

Välj bland hundratala kurser!

**Spana efter
fågelsträck**

*Ballett för vuxna
nybörjare och
andra danskurser*

Konstkursen
du alltid velat gå på

Workshop:
Fotografera
din hund

Distanskurser

Körsång

Hösten
2019

KONTAKTA OSS

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

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

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

Vi reserverar oss för eventuella feltryck och förändringar i kursprogrammet.

VERKSAMHETSLOKALER VID SIDAN OM BRYGGHUSET, NORRTULLSGATAN 12N

Högdalen

Höggkulturbesökscenter,
Högdalsplan 12
08-555 352 00

Basis konstskola och Inredningsskolan

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

Torpet

Finntorpsvägen 3 C
08-716 90 60

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
Bryggghuset – Norrtullsgatan 12N, Stockholm
Studio 32 – Ankdammsgatan 32, Solna
Alphyddan – Alphyddsvägen 1, Nacka
Höggkulturbesökscenter – Högdalsplan 12, Högdalen

Studie
främjandet

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

📄 www.studieframjandet.se/stockholm

✉ stockholm@studieframjandet.se

☎ 08-555 352 00

📍 Studiefrämjandet Stockholms län

📍 [studieframjandetstockholm](https://www.studieframjandetstockholm.se)



Barn och ungdom

4

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

6

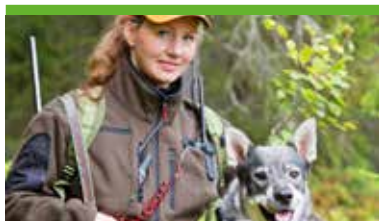
Ge din själ kurser att längta till, stärk din kropp i balett eller ta del av spännande spelkultur. Nu är det dags att anmäla sig till höstens mest energifyllda kurser!



Data och ekonomi

10

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

12

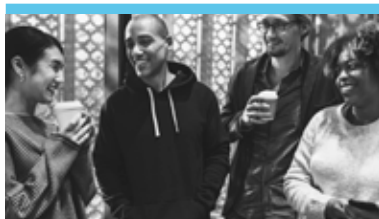
Med förberedande kurser inför jägar-examen, utbildning om hundar, fåglar och svamp har vi allt för dig som längtar ut i skog och mark.



Konst

22

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



Ledar- och föreningsutveckling

24

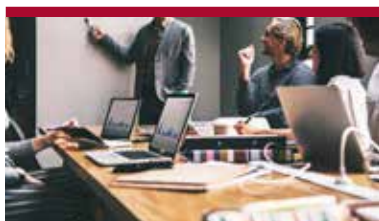
Vill du utveckla ditt ledarskap? Eller få din förening att blomstra? Vi har kurserna för dig! Många är dessutom alldeles gratis för dig som samarbetar med oss.



Musik

26

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



Skräddarsydd utbildning

28

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



[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, studiematerial eller nätbaserade lösningar.

Studiecirklar

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

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

Så här gör du:

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

Studieframjandet fyller 60 år.

Jag var bara fyra år när det bildades, så jag kan varken säga att jag var med eller minns något av det. Det skulle dröja cirka tio år till innan jag som Fältbiolog deltog i min första studiecirkel. Även på den tiden var miljöfrågorna i fokus, vi pratade om lågenergisamhället och vikten av att "hålla stövlarna leriga". Att vistas i naturen gav insikt om vårt klot vi faktiskt är beroende av. Vikten av fungerande ekosystem och att hormoslyr och andra gifter inte var det klotet behövde var sådant som stod på agendan då, men som är lika viktigt idag.

Som jag förstått det så bildades Studieframjandet för att vara ett partipolitiskt och religiöst obundet alternativ. Att det fanns behov av ett sådant studieförbund har de här 60 åren bevisat. Från att ha varit ett litet förbund är vi nu ett av de största. Som just partipolitiskt obundna fångar vi upp bildningsbehovet inom ämnen som natur, djur, miljö och kultur. Vi är det självklara studieförbundet för många av våra folkrörelser som finns för våra fritidsintressens skull, inom musiken har vi haft en stor betydelse för det svenska musikundret och för många etniska föreningar är vi ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som samlar många medlemmar. Med folkbildningen skapas engagemang att delta i samhällsutvecklingen, idag precis som det gjordes i början av 1900-talet och för Studieframjandet i slutet av 50-talet. Idén om lågenergisamhället har ersatts av det betydligt större Agenda 2030 och folkbildningsuppdraget är minst lika viktigt idag. Det här syns inte minst i vårt utökade kursutbud inom natur och hållbarhet, se sidan 14–19.

Hoppas att du hittar något som lockar din nyfikenhet att lära mer i höstens kursprogram!

Ola Bixo

Verksamhetschef, Studieframjandet Stockholms län



Barn och

LOKAL
BRYGGHUSET
Norrtullsgatan 12N

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. Lov v. 44.

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Juan Carlos Buzzi	Tor	12/9	15.00-16.00	2 295
	Tor	12/9	16.15-17.15	2 295
	Tor	12/9	17.30-18.30	2 295
	Fre	13/9	15.00-16.00	2 295
	Fre	13/9	16.15-17.15	2 295
	Fre	13/9	17.30-18.30	2 295
	Lör	14/9	11.00-12.00	2 295
	Lör	14/9	12.30-13.30	2 295
	Lör	14/9	13.45-14.45	2 295
	Sön	15/9	11.00-12.00	2 295
	Sön	15/9	12.30-13.30	2 295
	Sön	15/9	13.45-14.45	2 295

DANS FÖR BARN OCH UNGA

Bollywood-dans för barn

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Lavina De	Sön	15/9	10.00-10.45	1 195

K-pop från 13 år

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen, nivå 1				
Caroline Segernäs	Mån	16/9	17.00-18.30	1 500
10 kurstillfällen, nivå 2-3				
Caroline Segernäs	Mån	16/9	18.30-20.00	1 500

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	Lör	14/9	09.45-10.45	1 400
6-7 år	Lör	14/9	11.00-12.30	1 700
	Sön	19/9	16.30-18.00	1 700
Barnens konstscola 6-7 år	Sön	15/9	16.30-18.00	1 700
8-9 år	Sön	15/9	13.00-14.30	1 700
	Sön	8/9	14.15-15.45	1 700
10-11 år	Sön	15/9	14.45-16.15	1 700
8-11 år	Sön	8/9	12.30-14.00	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	14/9	13.30-15.00	1 700

LOKAL
Basis konstscola
Folkungagatan 147

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	14/9	15.15-17.30	1 900
	Sön	15/9	10.00-12.15	1 900



Konstscola för barn och unga under höstlovet 8-15 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
Höstlovet, 3 kurstillfällen				
Eva Lalander och Thomas Isaksson	28/10	10.00-15.00		2 000



Vuxna med tid/barn skulpturkurs

Tänk att få skapa skulpturala konstverk tillsammans med ditt barnbarn. Basis Konstskola erbjuder en helt ny och härlig skulpturkurs för vuxna med tid och barn från 4 år. Vi skulpterar i lera, målar och glaserar kring ett eller flera gemensamma projekt. På ett lekfullt sätt undersöker vi skulpturens magiska värld och skapar gemensamma minnen som räcker livet ut.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Eva Lalander	20/9	14.15-16.30		1 900

BRYGGHUSET
Norrtullsgatan 12N

Dans

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 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 grupp-koreografi!

