

Utbildningar Våren Kurser 2019

ROLIGARE
TILLSAMMANS!

KONTAKTA OSS

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

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

Anmälning villkor. 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.

DELBETALA

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

Hej!

VERKSAMHETSLOKALER VID SIDAN OM BRYGGHUSET, NORRTULLSGATAN 12N

Högdalen

Högdalen,
Högdalsplan 12
08-555 352 00

Basis konstskola och Inredningsskolan

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

Nacka

Finntorpsvägen 3 C
08-716 90 60

Norrtälje

Posthusgatan 2
08-555 352 27

Fittja

Fittjapulsen,
Stökhagsvägen 1
08-530 633 47

Fittja

Mångkulturellt
Centrum,
Värdshusvägen 46
08-555 352 59

Tensta

Tensta träff,
Hagstråket 13
08-555 352 00

Tumba

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

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

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

Studie främjandet

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

 Studiefrämjandet Stockholms län
 Studiefrämjandet Studieförbund
 [studieframjandetstockholm](https://www.instagram.com/studieframjandetstockholm)

Folkbildningen är en tillgång att vara rädd om

För 150 år sedan satsade Sverige stort på folkbildning. Med detta menade man inte i första hand utbildning och kunskap. Nej, som Ellen Key uttryckte det: "Bildning är det som man har kvar efter det man glömt allt vad man har lärt." Det handlar alltså om livslång medvetandeutveckling. Det var tider av förändring med växande industrialism och en modern demokrati kunde växa fram. Här fanns en önskan att vi alla kunde hitta vår "inre kompass" och välja bort den auktoritära staten. Man träffades i olika sammanhang och förkovrade sig i olika ämnen. Men det viktiga var att man möttes i grupp och stötte och blötte. Dialogen, samtalet och därmed förmågan att känna empati och tillit utvecklades.

Vad kan vi lära oss av detta idag, när teknikutvecklingen och klimatförändringar driver på igen, och vi nu står inför en – minst – lika stor samhällsomvälvning som då? Folkbildningen är minst lika viktig för framtiden som den varit hittills.

Vilken roll kan Studiefrämjandet spela för dig och din personliga utveckling?



Ola Bixo

Verksamhetschef, Studiefrämjandet Stockholms län



[www.studieframjandet.se/
starta-studiecirkel](http://www.studieframjandet.se/starta-studiecirkel)

Starta egen studiecirkel!

Är du medlem i en förening eller har du ett kompisgäng med ett gemensamt intresse som ni vill fördjupa er inom? 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:

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

Så här gör du:

Hitta minst två personer, förutom dig själv, som du vill starta cirkeln med. Gör din intresseanmälan på vår hemsida där du beskriver vad ni vill lära er. Lätt som en plätt! Därefter 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!



Barn och ungdom

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



Dans och rörelse

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



Data och ekonomi

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



Djur, natur och hantverk

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



Konst

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



Ledar- och föreningsutveckling

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



Musik

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



Skräddarsydd utbildning

En rolig kick-off eller utbildning av personalen? Vi erbjuder skräddarsydda kurser för ditt företag eller organisation, utifrån de behov som ni har.

Folkbildning	28
Medlemsorganisationer	30
Lokaler	31

Barn och ungdom

LOKAL
Basis konstscola
Folkungagatan 147

TERMINS-
AVSLUTNING
19 MAJ

PROVA PÅ
Gå på en gratislektion!

KONST FÖR BARN OCH UNGA

Barnens konstscola 4–11 år

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

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Eva Lalander				
4–5 år	Sön	2019-01-27	13.00–14.00	1 400
	Lör	2019-02-02	09.45–10.45	1 400
6–7 år	Lör	2019-02-02	11.00–12.30	1 700
	Sön	2019-02-03	16.30–18.00	1 700
8–9 år	Sön	2019-01-27	14.15–15.30	1 700
	Sön	2019-02-03	13.00–14.30	1 700
10–11 år	Sön	2019-02-03	14.45–16.15	1 700

Måleri för unga 12–15 år

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

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Eva Lalander	Lör	2019-02-02	13.30–15.00	1 700

Vuxna/barn måleri från 7 år

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Eva Lalander	Lör	2019-02-02	15.15–17.30	1 900
	Sön	2019-02-03	10.00–12.15	1 900

Nyhet Konstkurs för barn, 9–15 år

I denna kurs går vi igenom grunderna i måleri och skulptur, samt lär oss tekniker genom att både arbeta och leka med traditionella och lite okonventionella material.

LÄRARE				Pris
Vinterlovet, 4 kurstillfällen				
Eva Lalander och Charlotte Widegren		2019-02-25	10.00–15.00	2 995
Sommarlovet, 3 kurstillfällen				
Eva Lalander och Charlotte Widegren		2019-06-12	10.00–15.00	2 250

BRYGGHUSET
Norrtullsgatan 12N

PROGRAMMERA OCH BYGG

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

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

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Soo-Im Jansson	Tis	2018-01-29	17.30–19.00	900

Bygg din egen robot 8–14 år

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

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Juan Carlos Buzzi	Tor	2019-02-14	15.00–16.00	2 195
	Tor	2019-02-14	16.15–17.15	2 195
	Tor	2019-02-14	17.30–18.30	2 195
	Fre	2019-02-15	15.00–16.00	2 195
	Fre	2019-02-15	16.15–17.15	2 195
	Fre	2019-02-15	17.30–18.30	2 195
	Lör	2019-02-16	11.00–12.00	2 195
	Lör	2019-02-16	12.30–13.30	2 195
	Lör	2019-02-16	13.45–14.45	2 195
	Sön	2019-02-17	11.00–12.00	2 195
	Sön	2019-02-17	12.30–13.30	2 195
	Sön	2019-02-17	13.45–14.45	2 195

DANS FÖR BARN OCH UNGA

Bollywood-dans för barn 4–15 år

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Lavina De	Sön	2019-02-17	11.00–12.00	1 195
Prova på	Sön	2019-02-03	11.00–12.00	

K-pop från 13 år

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 1				
Caroline Segernäs	Lör	2019-02-16	10.30–12.00	1 500
10 kurstillfällen, nivå 2				
Caroline Segernäs	Lör	2019-02-16	12.10–13.40	1 500
10 kurstillfällen, nivå 3				
Caroline Segernäs	Lör	2019-02-16	13.50–15.20	1 500
Prova på	Lör	2019-02-02	10.30–12.00	

Dans

PROVA PÅ
Gå på en gratislektion!

Nyghet Burlesque med Harley Queen

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 burleskens 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!

LÄRARE				Pris
Workshop				
Harley Queen	Lör	5/1	12.00–15.00	550

American Tribal Style Belly Dance – ATS®

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Helen Keskitalo	Tis	12/2	17.30–19.00	1 895
Nivå 2–3, 10 kurstillfällen				
Helen Keskitalo	Tis	12/2	19.00–20.30	1 895
Prova på	Tis	29/1	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 föreare eller följare vid anmälan.

LÄRARE				Pris
Grundkurs, 10 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Tor	14/2	20.10–21.40	1 950
Fortsättningskurs, 10 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Tor	14/2	18.30–20.00	1 950
Prova på	Tor	31/1	20.10–21.40	

Nyghet 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.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Fre	15/2	18.45–21.00	1 950

Balet barre

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Tara Isaksson Kleinert	Ons	13/2	17.15–18.15	1 450
Prova på	Ons	30/1	17.15–18.15	

Nyghet Jazzdans för 55+

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Tara Isaksson Kleinert	Ons	13/2	16.00–17.00	1 450
Prova på	Ons	30/1	16.00–17.00	

Bollywood – indisk dans

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1–2, 8 kurstillfällen				
Lavina De	Sön	17/2	12.15–13.45	1 520
Prova på	Sön	3/2	12.15–13.45	

Tribal Fusion

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

LÄRARE				Pris
Nivå 2–3, 10 kurstillfällen				
Ellinor Roxengren	Mån	4/2	17.30–19.00	1 895
Prova på	Mån	21/1	17.30–19.00	

Dark Fusion

Är en mycket uttrycksfull och spännande dansstil som hämtar sin teknik från magdans och sitt estetiska uttryck från alternativa stilar. Vi arbetar med att bygga våra egna skapelse och förmedla känsla till publiken i vårt framträdande. Denna kurs riktar sig till dig som har tidigare erfarenhet av magdans.

