måleri och teckning

Vill du lära dig olika tecknings- och målningstekniker? Du får prova på de flesta tekniker med individuell handledning. Upptäck skapargläjden i olika tecknings- och målningstekniker. Du lär dig komposition, materialkunskap och färglära och får använda tekniker som blyerts, olja, akryl och akvarell. Inga förkunskaper krävs och varje deltagare får individuell handledning utifrån sin nivå.
Välj att gå kursen på onsdagar eller torsdagar

KURSLEDARE			PRIS
11 kurstillfällen			
Eva Lalander	Onsd	16/9 18.15-20.30	2500
	Tors	17/9 18.15-20.30	2500

Teckning porträtt kroki

Kroki är en metod att lära sig att teckna där man avbildar en naken modell i kortare poser. Det är ett sätt att träna på att vistas i nuet, där den önskade känslan är avslappnat fokus. Modellen står stilla i allt från 30 sek till 30 minuter övas utövaren i att vara öppen och aktiv, och att det är okej att släppa litet på kontrollen över teckningen. Det finns inga krav på att lyckas teckna fint, och aktiviteten lämpar sig utmärkt för både nybörjare och för den erfarne tecknaren.

Detta är en Drop in kurs- det betyder att du kan gå en eller fler lektioner när det passar dig.

KURSLEDARE			PRIS
x kurstillfällen			
Gabor Berger	Tisd	8/9 18.00-20.15	135

ÖPPEN KROKI PÅ BASIS

Se drop in tider på sid 14

BASIS
KONSTSKOLA
Folkungagatan 147

Läs mer på basis.se

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 idétorka, 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.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Iso Lindh	Månd	7/9 18.00-20.15	2900

Skulptur på Basis konstskola
En skulpturkurs där du får tillfälle att utforska olika uttryckssätt genom att studera tredimensionell form. Inga förkunskaper krävs och varje deltagare får individuell handledning utifrån sin nivå.

KURSLEDARE			PRIS
12 kurstillfällen			
Charlotte Widegren	Onsd	9/9 18.00-20.15	2900

Basis konstskola

Basis konstskola

Nyhet **Seriekurs Fördjupning**
Utveckla ditt serieskapande, kickstarta ett serieprojekt och hitta en peppig väg till publicering! Vi undersöker sätt att komma på och renodla manus, utveckla arbetsprocesser från ídé till berättelse och från skiss till färdiga seriesidor, få grepp om hur du redigerar dina serier och hur det funkar att publicera dem. Dessutom snackar vi bildberättande och hur en som serieskapare hittar sin stil och sin motivation.
Kursens syfte är hjälpa dig hitta arbetssätt som gör ditt serieskapande mer effektivt och lustfyllt, och ge dig förutsättningar att kunna publicera dina serier.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Iso Lindh	Tisd	8/9 18.00-20.15	2900

Skulpturateljé Fördjupning
Här får du som har tidigare erfarenhet av skulptur i lera, fördjupa dina kunskaper i personligt uttryck och teknik.
Här finns möjlighet att arbeta utifrån modell i helfigur, eller med porträtt, göra självporträtt eller arbeta med en egen form i samråd med lärare.
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.
Du bör ha erfarenhet av skulptur i lera, "urgröpning" och förberedelse för bränning. Studiefrämjandets övriga skulpturkurser räknas som god förkunskap.

KURSLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Charlotte Widegren	Lörd	5/9 10.00-15.00	2100

Nyhet **Kroppen i ljus och skugga**
Kroppen belyst och i skugga, dramatisk och i vardaglig stillhet. Kurs i skulptur och teckning, med modellskulptur och kroki.
Här kan du ägna dig åt krokiteckning och skulptur. Utifrån egen förmåga kan du bekanta dig med eller fördjupa dina kunskaper i skapande och tekniker inom skulpturens magiska värld!
Kursen innehåller anatomi för teckning och skulptur samt tecknings- och skulpturteknik, men fokuserar på själva skapandet och det personliga uttrycket. I lera arbetar vi utifrån modell i helfigur eller med porträtt. Du kan även välja att arbeta med en egen form i samråd med lärare.

KURSLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Charlotte Widegren	Lörd	3/10 10.00-15.00	2100

Barnens konstskola

Här får barn uttrycka sig i olika material och tekniker. Barnen får ägna sig åt måleri vid staffli och vi utgår från deras egen fantasi och skaparlust.
Vi arbetar med måleri i akryl, akvarell, flytande tusch, collage, teckning i kol och blyerts, skulptur i olika material exempelvis gips och lera. Praktisk färglära ingår bl.a. att blanda primärfärgen till precis den färg man vill ha), vi undersöker perspektiv och arbetar med grundformerna.
Oftast målar barnen utifrån sin egen fantasi , men ibland målar vi av saker och ställer upp egna stilleben eller utgår från konsthistorien.

KURSLEDARE			PRIS
6 kurstillfällen			
4-5 år			
Eva Lalander	Lörd 12/9	09.45-10.45	1400
6-7 år			
Eva Lalander	Lörd 12/9	11.00-12.30	1750
	Sönd 13/9	16.30-18.00	1750
8-9 år			
Eva Lalander	Sönd 6/9	14.15-15.45	1750
	Sönd 13/9	13.00-14.30	1750
8-11 år			
Eva Lalander	Sönd 6/9	12.30-14.00	1750
10-11 år			
Eva Lalander	Sönd 6/9	16.00-17.30	1750
	Sönd 13/9	14.45-16.15	1750

Måleri för unga 12-15 år

Här får du som är mellan 12-15 år, 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 teckning, akvarell, tusch, olja, akryl, collage och screentryck mm.