LÄRARE				Pris
Workshop				
Harley Queen	Sön 8/12	13.00–16.00	550	

Nyhet Contemporary/Modern nutida dans

I den här workshopen arbetar vi i rummets alla nivåer med. Dagen innehåller grundlig uppvärmning, förflyttningar över golvet, koreografi och små bitar av improvisation där du får utforska med kroppen som uttrycksmedel. Vi dansar till olika musikstilar och tränar både dansteknik, styrka, koordination och testar olika uttryck.

LÄRARE				Pris
Workshop				
Gabriella Rooth	Lör 7/12	13.00–16.00	550	

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 Strömbäck	Ons 11/9	15.45–16.45	1 450	

Nyhet Heels med fokus på heelsteknik samt koreografi

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 6 kurstillfällen				
Gabriella Rooth	Mån 18/11	17.30–19.00	1 350	

Argentinsk tango

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

LÄRARE				Pris
Grundkurs, 10 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Tor 19/9	20.10–21.40	1 950	
Fortsättningskurs, 10 kurstillfällen				
Gunilla Rydén	Tor 19/9	18.30–20.00	1 950	

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 13/9, 27/9, 11/10, 8/11, 22/11	18.45–21.00	1 950	

Nyhet BollyBhangra

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. DancebyLAV

LÄRARE				Pris
Nivå 1–2, 10 kurstillfällen				
Lavina De	Mån 9/9	19.00–20.30	1 895	
	Sön 15/9	11.15–12.45	1 895	

Tribal Fusion

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

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 6 kurstillfällen				
Ellinor Roxengren	Mån 30/9	19.00–20.30	1 250	
Nivå 2–3, 10 kurstillfällen				
Ellinor Roxengren	Mån 30/9	17.30–19.00	1 895	

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 10/9	17.00–18.30	1 895	
Nivå 2–3, 10 kurstillfällen				
Helen Keskitalo	Tis 10/9	18.30–20.00	1 895	

Balet för vuxna nybörjare

Prova på Balett för vuxna nybörjare med Kristina Isaksson Kleinert tis 27/8 17.30–19.00 Gratis

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

LÄRARE					Pris
14 kurstillfällen Nivå					
Kristina Isaksson Kleinert	1	Mån 9/9	18.00–19.30	2 550	
	2–3	Mån 9/9	19.30–21.00	2 550	
	1	Tis 10/9	19.00–20.30	2 550	
	2	Tis 10/9	17.30–19.00	2 550	
	2–3	Tor 12/9	17.30–19.00	2 550	
	3	Tor 12/9	19.00–21.00	2 550	
	1–2	Lör 14/9	12.00–13.30	2 550	
10 kurstillfällen Nivå					
	55+	Ons 4/9	15.15–16.45	1 750	
	1	Ons 4/9	16.45–18.15	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 Strömbäck	Ons 11/9	17.00–18.30	1 950	

Nyhet Balett Barre, styrka stretch

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

LÄRARE				Pris
14 kurstillfällen				
Kristina Isaksson Kleinert	Lör 14/9	10.30–12.00	2 550	

Nyhet Balett för vuxna nybörjare 40+

Kursen innehåller en mix av olika stilar men grundar sig främst på den ryska skolans Vaganova-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 kurstillfällen				
Maria Josefsson	Tis 17/9	13.30–14.30	1 450	

Vinterbalett, intensiv

En härlig, intensiv och kreativ balettvecka, där du som kursdeltagare ges möjlighet att utveckla dansteknik, konstnärligt uttryck och kroppsmedvetenhet på ett inspirerande sätt.

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

Balet 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.

LÄRARE				Pris
Nivå 1, 6 tillfällen				
Gabriella Rooth		Ons, 20/11 fre	16.15–17.45	1 150
Nivå 2, 6 tillfällen				
Gabriella Rooth		Ons, 20/11 fre	18.45–20.15	1 150

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
Nivå 1, 6 kurstillfällen				
Gabriella Rooth		Ons, 20/11 fre	17.45–18.30	750
Nivå 2, 6 kurstillfällen				
Gabriella Rooth		Ons, 20/11 fre	20.15–21.00	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



Nyhet 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, workshop			
Mahsa Poorramazan	Lör 7/9	13.00–15.00	275
	Sön 20/10	13.00–15.00	275
	Sön 24/11	13.00–15.00	275

Skotsk dans

Ingen som varit i Skottland har väl undgått att fascineras av de skotska danserna som de dansas på bröllop, fester eller andra tillfällen. Virvlande jiggas och 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.

LÄRARE			Pris
Nivå 1, 12 kurstillfällen			
Susanne Gjörling	Tis 17/9	18.30–20.00	1 950

Stretdance för vuxna

Rolig dansstil där du får använda all din energi och känsla. Stretdance 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			
Linnéa Sonka	Ons 18/9	18.00–19.00	1 950
Nivå 2, 10 kurstillfällen			
Linnéa Sonka	Ons 2/10	20.15–21.15	1 625

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			
Linnéa Sonka	Ons 18/9	19.00–20.00	1 950

Samba 55+

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

LÄRARE			Pris
Nivå 1–2, 9 kurstillfällen			
Sirpa Bunge	Tis 8/10	17.15–18.15	1 350

Distanskurser

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

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			
	7/10		1 400

ROA OCH BERÄTTA

Lajvarrangörsskap

En kurs i tre delar för dig som vill få fler verktyg för att förfinas din lajvidé eller hjälp att gå från tanke till handling.

Under tre tillfällen vägleds du genom de viktigaste punkterna av lajvarrangörsskap. Lärometoden är interaktiv vilket gör att den passar bra oavsett erfarenhet och förkunskap vad gäller lajv som hobby och kulturform.