LÄRARE				Pris
Nivå 2–3, 4 kurstillfällen				
Ellinor Roxengren	Mån	6/5	17.30–19.45	1 250

Balet för vuxna nybörjare

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

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen Nivå				
Kristina Isaksson Kleinert	1	Mån	4/2	17.30–19.00 2 200
	2	Mån	4/2	19.00–20.30 2 200
	1	Tis	5/2	17.30–19.00 2 200
	1–2	Tis	5/2	19.00–20.30 2 200
	2	Tor	7/2	18.00–19.30 2 200
	3	Tor	7/2	19.30–21.00 2 200
Prova på	1	Mån	21/1	17.30–19.00
10 kurstillfällen Nivå				
	1	Mån	11/2	17.15–18.45 1 950
	55+	Ons	13/2	15.15–16.45 1 750
	1	Ons	13/2	18.30–20.00 1 950
	Prova på	1–2	Mån	28/1 18.30–20.00

Nyghet Lunchbalett för nybörjare

Kursen har ett starkt fokus på musikalitet och uttryck, ge deltagarna teknik, styrka och smidighet. Vi arbetar utifrån den individuella kroppens olika möjligheter och anpassar rörelsen därefter. Kursen riktar sig till dig som känner en lust och längtan efter att få dansa till klassisk musik med balettens rörelser i en lustfylld anda oavsett ålder och förkunskaper.

LÄRARE				Pris
10 tillfällen				
Maria Josefsson	Mån	11/2	12.00–13.00	1 450
Prova på	Mån	28/1	12.00–13.00	

Nyghet Balett för vuxna nybörjare 65+

Kursen innehåller en mix av olika stilar men grundar sig främst på den ryska skolans Vagano-va-teknik. Vi arbetar utifrån den individuella kroppens olika möjligheter och anpassar rörelsen därefter. Kursen riktar sig till dig som känner en lust och längtan efter att få dansa till klassisk musik med balettens rörelser i en lustfylld anda oavsett ålder och förkunskaper.

LÄRARE				Pris
10 tillfällen				
Maria Josefsson	Mån	11/2	13.15–14.45	1 750
Prova på	Mån	28/1	13.15–14.45	

Försommarbalett, intensiv

Härliga, intensiva och kreativa balettveckor, där du som kursdeltagare kommer ges möjlighet att utveckla dansteknik, konstnärligt uttryck och kroppsmedvetenhet på ett inspirerande sätt.

LÄRARE				Pris
6 tillfällen				
Kristina Isaksson Kleinert	Nivå 1–2	Mån, 10/6 ons, tor	17.30–19.00	1 150
	Nivå 2–3	Mån, 10/6 ons, tor	19.00–20.30	1 150

Sensommarbalett, intensiv

Härliga, intensiva och kreativa balettveckor, där du som kursdeltagare kommer ges möjlighet att utveckla dansteknik, konstnärligt uttryck och kroppsmedvetenhet på ett inspirerande sätt.

LÄRARE				Pris
6 tillfällen				
Kristina Isaksson Kleinert	Nivå 1–2	Mån, 12/8 ons, tor	17.30–19.00	1 150
	Nivå 2–3	Mån, 12/8 ons, tor	19.00–20.30	1 150

Nyghet Junibalett med Gabriella Rooth

Vi börjar med övningar vid stängen för att sedan röra oss framför spegeln och till sist dansa över diagonalen. Övningarna är uppbyggda med en naturlig progression och anpassade efter vuxna nybörjare, men lektionen passar även för dig som dansat en del balett.

LÄRARE				Pris
6 tillfällen				
Gabriella Rooth	Mån, 3/6 ons	17.30–19.00	1 150	

Nyghet 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.

LÄRARE				Pris
6 tillfällen				
Gabriella Rooth	Mån, 3/6 ons	19.15–20.00	750	

NIVÅ:

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

BRYGGHUSET
Norrtullsgatan 12N

Nyghet Dancehall Queenstyle
Dancehall härstammar från Jamaica och i denna klass kommer fokuset ligga på Dancehall Queen Style, den feminina delen av dancehall med mycket attityd och känsla. Du kommer få lära dig mycket steg, whine och kropps kontroll. Om du gillar att utmana dig själv och ha kul är detta en kurs för dig!

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Zawadi	Mån 11/2	17.15–18.45	1 950	
Prova på	Mån 28/1	17.15–18.45		

Samba 55+
Oka din kondition, förbättra din smidighet och stärk kroppen med rytmisk och rolig samba. Följ med de brasilianska tonerna i ett lugnare tempo och lär dig grundstegen i samba.

LÄRARE				Pris
Nivå 1–2, 10 kurstillfällen				
Sirpa Bunge	Tis 12/2	17.15–18.15	1 450	

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 jigger 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 lärar-certifikat ifrån den skotska dansorganisationen RSCDS. Målet är att du efter kursen skall kunna dansa på en nivå där du alltid kommer att kunna vara med och dansa på skotska evenemang. Inga förkunskaper krävs och vi dansar med mjuka skor.

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 12 kurstillfällen				
Susanne Gjörling	Tis 5/2	18.30–20.00	1 950	
Prova på	Mån 22/1	18.30–20.00		

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 12 kurstillfällen				
Linnëa Sonka	Ons 13/2	18.00–19.00	1 750	
Nivå 2, 12 kurstillfällen				
Linnëa Sonka	Ons 13/2	20.00–21.00	1 750	
Prova på	Ons 30/1	18.00–19.00		

NYHET – DISTANSKURSER

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
	18/3			1 400

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.

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 12 kurstillfällen				
Linnëa Sonka	Ons 13/2	19.00–20.00	1 750	
Prova på	Ons 30/1	19.00–20.00		

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1–2, 8 kurstillfällen				
Biruk Kifle Micalé	Mån 4/3	19.00–20.00	1 160	
Prova på	Mån 18/2	19.00–20.00		

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 4 kurstillfällen				
Irina Anufrieva	Mån, tis	21, 22, 28, och 29/1	1 500	

Nyghet Samadans (Sufidans)
Sufi-whirling (eller Sufi-svängning) är en form av Sama eller fysisk aktiv meditation som härrör från Sufismen. Kursens fokus ligger på att lära sig grunderna i Samadans med betoning på Sufi-whirling.

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 6 tillfällen				
Mahsa Pooramazan	Mån 11/2	19.00–20.30	1 275	
	Mån 1/4	19.00–20.30	1 275	
Prova på	Mån 28/1	19.00–20.30		

Spanska för nybörjare – distans
Spanska är det näst största språket i världen sett till hur många som har det som modersmål, 468 miljoner. Majoriteten av alla spansktalande, 90 procent, bor i Syd- och Nordamerika. Kursen spanska A1 del 1 (del 1 av 4) sker via Skype. Deltagare behöver dator, internetuppkoppling och bok. Deltagare kan se och höra varandra under hela lektionen, det blir ett digitalt klassrum. Headset rekommenderas starkt. Bok tillkommer.

LÄRARE				Pris
16 kurstillfällen				
Caminando 1	29/1	18.00–19.30	1 800	
Lärobok inkl ljud, fjärde upplagan. Ca 500 kr				

TERMINS-
AVSLUTNING
19 MAJ

Alla kurser har
uppehåll röda
dagar.

SKRIVA, TALA, SJUNGA

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

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

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Annabelle Rice	Sön 10/3	12.00–16.00	1 975	
	Sön 14/4	12.00–16.00	1 975	

Nyghet Hitta din barnboksidé

Drömmer du om att skriva en bilderbok eller en kapitelbok för barn eller ungdomar. Vi granskar några de bästa och mest omtalade böckerna. Varje kurstillfälle innehåller skrivövningar och textsamtal och diskussioner om hur man skapar största möjliga spänning i en berättelse. Vi skapar en gemensam barnboksidé och vrider och vänder på den tills den är så perfekt som möjligt.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Annika Nasiell	Tor 21/2	18.00–21.00	2 575	
	Tor 11/4	18.00–21.00	2 575	
Prova på	Tor 7/2	18.00–21.00		

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

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

LÄRARE				Pris
Grundkurs, 3 kurstillfällen				
Therese Sandin,	Mån 4/2	18.00–21.00	2 900	
Pernilla Hammargren	Mån 1/4	18.00–21.00	2 900	

Nyghet Balochi sång

Balochisk musik har olika stilar i sin starka musiktradition. Stilen som Rostam kommer att jobba med och undervisar under kursens längd heter ”Sout”. En musikstil och en rik sång skatt som folk har använt i många år för att sprida glädje i sina högtider samt bröllop.