KURSLEDARE			PRIS
6 kurstillfällen			
Eva Lalander	Månd 7/9	13.30-15.00	1750

Vuxna och barn målar tillsammans

Arbeta tillsammans med gemensamma projekt eller var och en för sig, vi arbetar med akrylfärg, vattenfärg, kol, krita, kollage och blandteknik.
Ett fantastiskt tillfälle att vara kreativ med ditt barn och skapa gemensamma minnen. Allt material ingår, minimum ålder på barnet är sju år. Priset är 2000 kr och avser en vuxen och ett barn.
Välj mellan att gå kursen på lördagar eller söndagar

KURSLEDARE			PRIS
5 kurstillfällen			
Eva Lalander	Lörd 12/9	15.15-17.30	2000
	Sönd 13/9	10.00-12.15	2000

Konstskola/ Barn Lovkurser

Konstskola för barn och unga 8- 15 år under tre sammanhållande dagar i augusti
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.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Irene Thisner	Sönd 16/8	10.00-15.00	2100

Nyhet **Graffiti workshop**

Graffiti workshop- från skiss till målning på vägg. Lär dig skillnaden mellan graffitins olika delar - tags, throw-ups och målningar och skillnaden mellan graffiti och street art. Läraren 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.
Gruppen tas med på en kortare graffiti-safari i närområdet och besöker graffiti-materials-butiken Highlights för inköp av färg. Det hela avslutas med att måla vägg. Där kommer deltagarna guidas i spray-teknik.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Thomas Gunnarsson	Fred 11/9	09.00-12.00	1650

ÖPPEN KROKI

Kroki är en metod att lära sig att teckna där man avbildar en naken modell i kortare poser. Det är ett sätt att träna på att vistas i nuet, där den önskade känslan är avslappnat fokus. Modellen står stilla i allt från 30 sek till 30 minuter övas utövaren i att vara öppen och aktiv, och att det är okej att släppa litet på kontrollen över teckningen. Det finns inga krav på att lyckas teckna fint, och aktiviteten lämpar sig utmärkt för både nybörjare och för den erfarne tecknaren.

ÖPPEN KROKI PÅ BASIS
pågår varje lördag från klockan 12.00- 14.15.
Ingen föranmälan krävs.
Kursdatum: 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12 och 12/12

Denna kurs riktar sig till vuxna deltagare, men man får delta om man är minst 15 år.

Grafisk design- kvällstid

Här får du prova på och lära dig grunderna i grafisk design och illustration. Du arbetar både för hand och digitalt. Under handledning i olika projekt går vi igenom typografi, layout, visuell kommunikation och illustration.
Innehåll: Vi varvar praktik med teori. Vi går igenom olika begrepp, bokstavens form och historia, ordbilder, val av typsnitt, teckenstorlek, radavstånd och läsbarhet samt layoutens innehåll såsom sidformat, proportioner, satsyta, marginaler, spalter och rubriker. Vi analyserar bilder, studerar färg och val av papper. Vi använder programmen Indesign, Illustrator och Photoshop men jobbar även analogt för att tillämpa olika uppgifter i ämnet.
Om du tänker söka vidare till högre utbildningar har du även möjlighet att få råd och hjälp med arbetsprover

KURSLEDARE			PRIS
20 kurstillfällen			
Irene Thisner	Lörd 8/9	18.00-21.00	9990

Nyhet **Papper, mönster och vikningar**

Vi arbetar med att mönstra, marmorera och behandla pappret för att sedan vilka vackra bruksföremål som askar, påsar och kuvert. Vi kommer även att vika kuber och andra former som går att använda till ljusslingor.
Under kursen går vi igenom karmarmorering av papper, klistermarmorering av papper, att mönstra med akvarellfärg, akrylfärg, kritor, pennor, stämplar m.m. Vi kommer lära oss hur man behandlar pappret med bivax, lack och lim.
Kursens schema Första dagen kommer vi att arbeta med mönstring och behandling av papper Andra dagen kommer vi att arbeta med att vika våra papper.
Allt material ingår. Om du har pennor, falsben, stålskalor eller andra verktyg du gillar att använda, kan du ta med dig dem. Om du har egna papper som du vill prova att mönstra och vika kan du ta med dig dem.

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Tomas Robefelt	Lörd	19/9 10.00-17.00	1490

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!
Kursen kan komma att hållas på distans.

KURSLEDARE			PRIS
5 kurstillfällen			
Emily Aisling Hall	Månd	9/11 18.00-20.15	1400

Lär dig skriva fanfiction – workshop på läslovet

Under denna workshop får du möjlighet att prova på att skriva fanfiction med hjälp av snabba och roliga övningar. Om du anmäler dig till den längre kursen drar vi av avgiften för workshopen på din anmälningsavgift!

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Emily Aisling Hall	Se websidan		150

KONSTPAUSKONSTPAUS

Till hösten välkomnas åter konceptet 'Konstpaus' som är en fristad för konstintresserad på distans.

Under våren har konstpaus ägt rum varje torsdag med deltagare från norr till söder. Om du under en torsdag ansluter till mötet via zoom möter du Stina Bülow som arbetar inom integrationsprojektet ARTmovement och ligger bakom konceptet 'Konstpaus'.

- En vän föreslog att vi skulle skapa samtidigt på våra olika håll via videosamtal eftersom vi båda satt i karantän. Jag tänkte att det kanske fanns flera som skulle vilja göra oss sällskap och på den vägen är det. När det växte började vi med att ha ett tema eller ett besök av en kulturskapare varje vecka, säger Stina Bülow.

Studiefrämjandet tog, under en träff, tillfället i akt att fråga deltagarna hur de hittat till Konastpaus och vad träffarna har betytt för dem under denna, högst, märkliga vår.

Anders Jöelaid sitter i Borås och berättar om hur han hörde talas om Konstpaus i en facebookgrupp som han startat där man tipsas om kulturhändelser. Gruppen har växt snabbt på ett halvår men i och med Corona ställdes det flesta kutlurevent in. När möjligheten till online-möten dök upp undersökte Anders vilka initiativ som fanns och plötsligt dök ARTmovements verksamhet upp.

- Jag beslutade att bli nykterist i augusti och då måste man ju byta sitt beroende mot något annat och då blev kulturen min lilla väg att gå. Det ångrar jag inte en sekund, säger Anders som nu är en flitig deltagare hos ARTmovement.

En annan deltagare, Åsa Andréasson, sitter i sin lägenhet i Umeå och har knappt träffat en enda människa under våren. Utöver att gå och handla en gång i veckan är Kostpauserna ett av de få tillfällen då hon nu kan utöva och diskutera konst. I vanliga fall brukar Åsa spendera tid i en keramikverkstad men den är, som så mycket annat denna vår, stängd. På frågan vad Konstpaus har givit henne svarar hon:

- Det har ju varit ett socialt sammanhang, annars är det ju i princip bara telefonsamtal så det är väl många veckor de enda gångerna som jag ser nån även om det är på skärm såhär, säger Åsa som även hon återkommer varje torsdag för träffarna.