9/10 Tema: Idé och format. Vi går igenom sätt att spåna fram idéer till ett lajv och vilka de vanligaste formaten är och hur de skiljer sig från varandra.

16/10 Tema fiktion och textproduktion. Vi pratar roller, bakgrundstexter och dokumentation.

23/10 Tema logistik. Vad behövs för att arrangera lajv i skogen? Vilka resurser finns att tillgå för förstagångsarrangörer? Hur tar man hand om sitt eventuella "crew"?

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Siri Sandquist	Ons 9/10	18.00–20.15	450

Nyhet Muntligt berättande – berätta för andra

Genom enkla övningar upptäcker du vad en muntlig berättelse är, hur den är uppbyggd, hur den utvecklar sig och hur du kan berätta den. Med enkla redskap skapar du egna berättelser och uppmärksammar lyssnarnas betydelse. Du får positiv kritik av kursledaren och dina kurskamrater som stöd för att fortsätta berätta.

LÄRARE			Pris
4 kurstillfällen			
Karin Hultenheim	Ons 6/11	18.00–20.00	1 000

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 16/9	18.00–21.00	2 900
Pernilla Hammargren	Mån 11/11	18.00–21.00	2 900

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	10/9	18.00–19.30	1 800
Lärobok inkl ljud, fjärde upplagan. Ca 500 kr			

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	25/9	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, 8 kurstillfällen				
Heléne Karlsson Eklundh	Tis	17/9	12.15–13.15	1 175

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, 12 kurstillfällen				
Åsa Ekelund	Tis	17/9	11.00–11.55	1 740
Nivå 2, 12 kurstillfällen				
Åsa Ekelund	Tis	17/9	12.00–12.55	1 740

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	18/9	18.00–19.00	1 450

Nyhet Taiji (tai chi) – intensivkurs

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, 3 kurstillfällen				
Sten-Åke Wedberg	Ons	28/8	18.00–20.15	995

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, avspänning – som rörelsemeditation.

LÄRARE				Pris
Nivå 1–2, 10 kurstillfällen				
Sten-Åke Wedberg	Ons	18/9	19.00–20.30	1 895
Nivå 3–4, 10 kurstillfällen				
	Mån	16/9	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	16/9	19.30–21.00	1 895

Rörelse

NIVÅ:

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



InDesign CC

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

LÄRARE			Pris
--------	--	--	------

Grundkurs, 4 kurstillfällen

Siri Lamminen Hagerfors	Tor 5/9	08.30–11.30	3 900
	Ons 2/10	17.30–20.30	3 900

Illustrator CC

Här får du lära dig att skapa vektorbaserade illustrationer, produktblad och broschyrer. Du lär dig designa dina egna skyltar, logotyper, brevmallar och annonser samt skapa enklare grafiskt material anpassat för webben.

LÄRARE			Pris
--------	--	--	------

Grundkurs, 4 kurstillfällen

Masoud Shahsavari	Ons 4/9	08.30–11.30	3 900
	Tis 24/9	17.30–20.30	3 900

Word och PowerPoint

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

LÄRARE			Pris
--------	--	--	------

Grundkurs, 4 kurstillfällen

Marianne All Gustafsson	Mån 2/9	09.00–12.00	3 300
	Mån 30/9	09.00–12.00	3 300
	Mån 18/11	09.00–12.00	3 300

Excel

I den här kursen får du bred kunskap i Excel så att du kan hantera arbetsböcker, formler, diagram, funktioner och tabeller.

LÄRARE			Pris
--------	--	--	------

Grundkurs, 4 kurstillfällen

Marianne All Gustafsson	Mån 2/9	13.30–16.30	3 300
	Mån 30/9	13.30–16.30	3 300
	Mån 18/11	13.30–16.30	3 300

Data och

Bokföring från början

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

LÄRARE			Pris
--------	--	--	------

Grundkurs, 8 kurstillfällen

Gert Nordin	Mån 26/8	18.00–20.30	3 700
	Ons 28/8	14.00–16.30	3 700
	Fre 30/8	09.00–11.30	3 700
	Mån 21/10	18.00–20.30	3 700
	Ons 23/10	14.00–16.30	3 700
	Fre 25/10	09.00–11.30	3 700

ekonomi

BRYGGHUSET

Norrtullsgatan 12N

Kurslitteratur ingår i
samtliga kursavgifter

Nyhet Visma Administration

Denna kurs vänder sig till dig som har grundläggande kunskaper i bokföring och vill lära dig att tillämpa dem i bokföringsprogrammet Visma Administration. Programmet är ett av de vanligaste inom bokföring och används av små och medelstora företag. Kursen finns även att läsa på distans.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Tis	3/9	13.30–16.30	3 300

Nyhet Visma eEkonomi

I denna kurs lär du dig sköta bokföring i det webbaserade fakturerings- och bokföringsprogrammet Visma eEkonomi. Programmet har stöd för säkerhetskopiering och är anpassat till redovisning för både enskild firma och aktiebolag. Kursen finns även att läsa på distans.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Marianne All Gustafsson	Tis	22/10	17.30–20.30	3 300

Distanskurser

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

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

Bokföring från början

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

LÄRARE		Pris
Grundkurs, 10 kurstillfällen, 24 studietimmar		
Marianne All Gustafsson	Löpande kursstarter	3 200

WordPress

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

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

Bokföring Visma Administration

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

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

Bokföring i Visma eEkonomi

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

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

WordPress

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

LÄRARE				Pris
Grundkurs, 4 kurstillfällen				
Jacob Blomqvist	Tor	5/9	17.30–20.30	2 900
	Tor	7/11	17.30–20.30	2 900

WordPress – Elementor Pro

Denna kurs lär dig att arbeta med Elementor Pro, plugin för WordPress, ett av världens mest populära kostnadsfria hemsideverktyg. Verktöget Elementor ger dig stor frihet att enkelt bygga webbsidor med dra-och-släpp-metoden.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Jacob Blomqvist	Tor	3/10	17.30–20.30	2 400

Nyhet Sociala Media för vuxna med tid

Lär dig att förstå hur sociala kanaler fungerar, hur du som användare kan ta del av information på ett enkelt och effektivt sätt. Vi går igenom hur Facebook, Instagram, Youtube och poddar fungerar.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
John Landquist	Tis	3/9	10.00–12.15	1 000

FOTO

Foto – grundkurs för nybörjare

Lär dig fotografera från grunden med hjälp av professionell fotograf. Allt ifrån grundläggande teori och kamerainställningar till praktisk fototeknik som t ex att läsa en rörelse, panorering, skärpedjup, porträttljus samt ljussättning. Två utomhus sammankomster 30/11 och 7/12 ingår med några utvalda fotouppdrag.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Patrik Lindqvist	Mån	25/11	18.00–21.00	1 895

Fler fotokurser – se vår hemsida eller kontakta Studieförfrågandet.