LÄRARE				Pris
Alla nivåer, 6 kurstillfällen				
Rostam Mirlashari	Mån 11/2	18.30–20.00	1 275	
	Mån 1/4	18.30–20.00	1 275	
Prova på	Mån 28/1	18.30–20.00		

Rörelse

TERMINS-
AVSLUTNING
19 MAJ



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

LÄRARE				Pris
Nivå 1–2, 10 kurstillfällen				
Ulrika Felländer	Ons	23/1	18.00–19.30	1 750

MediYoga
Stärk din kropp och sinne med MediYoga, en meditativ och mjuk yogaform. Stärk din andning, fokuseringsförmåga och din kropp. Denna svenskutvecklade yogaform, med ursprung i kundaliniyogan, är lämpad för alla oavsett ålder och eventuella sjukdomsdiagnoser. MediYoga kan bidra till fysisk och psykisk stabilitet, ökad medvetenhet och inre harmoni.

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Heléne Karlsson Eklundh	Tis	12/2	12.15–13.15	1 350

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Åsa Ekelund	Tis	19/2	11.00–11.55	1 450
Nivå 2, 10 kurstillfällen				
Åsa Ekelund	Tis	19/2	12.00–12.55	1 450
Prova på	Tis	5/2	18.00–19.30	

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1–3, 10 kurstillfällen				
Sten-Åke Wedberg	Ons	13/2	18.00–19.00	1 450
Prova på	Ons	30/1	18.00–19.00	

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 10 kurstillfällen				
Sten-Åke Wedberg	Ons	13/2	19.00–20.30	1 895
Prova på	Ons	30/1	19.00–20.30	

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

LÄRARE				Pris
Nivå 2–4, 10 kurstillfällen				
Sten-Åke Wedberg	Mån	11/2	18.00–19.30	1 895

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

LÄRARE				Pris
Nivå 2–4, 10 kurstillfällen				
Sten-Åke Wedberg	Mån	11/2	19.30–21.00	1 895

PROVA PÅ
Gå på en gratislektion!

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

Data och ekonomi

Egen hemsida i WordPress grund

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Jacob Blomqvist	Mån 2019-01-28	17.30–20.30	2 900	
	Ons 2019-01-30	13.30–16.30	2 900	
	Mån 2019-03-11	09.00–12.00	2 900	
	Ons 2019-03-13	17.30–20.30	2 900	
	Tis 2019-04-23	13.30–16.30	2 900	
	Tors 2019-05-02	17.30–20.30	2 900	

Sociala medier – föredrag för seniorer

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

LÄRARE				Pris
Jacob Blomqvist	Mån 2019-02-11	14.00–15.30		
	Ons 2019-04-03	14.00–15.30		

Facebook för seniorer

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

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Jacob Blomqvist	Tors 2019-03-21	10.00–12.30	900	
	Mån 2019-05-15	10.00–12.30	900	

Distanskurser

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

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

Wordpress fortsättning

Sidbyggarverktyget Elementor Pro i Wordpress är populärt bland proffs och avancerade användare. Det ger stor frihet att bygga upp sidorna med dra-och-släpp och för god anpassning till alla medier. Kursen vänder sig till dig som har grundkunskaper i Wordpress.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Jacob Blomqvist	Tis 2019-02-19	09.00–12.00	2 400	
	Tors 2019-04-04	17.30–20.30	2 400	

Excel – grund

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Fre 2019-01-09	09.00–12.00	3 300	
	Tis 2019-03-12	13.30–16.30	3 300	
	Fre 2019-04-12	09.00–12.00	3 300	
	Mån 2019-05-06	13.30–16.30	3 300	

Officepaketet – Word, Excel, PowerPoint

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

LÄRARE				Pris
8 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Tis 2019-02-05	13.30–16.30	5 600	
	Mån 2019-03-18	13.30–16.30	5 600	
	Mån 2019-05-13	09.00–12.00	5 600	

Starta eget företag – föreläsning

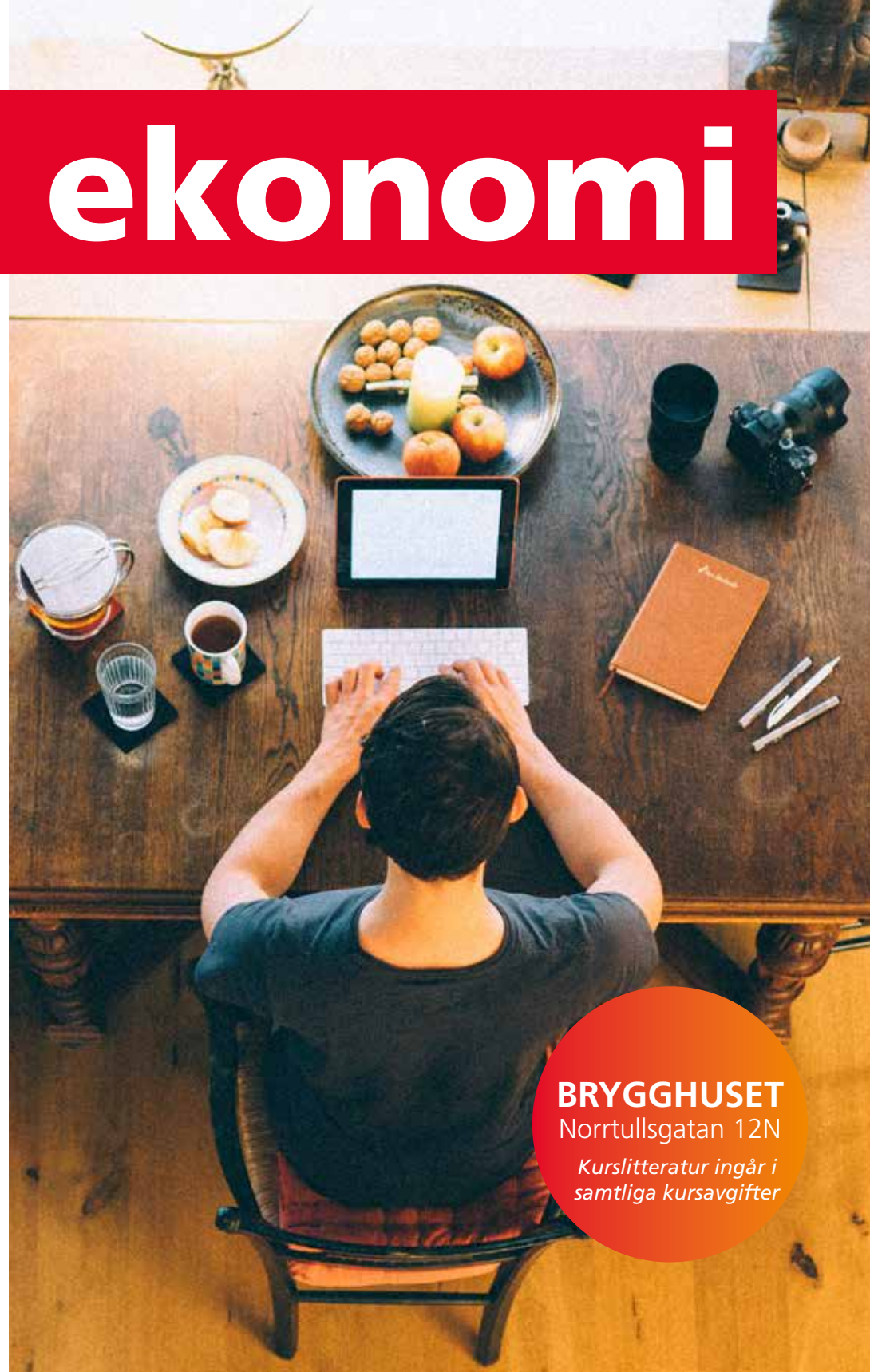
Välkommen på ett kostnadsfritt föredrag där du får grundläggande information om hur man startar eget företag. Du får också kännedom om hur du går vidare för att lära dig det du behöver för att starta företaget och sköta din redovisning.