Ytterligare en deltagare, Maria Nordvall, är med för andra gången denna torsdag då vi hälsar på. Hennes första intryck av Konstpaus var att träffarna är väldigt lättsamma.
- Det kändes som det var högt i tak, det var lätt att prata med folk och fram för allt tror jag att det är väldigt givande att sitta och diskutera konst och kultur med andra som är intresserade. Jag tycker det är fint med den här mångfalden av vart vi sitter, åldrar och kön. Jag tycker det är en plattform som jag saknat lite. Det är väldigt fint, säger Maria som deltar från Jokkmokk och tillägger att hon kommer fortsätta hänga med på Konstpaus.
Slutligen får Stina frågan om Konstpaus har resulterat i något som ARTmovement inte hade väntat sig från start.

- Ja vi tänkte att vi inte skulle bli så många och inte ha så många stammisar som vi ändå har nu. Det är ju jättekul! Vi lär oss så mycket av varandra om konstnärsmaterial och vad som inspirerar oss. Så mycket mer har vi inte tid att prata om för alla är ivriga att få diskutera konst och kultur. Någon vill visa upp vad den skapat under veckan och en annan vill lyfta en konstfråga den finner särskilt intressant. Konstpaus är tillbaka under torsdagar med några få undantag under hela hösten.
Läs mer på www.artmovement.se .

Om upplägget KonstPaus,

Vi börjar varje tillfälle med att samlas och har en runda för att höra hur veckan har varit. Varje vecka har vi antingen ett tema eller ett konstnärsskap vi kollar närmare på. Det kan vara kortare filmer om en utställning till exempel, eller så bjuder vi in någon att komma och prata om sitt skapande och vad som inspirerar just dem. Efter det blir det en diskussion av det vi har tagit del av, det är fritt fram att ta upp frågor om sitt egna skapande, följa upp något vi tidigare diskuterat eller ha önskemål om kommande ämnen.

ARTmovement
är ett treårigt projekt som drivs med stöd från Allmänna Arvsfonden

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 kursledare som är ledarutbildade av Studiefrämjandet och Svenska Jägareförbundet. Samtliga är medlemmar i Svenska Jägareförbundet och praktiserande jägare. Jägarexamen är fristående från Jägarskolan. Det är Naturvårdsverket som fastställer kraven för jägarexamen och proven avläggs inför en 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:- plus frakt.

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.

För mer information om Jägarskolan i Norrtälje och Rimbo, kontakta Studiefrämjandet.

Begränsat antal deltagare.

Vi anpassar Jägarskola verksamheten efter Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Jägarskolan kan komma att ställas om till distansundervisning beroende på rådande corona situation.

Jägarskolan teori

Kursen är en kväll i veckan. Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Lokal Brygghuset, Norrtullsgatan 12 N. Kursen den 5 november avslutas vårterminen 2021.

KURSLEDARE				PRIS
14 kurstillfällen				
Anders Lindell	Månd	7/9	18.00-21.00	3795
	Tisd	8/9	18.00-21.00	3795
Sandra von Euler Letsch	Onsd	9/9	18.00-21.00	3795
Tomas Westman	Tors	10/9	18.00-21.00	3795
Petter Jakobsson	Tors	5/11	18.00-21.00	3795

Jägarskolan teori

Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Kurserna i Norrtälje och Rimbo avslutas vårterminen 2021.

KURSLEDARE				PRIS
14 kurstillfällen				
Lokal-Nacka				
Sandra von Euler L.	Onsd	9/9	18.00-21.00	3795
Lokal-Hallstavik				
Dan Nordström	Månd	16/11	18.30-21.00	3795

DISTANS KURS Jägarskolan teori intensiv

Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. Det höga tempot ställer särskilda krav på dig som ska delta. **För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.**

SVAMP

Viltvårdskurs

Viltförvaltare från Bogesund jaktgård berättar om faunan och hur man vidmakthåller den artrika viltstammen, biotopförbättringar som gynnar arter och landskapsvårdande åtgärder. Du får bl a veta mer om vildsvinens levnadsvanor.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Henrik Lokind	Månd	14/9 18.00-20.15	1595

Viltvårdskursen ges även vårterminen 2021.
Kursstart 19/4 kl.18.00-20.15.
För mer information, se vår websida eller kontakta Studiefrämjandet

Jägarskolan - nya kurser och startdatum **uppdateras löpande.** Senaste information hittar du alltid på studieframjandet.se/stockholm. Observera att Jägarskolan kan komma att ställas om från klassrums- till distanskurser hösten 2020.

FÅGLAR

Fåglar grundkurs för nybörjare

Kom igång med ”skådandet”. Du lär dig mer om olika fågelfamiljer och beteenden. Vi går speciellt igenom de arter man kan förväntas se under den aktuella årstiden. Tips på lämpliga fågelböcker och kikare. Du inbjuds till egna utfärder i naturen eller så anmäler du dig till någon av våra utflykter.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Lars-Erik Larsson	Tisd	3/9 18.00-21.00	1595

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 svampplockande. Med svampkonsulenter från Stockholms Svampvänner får du god insikt om länets svampflora. Brygghuset 2/9, 9/9 och Lovön 12/9. Alternativt 3/9, 10/9 och 26/9.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Bibbi Wallqvist	Onsd	2/9 18.00-20.30	1595
Cecilia Hultqvist	Tors	3/9 18.00-20.30	1595

HÖSTSVAMPAR UTFLYKTER –
se preliminärt program på vår hemsida.
Under guidning av kunniga svampkonsulenter från Stockholms Svampvänner och certifierade naturguider tar vi oss ut i svampskogen.

Exakta utflyktslokaler är beroende på väder och tillgång. Begränsat antal deltagare.