VILTSPÅR

Se hundavsnittet på sidan 14. Kurs för dig som vill öka ditt samarbete med din hund och gillar att vara ute i skog och mark.



Djur

Natur

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 Studieförbundet 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 Studieförbundet Stockholms län för mer information.

VAD ÄR JÄGARSKOLAN: TEORI?

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

Jägarskolan: teori

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

LÄRARE				Pris
14 kurstillfällen				
Anders Lindell	Mån	2/9	18.00–21.15	3 695
	Tis	3/9	18.00–21.15	3 695
Jägarförbundet	Ons	4/9	18.00–21.15	3 695
Petter Jakobsson	Tor	5/9	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				
Jägarförbundet, lokal Vallentuna	Mån	2/9	19.00–21.15	3 695
Hasse Svensson, lokal Ekerö	Ons	4/9	19.00–21.15	3 695
Sandra von Euler L., lokal Nacka	Ons	4/9	18.00–21.15	3 695
Thord Jansson, lokal Norrtälje	Mån	11/11	18.30–21.00	3 695
Dan Nordström, lokal Hallstavik	Mån	18/11	18.30–21.00	3 695

Jägarskolan: teori

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

Jägarskolan: intensiv

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

LÄRARE				Pris
7 kurstillfällen				
Jägarförbundet	Tis	10/9	18.00–21.15	5 450

Viltvård på Bogesundslandets naturreservat

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

Du får bli veta mer om vildsvinens levnadsvanor och ekologi. Kurs inkl. studiebesök planeras in under våren 2020.

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

HUND

Nyhet! Fotografera din hund

Workshop som ger dig smarta knep för att ta bilder med din hund. Förmiddagen föreläsning inomhus i Finntorp, eftermiddagen praktiskt och utomhus. Ta med din hund!

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Philipp Klement, lokal Torpet, Finntorp	Lör	19/10	09.00–16.00	400

Nyhet! Prova på kurs för dig med hund!

Är du intresserad av att göra något lärorikt och roligt tillsammans med din hund men vet inte riktigt vad så får du under denna kurs möjlighet att lära dig mer och prova på olika grenar.

En kurs som passar alla, med allt gott och blandat från hundvärlden! Kurs i samarbete med 100 hundkoll.

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Lokal Torpet Finntorp	Tors	4/11	18.30–20.00	1 150

Balanskurs för din hund

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

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Lokal Torpet Finntorp	Tor	10/9	18.30–20.30	680

Nyhet! Skaffa hund

En föreläsning för dig som funderar på att skaffa valp/hund eller som väntar på att den ska flytta hem till dig. Du får lära dig om vad som är viktigt när hunden har flyttat hem. Hur ska hundens första tid se ut för att den ska må bra och ni ska få en god relation? Föreläsning i samarbete med 100 hundkoll. 150kr/vuxen, barn(under 15år) får följa med kostnadsfritt.

LÄRARE				Pris
Lokal Torpet Finntorp		23/10	18.30–20.00	150

Nyhet! Adoptera hund

Kurs för dig som har adopterat en hund ifrån ett annat land eller ifrån mindre bra förhållanden. Du får lära dig mer om hur du skapar en trygg och god relation med din hund. Du får verktyg för att få en rolig och fungerande vardag. Kurs i samarbete med 100 hundkoll.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Mats Thid och Helene Gifting		30/9	18.30–20.45	950

Nyhet! Target-kurs för att skapa kroppskontroll!

Vill du lära dig hur du kan träna din hund att bli bättre på att använda sin kropp och ha kroppskontroll i moment- och trixträningen? Då är det här kursen för dig!

LÄRARE				Pris
Lokal Torpet, Finntorp	Lör	7/12	09.00–16.00	900

Nyhet! Hjälp! Hundslagsmål!

Hur undviker jag att min hund hamnar i slagsmål och vad ska jag göra om det ändå händer? Denna kväll ägnar vi åt ett ämne som alla hundägare bör ha kunskap om.

LÄRARE				Pris
Föreläsning				
Irene Westerholm, etolog vid Stockholms Universitet Plats: Torpet, Finntorp	Tor	17/9	19.00–21.30	150

Viltspår-kurs med hund

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen, Tumba/Vårsta – utomhus				
Lena Lundin	Tis	27/8	17.30–19.45	1 500

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

Distanskurser

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

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		9/9	550

SKKs distansutbildning om hundens beteende

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

LÄRARE			Pris
5 kurstillfällen under 10 veckor			
		11/9	950

SKKs uppfödarutbildning på distans

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

LÄRARE			Pris
22 kurstillfällen			
		4/9	2 500

Nyhet! Freestyle – hundkurs

Freestyle är en hundsport med mycket kreativitet och glädje, grundtanken är att det ska vara roligt för både hund och förare. På den här kursen får du lära dig hur du tränar in tricks med din hund och hur du sätter ihop det till ett program med musik.

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Embla Östh Lokal, Torpet, Finntorp	Tor	16/9	18.00–19.30	1 500



Distansutbildning i hundavel och genetik – en fördjupningskurs

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

LÄRARE			Pris
15 kurstillfällen			
		4/9	1 800

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

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

LÄRARE			Pris
4 kurstillfällen under 12 veckor			
		11/9	1 800

SKKs grundkurs i föreningsteknik på distans

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

LÄRARE			Pris
5 kurstillfällen under 10 veckor			
		11/9	950



Hundar är varmt
välkomna i
vårt hus för djur och
natur i Nacka!

Tamgrisar och djurhållning

Har grisar kvar naturliga beteenden från sina släktingar vildsvinen? Föreläsning där vår lärare förevisar i ord och bild från ett forskningsprojekt om grisar. Vi diskuterar även hur man kan förbättra djurhållningen.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Boel Recén, biolog och zoolog	Ons	25/9	18.00–20.30	395

Nyhet! Småskalig hönhållning – hönskurs för nybörjare

Funderar du på att skaffa höns? Lär dig allt om regelverk, tillstånd, ansökningar, att hålla med höns och hönsgrädd, samt hönsgräddning. Fokus på lantbruksraser, bl a Gotlandshöns som är en av de äldsta! Besök vid Tyresta gård/ Nationalpark 12/10 ingår. Lokal Torpet, Finntorp.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Jesper Strandberg Westin	Ons	9/10	18.00–20.30	990

Nyhet! Otäcka mördarhundar eller söta bullar?