LÄRARE				Pris
Marianne All Gustafsson	Tor 2019-02-14	18.00–19.30		
	Tis 2019-03-19	18.00–19.30		
	Tors 2019-04-25	18.00–19.30		

Bokföring i Visma Administration

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Mån 2019-01-29	2 400		
	Tor 2019-03-07	2 400		
	Mån 2019-04-08	2 400		
	Ons 2019-05-08	2 400		
	Tis 2019-06-04	2 400		



BRYGGHUSET

Norrtullsgatan 12N

Kurslitteratur ingår i samtliga kursavgifter

Ekonomi för dig som inte är ekonom

En kurs för dig som inte arbetar som ekonom, utan t ex försäljning, i en ledningsgrupp eller andra områden där det är viktigt att känna till hur företagets ekonomi fungerar. Efter kursen ska du ha de kunskaper som behövs för att förstå hur företagets ekonomi fungerar.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Gert Nordin	Ons 2019-02-13	09.00–11.30	2 500	
	Tors 2019-03-28	14.00–16.30	2 500	

Bokföring från början

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

LÄRARE				Pris
3 eller 8 kurstillfällen				
Gert Nordin	Fre 2019-02-08	09.00–11.30	3 700	
	Mån 2019-03-18	18.00–20.30	3 700	
	Tis 2019-03-19	09.00–11.30	3 700	
	Lör 2019-03-23	10.00–16.30	3 700	
	Fre 2019-05-03	09.00–11.30	3 700	

Bokslutet från början

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
	Tis 2019-03-26	18.00–20.30	3 600	

InDesign CC – grund

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

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Johan Löfgren	Tis 21/1 + 29/1	09.00–16.00	3 900	
	Tor 7/3 + 14/3	09.00–16.00	3 900	
	Ons 24/4 + 8/5	09.00–16.00	3 900	
	Tis 28/5 + 4/6	09.00–16.00	3 900	

Photoshop CC – grund

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

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Johan Löfgren	Tor 7/2 + 14/2	09.00–16.00	3 900	
	Ons 20/3 + 27/3	09.00–16.00	3 900	
	Tor 16/5 + 23/5	09.00–16.00	3 900	

Lönehantering i Visma Lön

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Tor 2019-01-31	2 400		
	Mån 2019-03-04	2 400		
	Tor 2019-04-11	2 400		
	Mån 2019-05-20	2 400		

Illustrator CC – grund

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

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Johan Löfgren	Mån 18/2 + 4/3	09.00–16.00	3 900	
	Tor 25/4 + 2/5	09.00–16.00	3 900	

FOTO

Foto – nybörjare

Lär dig fotografera från grunden med hjälp av en professionell fotograf. Efter kursen ska du ha goda grundkunskaper då det gäller att hantera din kamera och dess inställningar. Förståelse för exponering, fototekniker och lättare ljussättning. Två sammankomster utomhus 16/3 och 30/3 ingår med några utvalda fotouppdrag.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Patrik Lindqvist	Mån 2019-03-11	18.00–21.00	2 300	

Naturfoto

Lär dig att fotografera naturen, så att fotona blir nästan lika vackra som naturen är i verkligheten. Vi går igenom grunderna i naturfoto. Långa slutartider, mjukt vatten och skärpedjup. Hur man hittar motiv och komposition. För dig som har grundläggande kunskaper om exponering, komposition eller har gått nybörjarkursen. Sammankomster utomhus sker 13/4 och 27/4.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Patrik Lindqvist	Mån 2019-04-08	18.00–21.00	2 795	



Egen hemsida i WordPress grund

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Mån 2019-01-21	2 400		
	Ons 2019-02-20	2 400		
	Tis 2019-03-19	2 400		
	Ons 2019-04-17	2 400		
	Tor 2019-05-16	2 400		

TA JÄGAREXAMEN – LÄS JÄGARSKOLAN

Sedan 1984 arrangerar vi Jägarskolan i samarbete med vår medlemsorganisation Svenska Jägarförbundet. Här erbjuds du en komplett teoriutbildning som leder till jägarexamen. Vi arbetar för att du ska få bästa möjliga förutsättningar att klara jägarexamensproven efter avslutad kurs. Skjutträning, teoretiska och praktiska jägarexamensprov erbjuds separat. Avgiften för jägarexamens teoriprov på 250 kronor betalas till provledare på plats.

I **intensivkursen** ingår övningsskytte i priset. Utbildningarna leds av pedagogiska och erfarna lärare som är ledarutbildade av Studiefrämjandet och Svenska Jägarförbundet. Samtliga är medlemmar i Svenska Jägarförbundet och praktiserande lärare.

Kurslitteraturen, *Jägarskolan – ett komplett bokpaket*, ingår inte i kursavgiften. Boken beställer du på www.jagareforbundet.se för 745 kronor, plus frakt.

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

VAD ÄR JÄGARSKOLAN: TEORI?

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

Djur

Natur

Jägarskolan: teori

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

LÄRARE			Pris
14 kurstillfällen			
Anders Lindell	Mån 4/2	18.00–21.15	3 695
	Tis 5/2	18.00–21.15	3 695
Sandra von Euler Letsch	Ons 6/2	18.00–21.15	3 695
Tomas Westman	Tor 7/3	18.00–21.15	3 695

Jägarskolan: teori

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

LÄRARE			Pris
14 kurstillfällen			
Hasse Svensson, lokal Ekerö	Ons 6/2	19.00–21.15	3 695
Petter Jacobsson, lokal Nacka	Tor 14/2	18.00–21.15	3 695
NYTT! Lokal Vallentuna	Mån 4/2	19.00–21.15	3 695

Jägarskolan: teori

Två kvällar i veckan för dig som vill läsa i snabbare takt. Kursavgift exkl. kurslitteratur och jägarexamens provavgifter. För mer information, se vår hemsida.

LÄRARE			Pris
14 kurstillfällen			
Tomas Westman	Mån, ons	19.00–21.15	3 695

Jägarskolan: intensiv

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

LÄRARE			Pris
7 kurstillfällen 8/4, 14/4, 26–28/4, 7/5 och 9/5			
Jägarförbundet Stockholms län	Mån 8/4	18.00–21.15	5 450

Jägarskolan: intensiv

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

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Thord Jansson	Tis 19/3	18.30–21.30	2 950

Jakt och viltvård

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

FÅGLAR

Ringmärkning

Ringmärkning på fåglar används som en vetenskaplig metod för att få information om fågelflyttningar hos individuella fåglar, hur och var de lever samt deras ålder. Föreläsning vid Ringmärknings-centralen, Naturhistoriska riksmuseet.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfällen				
Thord Fransson	Tors	21/3	18.00–19.30	300

Vårfåglar på Djurgården

Erfaren ornitolog vägleder dig under fåglarnas konsert på Djurgården, i och kring fågelsjön Isbladskärret. Upptäck fågellivets skiftningar under våren. Tre enskilda utflykter.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Henrik Waldenström	Ons	24/4	18.00–20.30	300
		22/5	18.00–20.30	300
		12/6	18.00–20.30	300

Skåda fågel – Hjälstaviken

Vår ledare berättar om områdets fågelliv och vägleder dig i våtmarksområdet och de fågelrika strandängarna. Vi hoppas få se enkelbeckasiner spela och höra sävsparvar, rörsångare och om vi har tur se skäggesen som häckar i vassruggarna.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Lars-Erik Larsson	Sön	9/6	07.00–11.00	350



Sportfiske

Nytt samarbete med Sportfiskarna, läs mer på hemsidan eller kontakta oss.

Fladdermöss i Sverige – utflykt

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

LÄRARE				Pris
1 utflykt				
Christian Sommer	Mån	29/5	21.30–sent	300

Nyghet Fågelskådning – utflykt

Upptäck fåglarna i Stockholms skärgård! För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.

Sjö- och skärgårdsfåglar

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Henrik Waldenström	Ons	18/2	18.00–20.30	1 595

Fåglar – grundkurs

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Lars–Erik Larsson	Ons	3/4	18.00–20.30	1 595

Fåglar – fortsättningskurs

För mer information, se vår hemsida.



I vår öppnar vårt hus för djur och natur i Nacka. Hundar är varmt välkomna!