Fåglar - flyttfågelkurs

Fågelsträcket är riktigt imponerande om dagen är den rätta med gott väder. För dig som passerat nybörjarstadiet och vill utveckla dina kunskaper är denna kurs perfekt. Du får lära dig mer om sträckfåglars utseende och lockläten. Med välkänd ornitolog som är väl bevandrad i fågellivet kring Stockholm. Utflykt 12/9.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Henrik Waldenström	Månd	7/9 18.00-20.30	1595

Flyttfåglar, fågelsträck och ringmärkning

För alla fågelentusiaster! Om fåglar i allmänhet och fågelsträck i synnerhet. Vart tar fåglarna vägen på vintern? En färd från häckningsplatsen till vinterkvarteren. Enkvällskurs med kunnig biolog och ornitolog. Under kvällen visar Lars-Erik sin egen film om ringmärkning från Falsterbo fågelstation.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Lars-Erik Larsson	Onsd	7/10 18.00-21.00	400

Nyhet

Höstsvampar grundkurs

I denna kurs får du lära dig ta tillvara på svampen och skilja på olika grupper av svamp, våra vanligaste matsvampar och eventuella förväxlingsarter. Vår lärare ger dig tips och råd om var de växer och i vilken miljö. Har du trädkunskap är har du redan en vägledning. Vi börjar med tre sammankomster på distans som du kan komplettera med separata svamputflykter i höst. Vi börjar kursen med att berätta om våra svamperfarenheter. Tips på svamprätter utlovas! Distansundervisning med biolog och kursledare. Isak är certifierad naturguide och verksam som sakkunnig inom biologisk mångfald på Naturskyddsföreningen.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Isak Isaksson	Tisd	15/9 18.00-20.30	1595

Svamp
SÄSONGEN
är här !

Fågelskådning i Kungliga nationalstadsparken

Erfaren ornitolog vägleder dig i och kring Isbladskärret på Djurgården. Upplev fågellivets växlingar under tidig höst.
Begränsat antal deltagare.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Henrik Waldenström	Tisd	8/9 17.30-19.30	350
	Tors	10/9 17.30-19.30	350

Fåglar grundkurs för nybörjare kommer även att erbjudas senare på terminen, för mer information kontakta Studiefrämjandet. Kursen planeras preliminärt till våra lokaler i Brygghuset.
Begränsat antal deltagare.

Fågelutflykter arrangeras separat efter avslutad grundkurs. Aktuella lokaler kan bli Angarnsjön, Sandemar, Torö med rovfågelsträck, Tyresta m fl.
Se aktuellt program på vår hemsida.

Fågelskådning med utflyktsledare sker i mindre grupper och du tar dig till utflyktslokalen med egen bil alternativt kommunalt.

TRÄDGÅRD & MILJÖ

Vi ser ett ökande intresse för TRÄDGÅRD OCH ODLING.

Välkommen med din anmälan och deltagande!

Beskärning av träd, buskar och häckar - grundkurs

Under JAS-månaderna, juli, augusti och september, råder optimala förutsättningar för trädbeskärning. En kurs som ger dig grunderna för att behålla träden friska och fina och för att de skall ge maximalt med frukt. Du lär dig hur man underhållsbeskär för bästa resultat. Med diplomerad trädvårdare och växtbiolog.
kursen omfattar tre teorikvällar den 8/9, 15/9 och 22/9. Kursen omfattar tre teorikvällar den 8/9, 15/9 och 22/9. Kompendium ingår.
Begränsat antal deltagare.

KURSLEDARE				PRIS
3 kurstillfällen				
Pär Wennman	Tisd	8/9	18.00-21.00	1595

Trädgård och höstplantering

Vår lärare går igenom säker etablering av nya plantor, sambandet mellan växtens närings- och vattenbehov, vad rötterna behöver, dimensionering av växtbädden och uppbyggnadsbeskärning efter plantering. Hur plantering av unga plantor går till och hur de beskärs och vårdas som unga. Kompendium ingår. Preliminär kursstart 24/9.

KURSLEDARE				PRIS
2 kurstillfällen				
Pär Wennman	Tors	24/9	18.00-21.00	990

Studiefrämjandet erbjuder separat beskärningspraktik i anslutning till grundkursen. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.

Nyhet DISTANS KURS

Trädgård och kompostering

Glöm dyra eller billiga jordpåsar! Komposten är grunden till all ekologisk odling. Vår odlingsrådgivare och kolonist 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. Kompendium ingår i priset som skickas

KURSLEDARE				PRIS
1 kurstillfällen				
Kjell Eklind	Tors	17/9	18.00-21.00	395

Välkommen till webbseminarium med Ulrika Flodin Furås, stadsodlande trädgårdsjournalist och författare!

Nyhet **Stadsodlingens och koloniträdgårdarnas historia**
För dryga 100 år sedan kom koloniträdgårdarna till Sverige från kontinenten. Pionjärer som Anna Lindhagen och Rudolf Abelin arbetade för att platser för odling och rekreation skulle anläggas i de växande städerna. Stadsodlingens framväxt är en spännande berättelse som inte bara handlar om livsmedelsförsörjning utan även om livskvalitet och rätten till en meningsfull fritid.
Frågor besvaras på slutet av webbseminariet.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Ulrika Flodin Furås	Onsd 16/9	18.00-19.15	300

Biodling för nybörjare
En grundkurs i biodling för dig som funderar på att skaffa ett eget bisamhälle. I kursen lär du dig om binas viktiga insats med pollineringen av kringliggande växter och hu din hobby belönar dig med honung. Det här är kursen med visst sötsug för dig som värnar om miljön. Kurslitteraturen Bin till nytta och nöje ingår ej i kursavgiften. Praktiska tillfällen under våren/sommaren 2021. **Lokal Finntorpsvägen, Nacka.**

KURSLEDARE			PRIS
5 kurstillfällen			
Lokal- Nacka			
Henrik Edelstam	Onsd 30/9	18.00-21.00	1995

Biodling för nybörjare ges även som distanskurs. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.

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 nybörjarkurs och är medlem i Wermdö Skeppslags biodlarförening. **Kontakta Studiefrämjandet för mer information.**

VILDA BIN

Vilda bin
Studiefrämjandet uppmanar alla att värna om vår natur. Hjälp till att rädda de vilda bina! Ungefär en tredjedel av den mat vi äter kommer från växter som bin och humlor pollinerar. Bin ger alltså inte bara honung utan gör livsviktiga insatser för vår överlevnad.
Titta gärna in på naturskyddsforeningen.se/radda-bin för mer information.

Vill du bli biodlare?

Börja med att skaffa dig bra grundkunskaper baserade på det generationer av tidigare biodlare upptäckt för att framgångsrikt odla bin. Vi samarbetar med Wermdö Skeppslag Biodlarförening som besitter gedigen kunskap hur man vårdar och sköter bin.