Är kamphundar farliga för omgivningen? Har de en plats i vårt samhälle eller bör de förbjudas? Detta är föreläsningen för dig som vill ha fakta kring de omdiskuterade kamphundarna.

LÄRARE				Pris
Föreläsning				
Irene Westerholm, lokal Torpet, Finntorp	Mån	11/11	19.00–21.30	150

Djurens beteende

Hur kommunicerar djur och hur lever de? Hur vilda djur blivit husdjur och om hur deras beteende förändrats och formats under evolutionens gång.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Boel Recén, biolog och zoolog	Mån	23/9	18.00–20.30	990

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	14/10	18.00–20.30	990

Nyhet! Naturen runt Lidingö

Med erfaren naturguide beger vi oss ut till Hustegaholm och Gråviken. Området erbjuder en blandad miljö av ängsmarker, betade hagmarker, våtmarker, ek- och blandskog samt intressanta fornminnen!

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Helena Klangemo	Lör	14/9	10.00–12.00	350

Nyhet! Finntorp och Sicklaön – kultur och historia

Inledande föreläsning om områdets historia, från 1500 talet fram till idag. Vi följer upp med en lördagsvandring och utgår från Setterwallska villan, vidare genom Finntorp och Ryssviken och avslutar nere vid Svindersviks gård. Lokal Torpet, Finntorp.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Leif Söderman	Mån	9/9	18.00–20.00	595

Nyhet! Ut på tur! Med Lina Hallebratt

Vad driver Lina Hallebratt att spendera större delen av året på tur? Hur hamnade hon där? Vad är det bästa med livsstilen och vad har hon upplevt längs vägen? Välkommen på en föreläsning med vandringsveteranen Lina Hallebratt, som har genomfört långa turer tillsammans med sina hundar.

LÄRARE				Pris
1 föreläsning				
Lina Hallebratt, lokal Finntorp	Mån	6/11	19.00–21.00	250

Nyhet! Stadsvandring: Det vackra Södermalm

Från Urvädersgränd till Mäster Pers gränd. Inriktningen på den här vandringen är främst att visa på några av de vackraste delarna av Södermalm. Längs vår vandring får vi även information om saker, som kanske inte alla känner till.

LÄRARE				Pris
Anders Allard	Ons	11/9	13.00–15.00	170

Nyhet! Stadsvandring: Lär känna ditt Stockholm- detaljer och kuriosa i Gamla Stan

Från Riddarhuset till Järntorget. Vi riktar in oss på det lite udda och ovanliga och sådant som kanske inte alla känner till. Även om man gått många gånger i Gamla stan är det inte säkert att man lagt märke till dessa detaljer eller känner till historierna bakom dem.

LÄRARE				Pris
Anders Allard	Ons	9/10	13.00–15.00	170



Fladdermusnatt i Stockholm

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

LÄRARE			Pris
1 utflykt			
Christian Sommer	Mån 9/9	21.30–sent	395

FISKE

Nyhet Höstgädda – sportfiskekurs

Lär dig både fisketeknik samt material- och betesval. Två teorikvällar och en lördag praktiskt fiske vid sjön Gömmaren. I samarbete med Sportfiskarna. Lokal Finntorp, Nacka.

LÄRARE			Pris
3 kurstillfällen			
Magnus Nylund	Ons 16/10	18.00–20.30	1 295

Havsöring – sportfiskekurs

I kursen ingår moment som havsöringens beteenden och föda, anpassning till utrustning, kastteknik och val av bete. Du fiskar i ett av Sveriges bästa öringsvatten i Stockholms skärgård med lärare som är utbildad fiskeguide.

LÄRARE			Pris
2 kurstillfällen			
Peter Berggren	Tis 5/11	18.00–20.30	895

Nyhet Flugfiske – sportfiskekurs

Åter i kursprogrammet! Vi börjar med en teorikväll och går igenom principen för flugkastet, spömaterial, linor, flugval, ståndplatser och annat nyttigt. Teori och praktik med fiske sker söndagen 24 november. Egen utrustning krävs.

LÄRARE			Pris
2 kurstillfällen			
Peter Berggren	Tis 19/11	18.00–20.30	895



Utepappor – allt vi inte pratar om

Är du småbarnspappa? Tycker du om att vara i skogen eller vill du komma ut mer? Kursen kombinerar skogsvandringar med barn och samtal om vad det innebär att vara man och pappa. Det är lika delar en naturupplevelse med barn som en möjlighet att prata med andra män. Som förälder är det ett faktum att allt kommer förändras – men vilken sorts man och pappa vill vi vara?

Kursdatum för hösten är inte bestämt, anmäl intresse på hemsidan så återkommer vi till dig.

Plats: Naturområden i Stockholmstrakten.

I samarbete med Make Equal.

MAKE
EQUAL





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

Nyhet Vilda bin

Hjälp till att rädda de vilda bina! Lär dig om vilda bin som bor i gångar och i ved, de som bor i marken och de som parasiterar på andra bin. Bina är blomväxternas viktigaste pollinerare. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

Biodling för nybörjare

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Henrik Edelstam och Göran Frick	Ons	2/10	18.00–21.00	1 450

Biodling – fortsättningskurs

Fräscha upp dina kunskaper inom biodling och fördjupa dig i ämnet. Under tre kvällar med olika teman får du en bredare förståelse för biodling. Fortsättningskursen förutsätter att du gått nybörjarkurs och är medlem i Wermdö Skeppslags biodlarförening. Lokal Finntorpsvägen, Nacka.

Kurs på förfrågan, kontakta Studieförbundet.



FÅGLAR

Ringmärkningsföreläsning

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 Ringmärkningscentralen, Naturhistoriska riksmuseet.

LÄRARE				Pris
1 föreläsning				
Thord Fransson	Tors	24/10	18.00–19.30	300

Fågelskådning – höstfåglar på Djurgården

Erfaren ornitolog vägleder dig på Djurgården, i och kring fågelsjön Isbladskärret. Upptäck fågellivets skiftningar under tidig höst. Ledare Henrik Waldenström. Fågelutflykter på förfrågan. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

Fågelskådning vid Hjalstaviken

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. En fantastisk plats för både nybörjare och vana fågelskådare.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Lars-Erik Larsson	Sön	29/9	07.00–11.00	395

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 vår utflykt. Tips på lämpliga fågelböcker och kikare. Medlemmar i StOF får rabatterat pris.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Lars-Erik Larsson	Tis	24/9	18.00–20.30	1 295

Nyhet Fåglar fortsättningskurs

För dig som tidigare deltagit i vår grundkurs eller är van fågelskådare. För mer information, se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

Fåglar – flyttfågelkurs

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

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Henrik Waldenström	Mån	23/9	18.00–20.30	1 295

Nyhet Fåglar – skåda på Landsort

För alla fågelentusiaster! Intensivkurs med kunnig biolog och ornitolog. Inledande sammankomst i Brygghuset om sensommarens fåglar i allmänhet och fågelsträck i synnerhet. Därefter till Landsort fågelstation där stationsvärd möter upp och berättar om arbetet med fåglar och ringmärkning. Landsort 28/9. Pris exkl. båtresa.