Nyghet Biologisk mångfald – upptäck naturen

Biologisk mångfald är avgörande för jordens livsuppehållande system och vår nuvarande och framtida välfärd vilar på denna grund. Vad är biologisk mångfald, hur yttrar den sig, var finns den och vad händer om den minskar? Kursen avslutas med ett besök i Tyresta by/nationalpark.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Maria Bergström, naturguide och landskapsekolog	Ons	10/4	18.00-20.30	1 200

Nyghet Tamgrisar och vildsvin

Tamgrisar har kvar sina naturliga beteenden från sina vilda släktingar vildsvinen i högre utsträckning än vad man skulle kunna tro. Föreläsning där vår lärare förevisar i ord och bild från ett forskningsprojekt där deras beteenden studerades. Även diskussion om hur djurhållning kan förbättras.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Boel Recén, biolog och zoolog	Ons	6/3	18.00–20.30	300

Nyghet Djurs beteenden – etologi

Kursen tar upp grundbegrepp inom den klassiska etologin. Hur kommunicerar djur och hur lever de? Det finns många lösningar på problemet att överleva och föröka sig. Hur vilda djur blivit husdjur och om hur deras beteende förändrats och formats under evolutionens gång. Kursstart 25/3, därefter 4/4 och 11/4.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Boel Recén, biolog och zoolog	Ons	25/3	18.00–20.30	1 200

”Djurens känslor och vår känsla för djur” – en föreläsning med Per Jensen

Är grisar medvetna om sin egen existens? Känner höns empati med varandra och vad känner egentligen får och kor när de umgås med människor? Det och mycket mer får vi veta under denna föreläsning med Per Jensen!

LÄRARE				Pris
Per Jensen	Tis	12/3	18.30–20.30	250

Viltvård i skog och mark

Viltförvaltare Henrik Lokind från Bogesund jaktgård berättar om faunan och hur man vidmakthåller den artrika viltstammen i området.

Du får bl a veta mer om vildsvinens levnadsvanor och ekologi. Kurs inkl. studiebesök planeras in under våren 2019.

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

Nyghet Naturen och människan

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

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Hans Landeström, leg. Psykolog och leg. Psykoterapeut	Mån	18/3	18.00–20.30	990

Att köpa valp

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Annika Hamilton	Mån	11/3		550

SKKs distansutbildning om hundens beteende

Svenska Kennelklubben (SKK) arrangerar, i samarbete med Studiefrämjandet, en distansutbildning för dig som vill lära dig mer om hundens beteende. Inga förkunskaper krävs, men tillgång till dator med internetuppkoppling.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen under 10 veckor				
	Ons	23/1		950

HUND

Nyghet Fotografera din hund

En ny föreläsning som ger dig smarta knep för att ta bilder när hunden sitter och är i rörelse. Föreläsningen tar upp kamerainställningar och hur man väljer lämplig bakgrund. Föreläsning i Finntorp/Nacka. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studiefrämjandet.

Nyghet ”Det beror på” – hundpsykologi och hundsnack

När två välkända hundpsykologer intar scen så gör de det tillsammans med sina fyrbenta partners. Men det är ingen föreläsning – och allt beror på. Dessutom är de inte alltid överens. Hundpsykologen Eva Bodfäldt och etologen/hundpsykologen Caroline Alupo vänder upp och ner på hundvärlden, utan pekpinnar och rättesnören men med massor av tankar, vetenskap och känslor.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Eva Bodfäldt och Caroline Alupo	Tors	21/2	18.30–21.00	450

Nyghet Stresshantering för hundägare – med yoga som ett verktyg

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

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Josephine Barksell	Tis		18.00–19.30	1 350

Distanskurser

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

SKKs uppfödarutbildning på distans

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

LÄRARE				Pris
22 kurstillfällen				
		16/1		2 500

Distansutbildning i hundavel och genetik – en fördjupningskurs

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

LÄRARE				Pris
15 kurstillfällen				
		16/1		1 800

Första hjälpen – akut hundsjukvård

En olycka händer så lätt och det gäller att agera snabbt i en akutsituation. Lär dig hur du gör om din hund gör sig illa på skogs promenaden, blir ormbiten eller råkar svälja någonting olämpligt.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Inger Axiö Albinsson	Tor	21/3	18.00–21.00	450

"Belöning till belöning" – Föreläsning med Eva Bertilsson

Föreläsning för dig som tränar belöningsbaserat (oavsett djurart) och som vill fördjupa dig i hur du bygger upp och förbättrar ditt belöningsbaserade träningspass.

LÄRARE				Pris
Eva Bertilsson	Sön	31/3	13.00–16.00	450

Viltspår

Här är kursen för dig som vill öka ditt samarbete med din hund, gillar att vara i skog och natur samt aktivera din hund på ett naturligt sätt. Du kommer att få lära dig att lägga ett viltspår med blod och klöv och att tyda din hund när den är på rätt spår, samt få ökad kunskap i eftersök.

Allt spårmaterial tillhandahålls av din kursledare. Vi tar max 5 hundar per kurstillfälle.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen, Tumba/Vårsta – utomhus				
Lena Lundin		7/5	17.30-19.45	1 500

För den som önskar kan vi hjälpa till med ett anslagsprov som är meriterande för din hund. Den kostnaden, ca 500 kr ligger utanför kursen.

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

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen under 12 veckor				
		23/1		1 800

SKKs grundkurs i föreningsteknik på distans

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen under 10 veckor				
		23/1		950



BRYGGHUSET
Norrtullsgatan 12N
om inget annat anges

Hydroponisk odling

För dig som har lust att prova på att odla jordlöst dvs hydroponiskt. Fördelarna är många, bland annat att växterna har ett högre näringsvärde än de odlade i jord. En kväll teori och en lördag teori och praktik.

För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

Nyhet Syrade grönsaker – miljö och hälsa

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



Vill du boka en kurs eller veta mer?

Ring 08-555 352 00, mejla stockholm@studieförbundet.se eller besök vår hemsida!

Nyhet Grundläggande marklära – plantering och uppbyggnads-beskrivning

Hur plantering av unga planter går till och hur de beskärns och vårdas som unga. Om växtbäddens funktion för buskars och trädets utveckling. Kursen omfattar en kväll teori och två kvällar praktik, 7/5 och 14/5, där vi bygger en växtbädd.

LÄRARE					Pris
3 kurstillfällen					
Pär Wennman, dipl. trädvårdare och växtbiolog	Tis	23/4	18.00–21.00	1 795	

Beskrivning – träd, buskar och häckar

Lär dig att beskära utan att skada. Vi går igenom hur du hanterar fruktträd på rätt sätt, hur du renoverar dina häckar samt hur du ska tänka när du ska bort döda och skadade grenar. Kursen omfattar en kväll teori och två kvällar praktik, 26/3 och 9/4. Kompendium ingår.

LÄRARE					Pris
3 kurstillfällen					
Pär Wennman, dipl. trädvårdare och växtbiolog	Tis	19/3	18.00–21.00	1 595	

Nyhet Vilda bin

Hjälp till att rädda de vilda bina! Teoretiska och praktiska moment där du med enkla grepp bygger ihop ett eget bihotell. Vår lärare, med egen kolonilott i området, berättar med stor entusiasm om bin som bor i gångar och i ved, de som bor i marken och des om parasiter på andra bin. Kompendium ingår.

LÄRARE					Pris
3 kurstillfällen					
Kjell Eklind, kolonist och odlingsrådgivare	Ons	22/5	18.00–21.00	990	

Biodling för nybörjare

I kursen lär du dig om binas viktiga insats med pollineringen av kringliggande växter och hur din hobby belönar dig med honung. Det här är kursen med visst sötsug för dig som värnar om miljön. Kurslitteratur ingår ej i kursavgiften. Praktiska tillfällen under våren/sommaren 2019. Lokal Finntorpsvägen, Nacka.

LÄRARE					Pris
5 kurstillfällen					
Henrik Edeltam och Göran Frick	Ons	20/2	18.00–21.00	1 200	

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. Lokal Finntorpsvägen, Nacka.

Kurs på förfrågan, kontakta Studieförbundet.