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.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Eva Israelsson	Sönd 6/9	13.00-15.30	395

NATUREN PÅ LIKA VILLKOR

Det är en mänsklig rättighet att kunna ta del av samhället. Många har svårt att gå ut i naturen själva eftersom det finns hinder. Vi vill göra det enklare att ge sig ut i naturen genom projektet Naturen på lika villkor.

Projektet erbjuder såväl naturgudiningar som utbildningar om tillgänglighet.

Att inte veta om ett område är tillgängligt skapar oro, då kan det vara lättare att ge sig ut tillsammans. För att överbrygga osäkerhet att vara ute i naturen erbjuder vi naturguidningar.

Projektet har uppskattats av deltagarna som bland annat sagt:
”Vi hade ingen aning om att det här området var tillgängligt för rullstolar. Vi kommer hit igen!”

Projektet ägs av Studiefrämjandet i Stockholm. Det har pågått sedan december 2015 då Stockholms läns landsting beviljade medel för projektet. Länsstyrelsen i Stockholms län gick med i projektet 2016 och dess huvudfinansiär.

Håll dig uppdaterad om höstens aktiviteter via vår hemsida: studieframjandet.se/naturenpalikavillkor

Nyhet DISTANS KURS

Biologisk mångfald - Naturligtvis

Med Naturskyddsföreningen bok som kurslitteratur och vår lärare som ciceron får du veta mer om naturen och din trädgård. Vi värnar om den storslagna naturen men även den lilla trädgården där den biologiska mångfalden har stor betydelse. Små insatser kan ge stora vinster i form av artrikedom. En vanlig villaträdgård eller kolonilott gör skillnad för en livskraftig miljö. Med denna kurs vill vi hjälpa dig första de stora och små sammanhangen. Boken har tillkommit i samarbete med Naturskyddsföreningen och är skriven och formgiven av Justine Lagache.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Isak Isaksson	Onsd	14/10 18.00-20.30	1595

DISTANS KURS

Biologisk mångfald

Din trädgård är ett fantastiskt ekosystem. Kjell Eklind, odlingsrådgivare och kolonist, 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.

För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.

Nyhet DISTANS KURS

Nacka genom tiderna - bygd och stad

Väl bevandrad lokalhistoriker och Finntorpsbo berättar i ord och bild om Finntorp och Sickla och områdets intressanta historia, från 1500 talet fram till idag. Du får inspiration och ledning till egna strövtåg, varför inte starta vid Setterwallska villan, vidare genom Finntorp och Ryssviken och avsluta nere vid Svindersviks gård.

Du får undervisning av erfaren lärare och möjlighet att diskutera och reflektera tillsammans med övriga deltagare. Att du behöver är en dator eller ipad med internetuppkoppling. Enkelt och smidigt!

Under hösten kommer Studiefrämjandet ordna separata vandringar i Finntorp med omnejd. Håll utkik på vår hemsida.

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Leif Söderman	Månd	12/10 18.00-21.00	800

FISKE

Under senare delen av hösten, i skiftet oktober november, arrangerar Studiefrämjandet fiskekurser.

Kurserna leds av utbildad fiskeguide Peter Berggren och Sportfiskarna. Håll utkik efter sportfiskekurserna på vår hemsida. Du får veta mer om fisketeknik, material- och betesval men också om beteenden, föda och fiskevård. Du lär dig mer om havsöringens och hösgäddans liv. Vi planerar genomföra kurserna med både teoridel kombinerat med praktiskt fiske. Vissa kurser kommer vi att erbjuda på distans.

HEM & HANTVERK

Svetskurs
Lär dig moderna svets- och lödmetoder. Här får du praktisera gas-, MIG- och pinnsvets från strat 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 medger ej licens.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Yngve Nordmark	Månd	5/10 19.00-22.00	6450

Slöjdkurs
Bli en mästare i träslöjd! Hantverkskurs 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.

KURSLEDARE			PRIS
10 kurstillfällen			
Bertil Bölja	Månd	21/9 18.30-21.00	1500

ÄR DU INTRESSERAD AV TÄLJKURSER?

Vänd dig till Studiefrämjandet för mer information. I samarbete med Bagarmossens Folkets Hus

Nyhet DISTANS KURS **Husvård – se om ditt kolonihus**
Vår kursledare, odlingsrådgivare och kolonist, berättar om hur du sköter om din kolonistuga på bästa sätt. Han förklarar hur de olika delarna på huset är uppbyggda och visar samtidigt på fel som kan uppstå pga misskötsel och okunskap. Du får också lära dig hur man skyddar huset från väder, fukt och skadedjur, men också bra miljöval på material och färg.

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Kjell Eklind	Månd	21/9 18.00-21.00	900

FOTOGRAFI

FLER FOTOKURSER– se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.

DISTANS KURS **Foto – grundkurs för nybörjare**
Lär dig fotografera från grunden med hjälp av en professionell kursledare. Du lär dig hantera din kamera och dess inställningar samt förståelse för exponering, fototekniker och lättare ljussättning. Du får fotouppdrag för att lämna in bilder för kreativ feedback.

Foto - naturfoto grundkurs
Med professionell fotograf lär du dig fotografera naturen så att fotografierna blir nästan lika vackra som naturen är i verkligheten. Upplägget är två gånger utomhus samt en sammankomst i Brygghuset med återkoppling och bilduppvisning. Kursen sker mestadels utomhus. Begränsat antal deltagare. Lärare Patrik Lindqvist.

KURSLEDARE			PRIS
3 kurstillfällen			
Patrik Lindqvist	Sönd	18/10 Förmiddag	1895

Tematräff valp

För dig som fått en ny fyrbent familjemedlem! Här får du hjälp med att lägga grunden för en väl fungerande vardag tillsammans med din valp. Vi varvar övningar med teori och du har chansen att ställa frågor till hundpsykologen.
Valpar 3-6 månader, inga förkunskaper krävs.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Tove Rastad	Månd	31/8 18.00-19.30	300

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.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Lovisa Palmblad	Fred	11/9 15.00-16.00	100
	Tors	12/11 15.00-16.00	100

Foto: Elisabet Sterner

Att köpa valp

Att skaffa hund är ett stort beslut och ett långvarigt åtagande, så det är viktigt att förbereda sig noga. Det kan du göra tillsammans med andra presumtiva hundägare och en erfaren ledare i vår distanskurs.

KURSLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Annika Hamilton	Månd	7/9 x.xx-x.xx	590

Citat från deltagare:

"Även fast jag har varit lite sen i kursen då jag har haft en hektisk tid på arbetet har jag lärt mig mycket och är nu helt säker på att vi är redo för hund. Tar framför allt med mig de olika aktiviteter det finns att göra med hunden och ansvarsförsäkring. Vi har också insett, även om vi var införstådda med det från början, att det är som att ha en liten bebis igen att ha valp. Betygsättning 5, sakligt och bra, strukturerad och informativ, bra länkar."

HUND

Nose Work kurs, nybörjare

I Nose Work får hunden använda ett av sina främsta sinnen, luktsinnet. Sporten går ut på att hund och förare söker efter specifika dofter i olika miljöer.

På grundkursen går vi igenom vad Nose Work är, vilka moment och dofter vi använder, hur vi lär in en doft samt praktiskt introduktion och träning i momenten behållarsök och inomhussök.

Det är en rolig aktivitet för både 2 och 4-benta och alla hundar kan träna Nose Work! Det krävs inga förkunskaper och hundar från 6 mån och uppåt är välkomna (ej löptikar).

KURSLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Tove Rastad	Månd	12/10 17.30-19.00	1600
	Månd	12/10 19.15-20.45	1600

Prova på Nose Work för valpar

Här får du prova på den populära hundsporten Nose Work tillsammans med din valp. En rolig aktivitet för 2- och 4-benta som går ut på att hund och förare söker efter specifika dofter i olika miljöer. Alla hundar kan träna Nose Work, även valpar, och inga förkunskaper krävs.
Valpar från 3 månader.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Tove Rastad	Månd	21/9 17.30-18.30	300
	Månd	21/9 18.45-19.45	300

Prova-på-kurs, Nose Work och Rallylydnad

Nu får du och din hund chansen att prova på två mycket roliga hundsporter!
Under det första tillfället får du sätta din hunds luktsinne på prov när vi testar på Nose Work. Under tillfälle nummer två provar vi rallylydnad, ett roligt alternativ till den traditionella tävlingslydnaden eller bara ett sätt att aktivera din hund samtidigt som vardagslydnaden kommer på köpet.
Hundar från 6 månader, inga förkunskaper krävs.

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Tove Rastad	Månd	7/9 17.30-19.00	800
	Månd	7/9 19.15-20.45	800

DU HITTAR OSS I
Finntorps centrum,
på Finntorpsvägen 3c.

Ta buss från Slussen till
hållplats Finntorp.

VÄLKOMMEN TILL TORPET

EN PLATS FÖR DJUR OCH NATUR

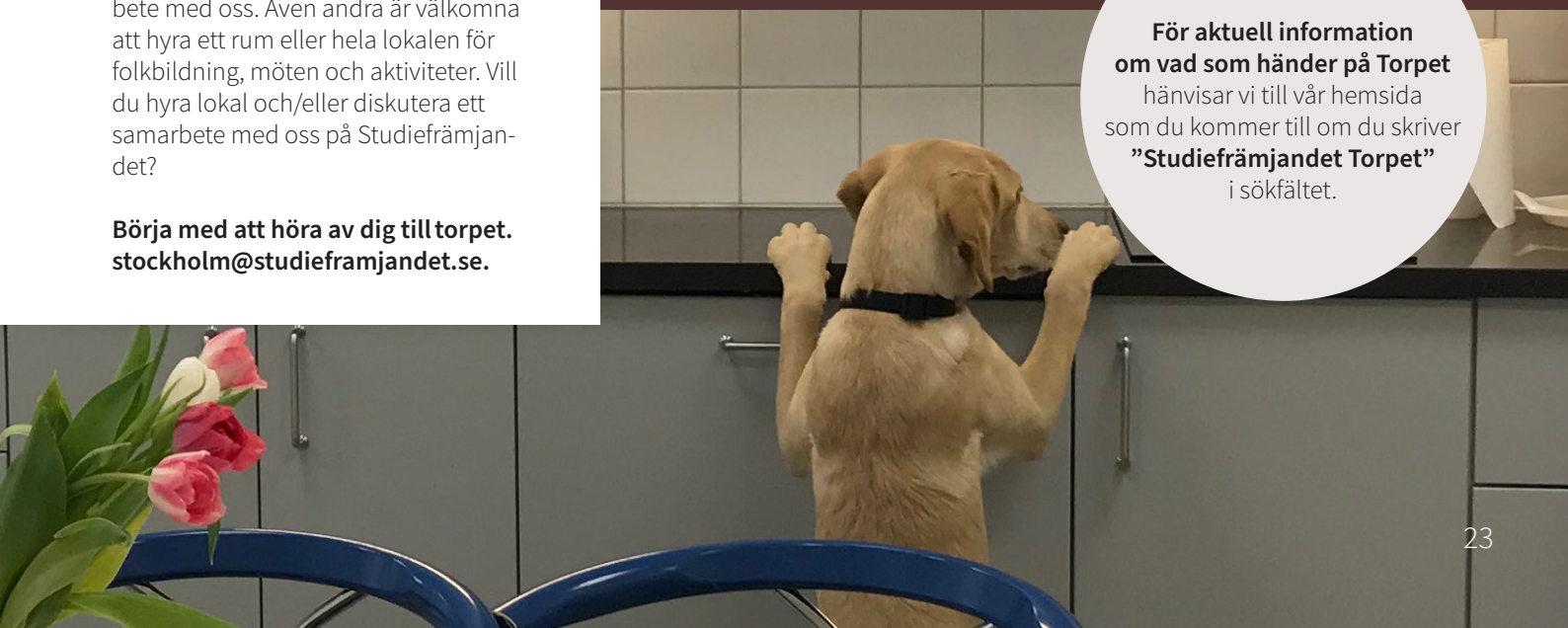
På Torpet i Nacka står djur och natur i centrum. Här erbjuder vi kurser och föreläsningar och hit är djur välkomna. Det går också att hyra hela eller delar av lokalen till ett förmånligt pris.