LÄRARE				Pris
2 kurstillfällen				
Lars-Erik Larsson	Tor	26/9	18.00–20.00	895

Fler fågelkurser

Se vår hemsida
eller kontakta
Studieförbundet.

Nyhet Biologisk mångfald

Biologisk mångfald är avgörande för jordens livsuppehållande system och vår nuvarande och framtida välfärd vilar på denna grund. Kursen avslutas med ett besök i Tyresta gård. Lokal Torpet, Finntorp.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Maria Bergström, naturguide och landskapsekolog	Tis	10/9	18.00–20.30	990

Biologisk mångfald – föreläsning

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. Föreläsning i höst, för mer information, se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.



SVAMP

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. Under guidning av svampkonsulent från Stockholms Svampvänner får du god insikt om länets svampflora. Brygg-huset 4/9, 11/9 och utflykt 14/9. Alternativt 18/9, 25/9 och utflykt 5/10.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Bibbi Wallqvist	Ons	4/9	18.30–21.00	1 095
Cecilia Hultqvist	Ons	18/9	18.30–21.00	1 095

Höstsvampar utflykter

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

LÄRARE				Pris
4 kurstillfällen				
Bibbi Wallqvist	Tor	26/9	10.00–14.00	350
	Fre	27/9	10.00–14.00	350
	Lör	5/10	09.00–14.00	395
	Lör	12/10	09.00–14.00	395

HÖSTSVAMPAR – nya kurser och startdatum uppdateras löpande. Senaste information hittar du alltid på studieförbundet.se/stockholm

Nyhet Mjölksyrade grönsaker

I början av september månad är det dags att ta hand om din skörd. Lär dig mjölksyringens alla fördelar och hur det praktiskt går till med erfaren trädgårdsexpert och kolonist. Vi håller till i lärarens egen kolonilott i Tanto Norra.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Eva Israelsson	Sön	1/9	13.00–15.30	395

Grundläggande marklära – växtbäddar

Hur plantering av unga plantor går till och hur de beskars och vårdas som unga. Om växtbäddens funktion för buskars och trädets utveckling. Kursen omfattar en kväll teori och två kvällar demonstration och praktik, där vi bygger en växtbädd. Lärare Pär Wennman, dipl. trädvårdare och växtbiolog. Kurs på förfrågan, för mer information se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

Beskärning – träd, buskar och häckar

Lär dig att beskära utan att skada. Under juli, augusti och september råder de optimala förutsättningarna för trädbeskärning. Kursen omfattar en teorikväll och två kvällar demonstration och praktik 3/9 och 17/9. Kompendium ingår.

Nyhet Kursen ges även i våra lokaler i Finntorp, Nacka med kursstart den 29/8. För mer information kontakta Studieförbundet eller se vår hemsida.

LÄRARE				Pris
3 kurstillfällen				
Pär Wennman, dipl. trädvårdare och växtbiolog	Tis	27/8	18.00–21.00	1 595
	Tor	29/8	18.00–21.00	1 595

Nyhet Koloni- och stadsodlingsvandring på Långholmen

Följ med till prunkande kolonier och hemliga odlingar, lär om stadsodlingens historia och dess nutid. Ciceron är Ulrika Flodin Furås, trädgårds-journalist och stadsodlare, aktuell med boken Kålgårdar, kolonier och asfaltsblommor – Stadsodlingens historia.

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Ulrika Flodin Furås	Lör	7/9	10.00–12.30	395

Nyhet Kompostering

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

LÄRARE				Pris
1 kurstillfälle				
Kjell Eklind, odlings-rådgivare och kolonist	Tor	12/9	18.00–21.00	395

Bli sockersmart och rensa bort onödigt socker i din mat

Ibland äter vi socker medvetet men oftast finns sockret i matvarorna utan att vi reflekterar över det. Vill du bli veta mer om hur du kan bli sockersmart och sockerbanta din mat så är detta föreläsningen för dig! Plats: Torpet, Finntorp.

LÄRARE				Pris
Föreläsning				
Maj Östberg Rundquist, Fil kand. i måltidsekologi och kostrådgivare	Ons	11/9	18.30–21.00	250



Spaljering av träd – se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.



ÖPPET HUS- AKTIVITET 1/9

Prova på Sashiko: textilt återbruk.
Läs mer på studieframjandet.se/oppethus2019

Nyhet Studiecirkel för koldioxidbantning

Brinner du för klimatpåverkan och att ge andra förutsättningarna att sänka sina klimatavtryck? Se hit!

Vill du minska ditt klimatavtryck i koldioxid? Vi har tagit fram ett studiematerial om hur vi kan minska vår klimatpåverkan så att både vi och planeten mår bättre. Hur ska vi välja i en djungel av alternativ där det ena påstås vara klimatsmart ena dagen men ifrågasätts nästa?

Vi börjar studiecirkeln med att väga in vår vikt i koldioxid som vi i slutet av kursen väger ut för att jämföra skillnaden.

Vi diskuterar i grupp, delar med oss av våra egna kunskaper samt går igenom konkreta fakta och begrepp.

Är du intresserad av att vara deltagare i denna cirkel? Skicka ett mail till stockholm@studieframjandet.se och märk mailet med "Studiecirkel i koldioxidbantning".

Är du intresserad av att bli ledare för en koldioxidsbantnings-cirkel? Gör en intresseanmälan genom att maila stockholm@studieframjandet.se och märk mailet med "Koldioxidsbantning ledare" så återkommer vi med information.

Nyhet Naturdagen – upptäck naturen och kulturen kring Husby gård.

Naturdagen är en del av projektet Naturen på lika villkor som jobbar med att göra naturen i Stockholms län tillgänglig för personer med funktionsvariationer.

Få svar på frågor som: Varför heter området Husby? Vilka bodde här på Vikingatiden?

Vi går en kortare promenad på ca. 1 km i långsamt tempo och stannar ofta. Vi samlas utanför kafé vid Husby gård.