FÖR EN HÅLLBAR VÄRLD

Bokashikompostering – från bord till jord

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

LÄRARE					Pris
Nivå 1, 3 kurstillfällen					
Se hemsida för mer information					

Jorden är grunden till allt

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

LÄRARE					Pris
Nivå 1, 3 kurstillfällen					
Se hemsida för mer information					



Nyhet Koldioxidbanta

Du får alla redskap och den coachning du behöver för att ställa om till ett klimatsmart liv genom beteendeförändringar som känns roliga! Bor du i Stockholm, Järfälla, Huddinge och Tyresö? Då kan du ansöka om att kostnadsfritt få delta i vårens stora klimatsatsning BeChange, läs mer och ansök på www.bechange.se

Lär dig sota själv – en kvällskurs

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

LÄRARE					Pris
1 kurstillfälle					
Skorstenfejarmästare	Tis	26/3	18.00–21.00	700	
	Tors	25/4	18.00–21.00	700	
	Tis	21/5	18.00–21.00	700	

Hantverk



Svetskurs

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

LÄRARE					Pris
10 kurstillfällen					
Yngve Nordmark	Tis	5/3	19.00–22.00	6 450	
	Ons	6/3	19.00–22.00	6 450	

Slöjdkurs

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

LÄRARE					Pris
10 kurstillfällen					
Bertil Bölja	Mån	18/2	18.30–21.00	1 200	



Konst

Basis kvällsskola

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

LÄRARE				Pris
36 kurstillfällen				
Gabor Berger, Eva Lalander och Sissel Wibom	Tis, ons, tors	2019-02-05	18.30–21.30	8 900

Grafisk design – kvällsskola

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

LÄRARE				Pris
24 kurstillfällen				
Irène Thisner	Tis, tors	2019-02-05	18.30–21.30	9 900

Skulpturkurs

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

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Charlotte Widegren	Mån	2019-01-28	18.00–20.15	2 900
	Ons	2019-01-30	18.00–20.15	2 900



Skulpturateljé 2 helger i maj

I skulpturateljén får du möjlighet att utifrån din egen förmåga och med stöd från lärare arbeta med skulptur och teckning, med modell eller fritt ur fantasin. Fokus ligger på den kreativa processen, för att efterlikna känslan av en konstnärs arbete i sin ateljé. Du har möjlighet att göra en till två skulpturer i lera i ett format och teknik som fungerar att bränna i skolans ugn.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
	Lör	2019-05-11	10.00–15.00	1 950

Grund- och nybörjarkurs i måleri och teckning

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Eva Lalander		2019-02-07	18.15–20.30	2 500

Akvarell – fyra veckoslut

Måla landskap, stilleben och egna idéer. Kursen ger dig erfarenhet i teknik, komposition och färgblandning. Fortsättningskurs för dig som målat akvarell tidigare.

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Gunlög Hjelte	Lör	2019-01-22	10.00–15.00	3 900

Måleri på onsdagkvällar

Utveckla dina målerikunskaper med ditt egna uttryck. Fokus ligger på den individuella utvecklingen genom måleri och teckning efter modell och stilleben eller det egna skapandet.

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Ingela Johansson Dunell	Ons	2019-01-30	18.15–20.30	2 900

Öppen kroki

Ta med block och penna och kom förbi på lärarledd kroki. Öppen kroki är tillgänglig för alla oavsett tidigare erfarenhet. Ingen förbokning krävs. Betalnings sker på plats med Swish eller kontant. Varje lördag under våren med uppehåll vecka 9 och 16. Pris per kurstillfälle.

LÄRARE				Pris
Varje lördag				
Gabor Berger		19/1–25/5	12.00–14.15	120

Heltidsutbildningar

Basis konstscola bedriver utbildning på eftergymnasial nivå inför högskola och andra högre studier inom de konstnärliga yrkesområdena. Samtliga heltidsutbildningar är studiemedelsberättigade och pågår i ett år. Nästa utbildningsstart hösten 2019. Ansökan öppnar våren 2019. Mer information finns på www.basis.se.

Konstnärlig grundutbildning

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

Fördjupad konstnärlig grundutbildning

Utbildningen vänder sig till dig som redan har någon form av konstnärlig grundutbildning eller motsvarande. Fördjupningsåret syftar till att djupare söka dina personliga förutsättningar att vidareutveckla konstnärlig självständighet och ett eget självständigt uttryck. Du får möjligheten att öka förståelsen för konstnärliga resonemang och

tankegångar och du får utveckla din tekniska förmåga, din materialkunskap och dina möjligheter att uttrycka dig muntligt och skriftligt kring det konstnärliga arbetet. På fördjupningsåret tilldelas du en egen ateljéplats.

Inredning och design

Denna utbildning vänder sig till dig som vill utvecklas inom inredning, rumslig gestaltning, formgivning och produktdesign i syfte att söka högskoleutbildning. Utbildningen vilar på den konstnärliga grund som har en lång tradition på Basis konstscola. Ditt sätt att se och tänka kring ditt seende är den centrala byggstenen under din studietid hos oss. Undervisningen är schemalagd och läroplanen är självständigt arbete.

Basis konstscola
Folkungagatan 147

Läs mer på basis.se



ARTMOVEMENT – CREATE AND INTEGRATE

I mötet mellan unga nyanlända och svenskar skapar vi studiecirklar. Vi träffar en etablerad konstnär och skapar tillsammans under tre tillfällen. Vi redovisar sen konstverken i en slututställning. Första kurstillfället gör vi tillsammans med konstnären Rikard Fähræus på Slipvillan, men vi kommer att ha kulturarrangemang och studiecirklar, dag/kväll/helg hela våren 2019.

Besök www.artmovement.se för att se aktuella events. Allt är utan kostnad. Artmovement är ett projekt hos Studieförbundet Stockholms Län med stöd från Allmänna Arvsfonden.

LÄRARE				
4 kurstillfällen, lokal Slipvillan på Långholmen				
Rikard Fähræus	Tors	2019-01-17	13.00–16.00	

Anmälan: info@artmovement.se

www.artmovement.se

Nygheter

Teckna porträtt

Kurs för dig som vill teckna porträtt. Teckna är naturligtvis mycket annat än enbart förstudie till måleriet; kursprogram med fokus på att fånga karaktärsdragen, även berörs huvudets anatomi och komposition. Här får du bl.a. teckna självporträtt och porträtt av levande modell samt från foto.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Gabor Berger	Sön	2019-02-17	15.00–17.15	1 800

Teckningsateljé en helg i februari

Här får du möjlighet att utifrån din egen förmåga, och med stöd från lärare arbeta med teckning, med modell eller fritt ur fantasin. Fokus ligger på den kreativa processen, för att efterlikna känslan av en konstnärs arbete i sin ateljé.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Charlotte Widegren	Lör	2019-02-09	10.00–15.00	975

Akrylmåleri

Utveckla dina målerikunskaper med ditt egna uttryck. Fokus ligger på den individuella utvecklingen genom måleriet.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Renato Olivares	Tis	2019-02-12	18.00–20.15	2 160





Ledar- och

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

föreningsutveckling

STUDIEFRÄMJANDETS LEDARUTVECKLINGSPROGRAM

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

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

Ledarutveckling steg 1, 2 och 3

Anmälan och information om varje steg i vårt ledarutvecklingsprogram finns på hemsidan.

LÄRARE				
--------	--	--	--	--

Gratis för dig som är eller ska bli cirkelledare samt förening som samarbetar med Studiefrämjandet.

L1 lättare svenska				
Hanna Hagström	2/2	09.30–16.30	1 500	
L1 allmän				
Camilla Reppen	16/2	09.30–16.30	1 500	
L1 kultur				
Malin Welander	10/3	09.30–17.00	1 500	
L1 allmän				
	2/4	09.30–16.30	1 500	
L2				
Camilla Reppen	7/3	09.30–16.30	1 500	
Hanna Hagström	16/3	09.30–16.30	1 500	
L3				
Hanna Hagström	6/4	09.30–16.30	1 500	

Nyhet! Motivera ideella – föreläsning med Aron Schoug

Vad är det som får människor att engagera sig ideellt? Vad får vissa att stanna medan andra hoppar av? Och vilken roll kan ledarskapet spela för att stärka de ideellas engagemang?

Utifrån sin nya bok Motivera ideella delar Aron Schoug med sig av användbar kunskap och forskning om människors olika behov och drivkrafter. Du får belysande exempel, reflekterande frågor och förslag på hur ni i er förening eller organisation kan arbeta vidare för att nå era mål.

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

1 kurstillfälle. Gratis för cirkelledare och samarbets- och medlemsorganisation med aktivt samarbete.