PÅ TORPET

finns två konferensrum och dessutom en sal som kan användas för föreläsningar och aktiviteter. Där har vi en halkfri matta vilket gör lokalen utmärkt för utbildning och hundträning i ett mindre format, till exempel för att träna kombinationer i rallylydnad eller för demonstration av hundmassage eller kantarellsök.
På Torpet finns också ett väl utrustat kök samt toaletter.
Vi vill att lokalerna ska användas av våra medlems- och samarbetsorganisationer som anordnar studiecirklar, kulturprogram och annan folkbildning i samarbete med oss. Även andra är välkomna att hyra ett rum eller hela lokalen för folkbildning, möten och aktiviteter. Vill du hyra lokal och/eller diskutera ett samarbete med oss på Studiefrämjandet?

Börja med att höra av dig till torpet.
stockholm@studieframjandet.se.

För aktuell information om vad som händer på Torpet hänvisar vi till vår hemsida som du kommer till om du skriver **”Studiefrämjandet Torpet”** i sökfältet.



Design, webb & ekonomi

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

KURSLEDARE				PRIS
8 kurstillfällen				
Mikael Jonsson	Fred	9/10	13.00-16.00	4500
	Fred	30/10	09.00-12.00	4500

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

KURSLEDARE				PRIS
4 kurstillfällen				
Mikael Jonsson	Fred	9/10	09.00-12.00	2900
	Fred	2/10	13.00-16.00	2900
	Fred	27/11	09.00-12.00	2900

Outlook
Denna kurs vänder sig till dig som redan skickar e-post med Outlook men vill använda hela programmet. Du lär dig personfönstret, konversationsvyn, sökrutan, sökmappar, sortera mail i mappar, signaturer, alternativ, inställningar, snabbsteg, regler, flaggor, kalender, uppgifter och anteckningar.

KURSLEDARE				PRIS
2 kurstillfällen				
Mikael Jonsson	Fred	2/10	09.00-12.00	1700
	Fred	13/11	13.00-16.00	1700

OneNote
Du lär dig bl a menyer, böcker, avsnitt, sidor, skriva innehåll, infoga tabeller, textformat, taggar, kopiera mail till OneNote, skicka anteckningar via mail, göra Outlookuppgifter inifrån OneNote, flytta avsnitt och sidor samt ta skärmdumpar till anteckningssidor.

KURSLEDARE				PRIS
2 kurstillfällen				
Mikael Jonsson	Fred	16/10	09.00-12.00	1700
	Fred	27/11	13.00-16.00	1700

Bokföring från början
Lär dig bokföring från grunden och få samtidigt goda grundkunskaper inom redovisningsområdet. Inga förkunskaper i bokföring krävs. Kursen startar precis från grunden.

KURSLEDARE		PRIS
10 kurstillfälle		
Marianne All Gustafsson	Löpande start	2800

DISTANSKURSER
– löpande start

De här kurserna med löpande start är förinspelade. Det kommer att levereras en lektion per vecka, men du genomför lektionerna när du har möjlighet. Varje kurs innehåller också ett par kortare lektioner i realtid där du får aktuell information och möjlighet att ställa frågor.

ISK – föreläsning om Investeringssparkonto
Sparar du på Investeringssparkonto (ISK) eller funderar på att börja? Då har du chansen att lära dig använda denna sparform på bästa sätt genom den här föreläsningen.

KURSLEDARE				PRIS
1 kurstillfällen				
Ariel Borenstein	Tisd	15/9	19.00-20.30	250
	Onsd	14/10	19.00-20.30	250
	Onsd	11/11	19.00-20.30	250

Visma Administration
Denna distanskurs 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.

KURSLEDARE		PRIS
5 kurstillfällen		
Marianne All Gustafsson	Löpande start	2400

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

KURSLEDARE		PRIS
5 kurstillfällen		
Marianne All Gustafsson	Löpande start	2400

DISTANSKURSER – realtid
Realtid innebär att man har bestämda tider för lektionerna där läraren undervisar och man får träna och ställa frågor. Det liknar mycket att vara i en undervisningssal fast man är på distans.

Indesign CC
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.

KURSLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Johan Löfgren	Löpande start		3200

Illustrator CC
Detta är det ledande illustrationsprogrammet för utformning av professionell vektorbaserad grafik. Genom den här distanskursen får du kunskaper för att skapa grafiskt material anpassat för tryck och webb.

KURLEDARE			PRIS
4 kurstillfällen			
Nataliia Sverchkova	Löpande start		3200

Egen hemsida i WordPress
Lär dig grunderna i WordPress, ett av världens mest populära kostnadsfria hemsideverktyg. Under kursen arbetar vi med ett projekt med eget bildmaterial. Med hjälp av mallar för text, bild, grafik och layout bygger du din egen hemsida.

KURSLEDARE			PRIS
6 kurstillfällen			
Marianne All Gustafsson	Löpande start		2600

Java programmering
Den här kursen ger dig grundläggande förståelse och praktisk kunskap i hur du kan programmera enklare applikationer med hjälp av Java.

KURSLEDARE				PRIS
6 kurstillfällen				
Zhengyu Wang	Tisd	8/9	19.00-21.30	3500
	Onsd	21/10	19.00-21.30	3500

I höst har **DISTANS UTBUDET** verkligen ökat

ARBETSMARKNADSKURSER

För dig som riskerar att bli permitterad!
För dig som blivit arbetslös pga Corona!

Studiefrämjandet har fått i uppdrag av Folkbildningsrådet att under återstoden av 2020 erbjuda arbetsmarknadsnära distanskurser inom framförallt ekonomi, IT och språk.

Kursernas syfte är att öka deltagarnas möjligheter/chanser på arbetsmarknaden efter de förändringar som skett i och med covid-19 pandemin. Detta innebär att du som är mellan 18-64 år, och är eller riskerar att bli arbetslös eller permitterad nu erbjuds starkt subventionerade kurser för att underlätta kompetensutveckling för ökad anställningsbarhet i framtiden.

Vi har bett verksamhetschefen ge sin syn på vad dessa kurser kommer att innebära.
- Effekterna av coronapandemin slår hårt mot hela samhället och regeringen satsar nu extra medel för att folkbildningen ska kunna hjälpa till att mildra effekterna på arbetsmarknaden.
Detta viktiga arbete vill vi naturligtvis hjälpa till med, så nu satsar vi stort på att erbjuda många distanskurser under hösten, säger Anne-Sofie Hedvall som är Tf verksamhetschef på Studiefrämjandet Stockholms län och avslutar med att hälsa alla välkomna med sin anmälan!