Naturdagen är en naturguidning och du väljer antingen den tidiga gruppen eller den senare. Ta med eget fika.

Funkis – anpassad för dig med funktionsvariation.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle (för- eller eftermiddag)			
Sofia Arnsten	Sön 29/9	10.00–12.00	200
	Sön 29/9	13.00–15.00	200



Nyhet Textilt återbruk – ett stygn i taget

Är dina favoritjeans trasiga? Har du en fläck som inte går bort på din favorittröja? Varför inte lappa ihop minnen från en svunnen tid med den person du är idag. Kursens målsättning är att ge dig färdigheter du kan ta med dig i resten av livet och en ny syn på textilens möjligheter och livslängd. Som kursdeltagare får du arbeta praktiskt med ett eget projekt, du får handledning, kunskap om material och teknik. Vi tar avstånd från konsumtionshetsen och hittar kreativiteten i att laga synligt, lappa eller sy något från grunden med återvunnet material. Plats: Konstskolan Basis

LÄRARE			Pris
10 kurstillfällen			
Åse Ahlstrand	Mån 2/9	18.00–20.30	3 000

Klädbiblioteket

Är du intresserad av att vara medlem i ett klädbibliotek och samtidigt vara med i givande workshops kring aktuella ämnen? Se hit!

Klädbiblioteket är under planering. Anmäl ditt intresse så får du mer information när planeringen är färdig! Preliminär start i september. Mer information på hemsidan!

Nyhet Så botar du din klimatångest

Känner du oro, frustration eller hopplöshet inför framtiden? Under den här kursen diskuterar vi hur du kan vända din klimatångest till något konstruktivt och ändra dina tankar och beteenden för att leva mer hållbart. Vi går från teori till praktik, tittar på goda exempel och undersöker hur du kan göra konkret skillnad.

LÄRARE			Pris
6 kurstillfällen			
Caroline Nordvall	Tor 9/9	18.00–19.30	1 500

Nyhet Mjölakens myter

Hur har vår mjölkkonsumtion i Sverige utvecklats till den nivå den ligger på idag? Vem får betala priset för vår latte och våra goda ostar? Hur mycket växthusgaser släpper mjölken ut? Och hur har våra svenska kor det? Och ger mjölk verkligen starka ben?

Det är några av frågorna som ställs under kvällen när journalisterna Anne Casparsson och Anna Jonasson granskar mjölakens myter ur ett etiskt, klimatmässigt och hälsomässigt perspektiv.

LÄRARE			Pris
1 föreläsning			
Anne Casparsson och Anna Jonasson	Tor 26/9	18.00–20.00	100

I SAMARBETE MED HÄLSO- FRÄMJANDET

Aktiviteterna är rabatterade
för medlemmar
i Hälsofrämjandet

Gröna blad och klorofyll

Varför är gröna blad är så viktiga för vår vitala hälsa? Gröna blad växter har ett rikt hälsovärde bland annat genom sitt mineralrika innehåll och lättupptagliga protein. Vill du ge dig själv mer energi, mindre sötsug och känna alla de fina effekter som gröna blad växter ger? Några av effekterna av att äta gröna blad växter är lyster i hy, mindre sockersug, mindre blodsocker-svängningar, naturlig vikt. Kropp och knopp blir helt enkelt mer vitala. Självklart kommer vi att få avnjuta gröna smoothies. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

Anna Synnstedt är kock, kostrådgivare mat-kreatör och raw life educator.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Anna Synnstedt	Mån 18/11	18.30–20.00	300

Duka upp ett sockersmart ”fikabord”!

En inspirationskurs där deltagarna tillsammans bygger ett sockersmart fikabord med inslag av smarta mellanmål. Exempelvis smoothies, gröna drinkar, sockersmarta chokladbollar, fruktsallad och yoghurtmums. Kursledaren inspirerar oss till att finna nya, hälsosamma alternativ till fikabordet. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

Susanna Almström är friskvårdskonsult och hälsoopedagog.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Susanna Almström	Ons 27/11	18.30–20.00	300

Andning, stress och meditation

Visste du att du kan påverka ditt välbefinnande genom din andning? Du lär dig grunderna till en lugnande och stressreducerande andningsteknik. Kvällen avslutas med en stärkande kraftfull Kirtan Kriya-meditation. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

MariAnne Bahlenberg, friskvårdsterapeut och mediyogainstruktör.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
MariAnne Bahlenberg	Tor 5/12	18.30–20.00	300

Föredrag om Vedic Art med Annika Hollstedt

Vedic Art Målarkurs bygger på 17 principer för lekfullt skapande. Dessa principer tar bort motstånd i skapandeprocessen och tar fram vår drivkraft, skaparglädje samt inre kreativitet. Genom att måla kan vi plocka fram våra inre resurser så att de kan användas på ett värdefullt sätt i både livet och i konsten. Som konstnärer lär vi oss att bli livskonstnärer. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

Annika Hollstedt, Vedic Art lärare och folkhälsovetare.

LÄRARE			Pris
1 föredrag			
Annika Hollstedt	Tor 5/9	18.30–20.00	300

Fysisk aktivitet – friskvård i förebyggande syfte

Med stigande ålder försämras kondition, muskler och leder liksom koordination och balans. Detta kan leda till ökad risk för fallolyckor och därmed sämre livskvalitet. Du får råd och tips om hur du kan förbättra din styrka, balans och kondition.

OBS! Detta är inte några ”gypapass” vi lär oss om anatomi och fysiologi och kursledaren visar rörelser man kan göra hemma. Avgift 300 kr per tillfälle, medlem 150 kr.

LÄRARE			Pris
3 kursstillfällen			
Elba Pineda Gustafsson	Ons 11/9	13.30–15.00	300
	Ons 9/10	13.30–15.00	300
	Ons 13/11	13.30–15.00	300

Klimatet med Martin Hedberg

Klimat i förändring, spelar det någon roll? Hur hänger klimatförändringar samman med befolkningsökning, teknologiska framsteg, naturresurser, skog och jordbruk, den västerländska världsbilden och risk för extremväder som värmeböljor och skyfall? Klimatförändringarna är en av flera olika konsekvenser av mänsklighetens sätt att leva och hantera världen som vi ofta betraktar som en resurs som vi förvaltar. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

Martin Hedberg är meteorolog som har arbetat med Flygvapnet, på Sveriges Television samt för expeditioner.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Anna Synnstedt	Ons 18/9	18.30–20.00	300

Odling som en metod för att skapa välmående

Med flera olika infallsvinklar kring såväl kroppens som själens hälsa får vi följa med Therese in i trädgårdens läkande värld. Vare sig du redan odlar själv, vill bli inspirerad till att börja på i jorden eller vill ta mer tid till att njuta av naturens rika växtliv så är detta föreläsningen för dig. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