Aron Schoug	Tis	26/3	18.00–20.30	250
-------------	-----	------	-------------	-----

Musikcirkelledarutveckling, MCU

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

LÄRARE				
--------	--	--	--	--

Kostnadsfritt

Lina Selleby	Sön	10/3	09.30–17.00	
--------------	-----	------	-------------	--

Starta en ideell förening!

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

LÄRARE				
--------	--	--	--	--

Kostnadsfritt för cirkelledare och för medlems- eller samarbetsorganisationer. Övriga deltar i mån av plats för 500 kr.

Malin Welander			18.00–20.30	
----------------	--	--	-------------	--

Grundläggande föreningskunskap/ styrelseutbildning, två kvällar

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

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

2 kurstillfällen Gratis för föreningar med aktivt samarbete.

Malin Welander och Helene Ermerud	Tor	4/4	18.00–21.00	1 500
		11/4		

Grundläggande föreningskunskap på distans

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

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

LÄRARE				
--------	--	--	--	--

3 veckor – 500 kr för Studiefrämjandets samarbetspartners, 1 500 kr för övriga.

Maria Thunberg	Tors	6/2		
Annika Hamilton	Mån	1/4		

Studiecirkel: Leda normkritiskt arbete

Lär dig leda förändringsarbete med fokus på normkritik och inkludering i din förening eller organisation. Målet är att du ska kunna starta ett likabehandlingsarbete i din egen organisation, med hjälp av de verktyg och metoder du fått under studiecirkeln. Vi träffas tre gånger i Bryggghuset vid Odenplan och genomför två träffar på distans via den digitala plattformen Learnify. Du behöver en dator med internetuppkoppling för att kunna delta. Mer info på hemsidan.

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

5 kurstillfällen Kostnadsfritt för cirkelledare, samt för aktiva samarbetspartners

Hanna Hagström och Erland Nylund	Tis	9/4	18.00–21.00	2 000
----------------------------------	-----	-----	-------------	-------

Hjärt- och lungräddning, HLR

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

LÄRARE				
--------	--	--	--	--

1 kurstillfälle. 500 kr. Gratis för cirkelledare samt föreningar med ett aktivt samarbete.

Janne Anderberg	16/2	10.00–12.00		
	13/4	10.00–12.00		

Nyhet! Valberedningsarbete

Valberedningen har en av de viktigaste uppgifterna i en förening: medlemmarnas uppdrag att nominera lämpliga personer att leda föreningen under kommande period. Så hur ska ni göra? Vad är bra att tänka på? Hur hittar ni och motiverar lämpliga kandidater? Tillsammans går vi igenom valberedningens uppdrag och utbyter tankar och erfarenheter. Ta med dina valberedningskollegor och låt er inspireras!

LÄRARE				
--------	--	--	--	--

1 kurstillfälle. Kostnadsfritt för våra cirkelledare samt för medlems- och samarbetsorganisationer. Övriga 500 kr/person.

Susanna Stavling	29/1	18.00–21.00		
------------------	------	-------------	--	--



KÖREN

Kentkören

Hösten 2017 startade vi Kentkören - en gehörsba-serad 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 funkade med stämmor och hur man sjunger poplåtar på gehör.

Detta är en fortsättningskurs. Kören brukar repa in några nya låtar per termin men huvuddelen av repertoaren ligger fast. Därför kan du som ny deltagare behöva träna lite på egen hand mellan repen för att komma ikapp. Det är även en fördel om du har sjungit i kör förut och har lite erfarenhet av att sjunga i stämmor. Viktigast är dock att du tycker det är roligt att sjunga och gillar Kent.

Kursen är på 12 tillfällen och avslutas med en konsert.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Elin Gusterman och Daniel Englund	Mån 4/2	19.00–20.30	1 500

Nyhet! 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 nyfiken vidareutveckla din röst, glänta på dess potential till att sjunga mjukt och vackert, men också starkt och mäktigt. Utöver det kommer vi att jobba med gruppen och gruppdynamiken för att få en vi-känsla som hörs när vi sjunger. Det är en fördel om du har sjungit i kör förut och har lite erfarenhet av att sjunga i stämmor. Viktigast är dock att du tycker det är roligt att sjunga och gillar Veronica Maggio.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Martin Rask	24/1	19.00–21.00	1 200

Nyhet! Musikteori

En kurs i grundläggande musikteori. Syftet är att med utgångspunkt från Kentkörens notmaterial ge inblick i musikteoriens grunder samt ge ökad förståelse för grundläggande musikaliska begrepp.

LÄRARE			Pris
6 kurstillfällen			
Daniel Englund	11/2	17.45–18.30	500

Nyhet! Sångteknik i grupp

Under kursen utforskar vi röstens olika funktioner, hur man kan förändra sitt sound genom små justeringar och använda sig av en god sångteknik i röstens hela omfång. Du får övningar som hjälper dig att hitta stöd och förankring i kroppen oavsett vilken genre du brukar sjunga. Vi går igenom uppvärmning av kropp och röst, röstvård och olika metoder som kan hjälpa när rösten inte fungerar som den borde. I kursen arbetar vi också med individuella låtar. Alla får individuell coaching utifrån behov och önskemål. Ta gärna med egna låtar/delar av låtar där du har stött på problem och behöver hjälp.

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Johanna Börjeson	13/3	18.00–21.00	1 200

MUSIKPRODUKTION OCH LÅTSKRIVANDE, PÅ DISTANS OCH I STUDIO

Lär dig Logic X på distans

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

Du behöver tillgång till Logic Pro X.

Grundläggande nivå

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

LÄRARE			Pris
8 kurstillfällen under 8 veckor			
Carin Hallin och Markus Eriksson	Ons 11/2		900
	Ons 8/4		900

Avancerad nivå

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

LÄRARE			Pris
6 kurstillfällen under 6 veckor			
Carin Hallin och Markus Eriksson	Ons 11/2		900
	Ons 8/4		900

Distanskurser

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

Musik



Studioinspelning och mixning i Eastmanstudion

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

LÄRARE			Pris
5 kurstillfällen			
Markus Eriksson	Tis 12/3	18.00–21.00	900

Intensivkurs i låtskrivning – distans

En online-kurs för dig med ett brinnande intresse för musikskapande! Kursen är öppen för alla, nybörjare och rutinerade låtskrivare, det enda kravet vi ställer är ett genuint intresse för att skriva musik. Under åtta tillfällen kommer vi att leda dig genom låtskrivandets olika processer och byggsenar.

LÄRARE			Pris
8 kurstillfällen			
Anni Kullberg och Mimi Rom	Ons 6/3		1 500



Öppen musikverksamhet i Bryggghusets replokaler – för tjejer och transpersoner

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

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

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

När? Tisdagar 17.00–19.00. Du är välkommen en, flera eller alla gånger. Startdatum 29/1, tio tillfällen, uppehåll för sportlov.

Kontakt: carin.hallin@studieframjandet.se

Replokaler och studiecirkel

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

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

Vill du boka en kurs eller veta mer?

Ring 08-555 352 00, mejla stockholm@studieframjandet.se eller besök vår hemsida!



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

Skräddarsydd utbildning

OFFICEPAKETET

Behöver ni lära er Officeprogrammen Word, Excel och PowerPoint? Vi ordnar kurser i det populära Officepaketet. Lär er skapa lysande presentationer, kalkyler och dokument tillsammans med oss.

BOKFÖRING OCH EKONOMI

Behöver ni lära er mer om bokföring? Vi erbjuder grundkurser i bokföring och bokföring i programmen VismaAdministration eller Visma eEkonomi.

DESIGN OCH WEBB-PROGRAM

Vill ni skapa eller uppdatera en hemsida i wordpress eller framställa trycksaker eller redigera bilder? Då kan vi lära er program som InDesign, Photoshop, Illustrator och Wordpress.

LEDARUTVECKLING OCH PROCESSLEDNING

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

Läs mer om våra ledarutvecklingssteg på sidan 22.

FÖRETAGS- OCH FÖRENINGSAKTIVITETER

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

Naturupplevelser

Överallt finns det saker att upptäcka – i storstaden, på landet, i villakvarteret, i skogen, i stadsparken... och det är roligt att göra det tillsammans med andra! Våra guidningar har ofta ett tema. Det kan vara naturlandskapet och den biologiska mångfalden, de återvändande fåglarna, trädgårdsvandringar och trädbeskrivning eller om vilda bin. Se vårt utbud av naturupplevelser på sidorna 14–18 för inspiration.