Om du är intresserad av vad Studiefrämjandet erbjuder för arbetsmarknadskurser ber vi dig hålla utkik på vår hemsida för mer information

www.studieframjandet.se/arbetsmarknadskurser/

Välkommen till oss för att forma din framtid

Ledar- & föreningutveckling

KOMPETENSUTVECKLING FÖR ER SOM SAMARBETAR MED OSS!

När ni startar studiecirkel hos Studiefrämjandet 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 Studiefrämjandet en självklar samarbetspartner. Kurserna 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.

Citat från deltagare på ledar utvecklingskurser:

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

”Mycket proffsiga och kompetenta ledare”

”Seriöst, bildande, varmt och tryggt”

STUDIEFRÄMJANDETS LEDAR UTVECKLINGSPROGRAM

Som cirkelledare får du kostnadsfritt delta i Studiefrämjandets ledarutvecklingsprogram i tre steg. Under inspirerande heldagar utvecklar du ditt personliga ledarskap inom folkbildningen, med fokus på hur gruppen utvecklas och lär sig tillsammans. Erfarenhetsutbyte, dialog och reflektion med andra leder till att du får ökad kunskap och större säkerhet i din ledarroll. Datum och information finns på hemsidan.

DISTANS KURS Grundläggande föreningskunskap / Styrelseutbildning

Du får lära dig mer om den ideella föreningens grunder, stadgarnas betydelse, årsmötet, styrelsemöten, hur en skriver protokoll, styrelsemedlemmarnas uppgifter, juridiskt ansvar, föreningsspråket och GDPR.

För att delta behöver du en dator med internetuppkoppling, mikrofon och kamera. Vi träffas två kvällar i det digitala mötesverktyget Zoom, viktigt att du är med båda gångerna. Kostnadsfritt för grupp eller förening med aktivt samarbete med Studiefrämjandet Stockholms län.

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Malin Welander	Tors 8+15/10	18.00-21.00	1500

Citat från deltagare i Grundläggande föreningskunskap:

”Nu har jag mycket lättare att förstå våra olika roller i styrelsen”

”Den här kursen borde alla gå, oavsett om man är med i en förening eller inte. Så allmänbildande!”

Elina Widnersson är ideellt engagerad som ordförande och ledare i Popkollo Gotland.

INTERVJU MED ELINA WIDNERSSON

Elina är en flitig deltagare i Studiefrämjandets utbud av ledar- och föreningskurser och har gått alla tre steg i Studiefrämjandets ledarutvecklingsprogram. Hon har utöver det gått en kort kurs i föreningsutveckling samt medverkat under 'arrangörsworkshopen' och 'hållbart engagemang'. Hon har dessutom deltagit i studiecirkeln Leda normkritiskt arbete.

Vad har det gett dig att gå Studiefrämjandets ledarkurser?
Det har givit mig så otroligt mycket på många sätt. Dels har jag fått en ökad förståelse för folkbildningens historia och pedagogik dels har jag tillsammans med andra ledare fått diskutera vad ledarskap är, vilka svårigheter som finns och hur dessa svårigheter kan bemötas. Att gå ledarkurserna med så många andra ledare, från så många olika verksamheter, ger verkligen kurserna en unik prägel och rummet är fyllt av spännande utbyten och erfarenheter!

Vad var bäst?
Det är svårt att nämna en specifik sak som varit bäst men kombinationen av underbara ledare som snabbt skapar en trygghet i rummet och kan bemöta allas frågor är helt klart högt i topp.

Hur har du kunnat använda de kunskaper du fått?
Det häftiga är att jag inte enbart haft användning för kunskaperna i min roll inom Popkollo utan många av lärdomarna har man med sig varje dag i mötet med andra människor.

Från härskar-till främjartekniker

I den här kursen går vi igenom härskarteknikerna och hur de kan bemötas på olika sätt. Främjartekerna ger er metoder för att skapa ett kreativt och tryggt arbetsklimat i er grupp eller organisation.

För att delta behöver du en dator med internetuppkoppling, mikrofon och kamera. Vi träffas i det digitala mötesverktyget Zoom. Kostnadsfritt för grupp eller förening med aktivt samarbete med Studiefrämjandet Stockholms län.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Malin Welander	Tors	22/10 18.00-21.00	500

Tillgängligt bemötande – hur du blir mer inkluderande i ditt ledarskap

Inspiration och konkreta tips om hur du kan göra din kurs/cirkel/verksamhet mer tillgänglig för personer med funktionsvariationer. Praktiska övningar och samtal om lösningar för att så många som möjligt ska kunna delta.

För att delta behöver du en dator med internetuppkoppling, mikrofon och kamera. Vi träffas i det digitala mötesverktyget Zoom. Kostnadsfritt för grupp eller förening med aktivt samarbete med Studiefrämjandet Stockholms län.

KURSLEDARE			PRIS
1 kurstillfällen			
Sofia Arnsten	Tors	5/10 09.00-12.30	500

Kassörskurs – för dig som sköter ekonomin i ideell förening

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

KURSLEDARE			PRIS
2 kurstillfällen			
Gert Nordin	Lörd	5+12/9 10.00-16.00	2000

Läs en kurs på DISTANS

Hej !

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

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

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

Läs mer på studieframjandet.se/stockholm
Följ oss i sociala medier
@studieframjandetstockholm

Studie främjandet

studieframjandet.se/stockholm
08-555 352 00 stockholm”studieframjandet.se

Våra lokaler

Vasastan
Brygghuset, Norrtullsgatan 12 N
Undervisningsrum, administration och danssalar.

Musikhuset Eastman, Olivecronas väg 17
Replokaler och musikstudio.

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

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

Kungsholmen
Källaren, Welanders väg 12
Sex utrustade produktionstudios för musik

Högdalen
Högkultur, Högdalsplan 12
Undervisningsrum, musik och podstudio, teatersal, atelje och administration.

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

Tensta
Tensta träff, Hagstråket 13
Föreningslokaler och danssal

Norrtälje
Posthusgatan 2, 761 30 Norrtälje
Administration och undervisningsrum.

Formgiven av: Maria Bhardwaj Tryckt hos: Stibo Complete