Dans och rörelse

Dans är en kreativ och lustfylld aktivitet som stärker både kropp och själ. Oberoende av om ni vill testa på magdans, street dance eller balett kan vi hjälpa er att få en rörelsefylld och rolig aktivitet! På sidorna 6–11 ser du vilka danser vi kan erbjuda.

Konst och Foto

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

Musik

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

Rollspel och improvisation

Lajvpedagogik

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

Lajv och rollspel

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

Besök vår
hemsida för mer
information.

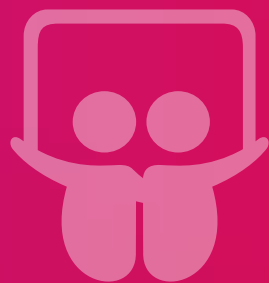
Att lära sig genom folkbildning – som ledare eller deltagare – är att ha fokus på ämnet. På det ni gör tillsammans. Intresset och nyfikenheten kommer först.

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

Vill du boka en kurs eller veta mer?

Ring 08-555 352 00, mejla stockholm@studieframjandet.se eller besök vår hemsida!

Folkbildningens pedagogik



RELATIONELL

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



KOMMUNIKATIV

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

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



REFLEKTERANDE

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



LÄRANDET

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



LUSTFYLLD

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

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

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



DEMOKRATISK

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

Våra medlemsorganisationer

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

Adoptionscentrum bedriver verksamhet för dig som vill adoptera, för adoptivfamiljer och för dig som är adopterad. Förbundets tre huvuduppgifter är förmedling, bistånd och medlemsverksamhet.

Friluftsförbundet är en ideell organisation som erbjuder Sveriges största utbud av friluftsförbundet. Sedan 1892 har Friluftsförbundet guidat människor till äventyr i naturen.

Fältbiologerna är Sveriges största natur- och miljöorganisation för unga. Föreningen driver opinion i frågor som rör miljö, hållbarhet och naturens rättigheter och genomför olika typer av aktiviteter som exkursioner, inventeringar, diskussionsforum, aktioner och träffar.

Skog och Ungdom är en ungdomsorganisation för den som är intresserad av skogen som resurs.

Jordbrukare – Ungdomens Förbund (JUF) är en förening som har till syfte att utveckla ungdomsaktiviteter kring natur, miljö och jordbruk.

Jordens Vänner är miljörörelsens radikala röst och arbetar lokalt, nationellt och internationellt med miljö och rättvisefrågor.

Koloniträdgårdsförbundet är en sammanslutning för trädgårdsodlare i koloniträdgårdar, fritidsbyar och odlingslottsområden.

Naturskyddsföreningen eller **SNF** är en förening i Sverige som arbetar med natur- och miljöfrågor. Klimat, hav, skog, jordbruk och miljögifter är viktiga arbetsområden.

Riksförbundet Hem och Skola (RHS) är en svensk organisation för vårdnadshavare till barn i för-, grund-, och gymnasieskola med uppgift att ställa krav på skolan och kämpa mot allt som hotar att försvaga det på sin väg mot vuxen samhällsmedborgare.

4H är en internationell ideell ungdomsorganisation med bred verksamhet inom allt från odling och djur till idrott och teater. 4H finns i över 80 länder och riktar sig till barn och ungdomar 6–25 år.

Svenska Brukshundklubben är en ideell medlemsorganisation för aktiva hundägare, specialklubb i Svenska Kennelklubben och frivillig försvarsorganisation.

Svenska Jägareförbundet är en folkrörelse med 154 000 medlemmar som arbetar med att leda jakt- och viltvårdsfrågor sedan 1830.

Svenska Kennelklubben, SKK, är hundägarnas riksorganisation och företrädare alla hundar och hundägare i Sverige. Med närmare 300 000 medlemmar är SKK en av landets största intresseföreningar. SKK sprider information, utbildar och väcker debatt och visar på den stora glädjen och nyttan med hund.

Svenska Turistföreningen (STF) är en svensk ideell förening, som bildades 1885 med syftet att utveckla och underlätta turism, framförallt sådan turism som bygger på natur- och kulturupplevelser. STF har drygt 250 boenden runt om i landet och är en del av den internationella vandrarhemsorganisationen Hostelling International med 4 000 anläggningar i 90 länder.

Svensk Live är den svenska live-musikens röst och bildades genom en sammanslagning av Livemusik Sverige och MoKS (Musik- och Kulturförbundet Samarbetsorganisation). Svensk Live arbetar för att främja, stötta och utveckla livemusiken och samlar över 200 arrangörer inom livemusik.

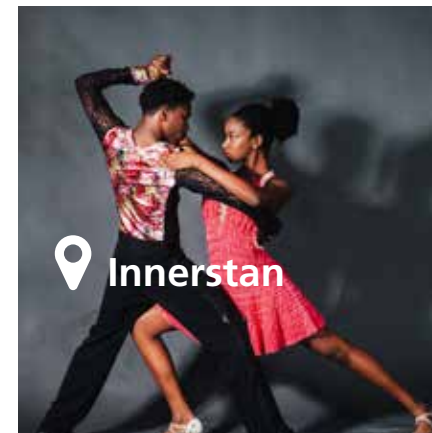
Sveriges Hundungdom är hela Svenska Kennelklubbens (SKKs) ungdomsförbund. Förbundet vänder sig främst till dig som är mellan 6 och 25 år. Du är välkommen med vilken hundras som helst, du kan vara nybörjare eller rutinerad.

Föreningen BirdLife startades redan 1945 när fågelsektionen inom Naturskyddsföreningen knöpsades av och blev Sveriges Ornitologiska Förening. Föreningen kallas nu BirdLife Sverige för att markera att föreningen är den svenska delen av det globala partnerskapet BirdLife International.

Sveriges Sportfiske- och Fiskevårdsförbund är en ideell organisation som sedan 1919 har arbetat för att det ska finnas ett bra fiske i rena vatten med friska fiskbestånd. Sportfiske är i dag en stor fritidsaktivitet i Sverige med två miljoner utövare.

Sverok – Spelhobbyförbundet, samlar den svenska spelhobbyn och är med 55 000 medlemmar i 2 800 anslutna föreningar ett av landets största ungdomsförbund. Brädspel, figurspel, sam-larkortspel, rollspel, konfliktspel, e-sport, LAN, TV-spel, airsoft, asiatisk populärkultur, levande rollspel (lajv), laserspel, paintball och fantastik utgör de huvudsakliga hobbygrenarna.

Våra lokaler



Brygghuset, Norrtullsgatan 12 N
Undervisningsrum, administration och danssalar



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



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



Fokus på djur och natur. Finnstorpsvägen 3 C, Nacka. Undervisningsrum för vår hundverksamhet bl.a.



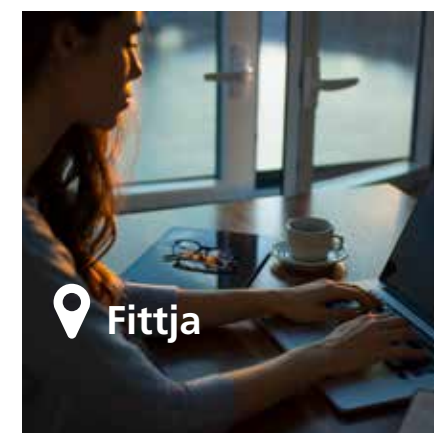
Tensta träff, Hagstråket 13
Administration och undervisningsrum



Posthusgatan 2, 761 30 Norrtälje
Administration och undervisningsrum



Musikhuset Lagret
Storvretsvägen 4, 147 54 Tumba
Musikhuset Lagret fungerar både som fritidsgård och musikhus.



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

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

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

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



B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Formgiven av BERGkomm.se, Studieförbundet Stockholms län. Tryckt hos STIBO Printing Solutions AB augusti 2018.

Hej!

Vad är du nyfiken på – musik, dans, konst, natur, hundar, eller kanske rent av ledar- och föreningsutveckling? Hos oss hittar du studiecirklar, kurser, föreläsningar, utflykter och mycket annat i massor av spännande ämnen.

Kom till studieförbundet.se/stockholm!

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

Studie
främjandet