Therese Ernedal driver Rivendällgården på Kinnekulle och odlar grönsaker, bär och frukt till försäljning med naturenliga metoder och miljöns hållbarhet i fokus. I sin ”Turné för glädje” berättar hon om hur odling kan skapa välmående, lycka och hälsa i våra liv på flera olika plan.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Therese Ernedal	Mån 30/9	18.30–20.00	300

Matnyttig inspiration i skördetid

Under denna kurs kommer vi att öppna upp för nya sätt att använda rotgrönsaker och lite annat som nu har skördats i trädgården och den vilda naturen. Anna visar även hur vi får mindre svinn av våra råvaror. Det blir krämigt, krispigt, knaprigt och inspirerande inför säsongen. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Anna Synnstedt	Tor 10/10	18.30–20.00	300

Hampa - kommer den att ersätta dagens syntetfibrer?

Hampa är en av världens äldsta kulturväxter och användes i stor skala redan för 12 000 år sedan. Den växer snabbt överallt i de mest skiftande jordmåner. Nästan allt kan man ta till vara på hampaväxten; frön, stam och blad. Hampafibern är grov och svårbearbetad men med dagens teknik kan man få fram mjuka, fina trådar som lämpar sig för kläder och hemmet. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Selma Eriksson	Ons 23/10	18.30–20.00	300

Hjälp mitt barn är vegan!

Ulla går igenom vilka näringsämnen som är extra viktiga och hur man sätter ihop måltider. Hon berättar hur man använder exempelvis tofu, quinoa och andra livsmedel samt vilka kosttillskott man bör ta. Hon belyser också hur den övriga familjen påverkas liksom skolan och vänner samt hur man gör på resor och semester. Avgift 300 kr, medlem 150 kr.

Ulla Troeng är vegan sedan ungdomsåren, mamma till 4 barn som växte upp på vegankost och nu mormor till 6 veganbarn. Hon är medgrundare till Veganföreningen (1976) och är idag nästan självförsörjande på sina egenodlade grönsaker.

LÄRARE			Pris
1 kursstillfälle			
Ulla Troeng	Mån 4/11	18.30–20.00	300

Hantverk

BRYGGHUSET

Norrtullsgatan 12N
om inget annat anges

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.

Kurs på förfrågan, för mer information se vår hemsida eller kontakta Studieförbundet.

Svetskurs

Lär dig moderna svets- och lödmetoder. Här får du praktisera gas-, MIG- och pinnsvets från stråt 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.

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Yngve Nordmark	Tis	1/10	19.00–22.00	6 450
	Ons	2/10	19.00–22.00	6 450

Slöjdkurs

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Bertil Bölja	Mån	23/9	18.30–21.00	1 200

Nyhet Hantverk- och verktygskännedom – kurs för hemmafisaren!

Välj rätt verktyg till rätt ändamål! Teoretisk och praktisk grundkurs som du kan ha nytta av i hemmet. Lär dig hantera olika typer av handverktyg och få nyttig kunskap om material som trä, betong och gips, Kurs under planering, för mer information kontakta Studieförbundet.

Konst

Nghet I samtidskonstens fotspår

En ny kurs i måleri och teckning. Vi inspireras av fyra olika samtida konstnärskap, genom dessa lär vi oss inte enbart att teckna/måla utan även att förstå och analysera vad konstverken vill berätta. Kursen är utformad för dig som verkligen vill fördjupa dig i den skapande processen och utveckla ett öga för måleriets och teckningens magiska värld.

LÄRARE				Pris
24 kurstillfällen				
Lotta Döbling och Henning Trollbäck	Tis, 3/9	18.00–21.00	6 000	

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, 10/9	18.00–21.00	9 900	

Skulpturkurs

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

LÄRARE				Pris
12 kurstillfällen				
Charlotte Widegren	Mån 9/9	18.00–20.15	2 900	
	Ons 11/9	18.00–20.15	2 900	

Nghet Textilt återbruk – ett stygn i taget

Är dina favoritjeans trasiga? Hittade du de perfekta linnebyxorna på second hand men behöver sy in dem? Lappa ihop minnen från en svunnen tid med den person du är idag. Kursens målsättning är att ge dig färdigheter du kan ta med dig i resten av livet och en ny syn på textilens möjligheter och livslängd

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Åse Ahlstrand	Mån 2/9	18.00–20.30	3 000	

Grund- och nybörjarkurs i måleri och teckning

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

LÄRARE				Pris
10 kurstillfällen				
Eva Lalander	Ons	18.15–20.30	2 500	
	Tor	18.15–20.30	2 500	

Akvarell – tre veckoslut

Måla landskap, stilleben och egna idéer. Kursen ger dig erfarenhet i teknik, komposition och färgblandning. Föreläsningsskurs för dig som målat akvarell tidigare. 19–20/10, 16–17/11, 14–15/12.

LÄRARE				Pris
6 kurstillfällen				
Gunlög Hjelt	Lör 19/10	10.00–15.00	2 900	

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 11/9	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 med kort. Varje lördag med uppehåll på loven. Pris per kurstillfälle.

LÄRARE				Pris
Varje lördag				
Gabor Berger	7/9–14/12	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 2020. Ansökan öppnar våren 2020. 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 lärarledd med moment av självständigt arbete.



Är du ung/ungvuxen? Intresserad av att träffa människor från olika bakgrunder? Är du nyfiken på att skapa med en etablerad konstnär och vill delta i en utställning som avslut?

ARTmovement erbjuder dig gratis workshop, 3–4 tillfällen och även kortare kulturarrangemang.

Besök www.artmovement.se för att se aktuella workshopar. Kulturarrangemang och studiecirklar, dag/kväll/helg hela höst/vår 2019–2020.

Ingen förkunskap krävs.

ARTmovement är ett projekt hos Studieförbundet Stockholms Län med stöd från Allmänna Arvsfonden

Uppstart med ett Kulturarrangemang "Konst-snack" onsdag 28/8 klockan 17.00–19.00 på Konstskolan Basis

www.artmovement.se

Nyhet

Seriekurs

Lär dig 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.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Iso Lindh	Mån 9/9	18.00–20.15	2 900

Teckningsateljé en helg i oktober

Här får du möjlighet att utfrån 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 5/10	10.00–15.00	1 490



Nyhet Teckning porträtt kroki

Kursen ger dig grunderna i tecknande samt övning i att gestalta människan och rummet. Kursens består av 12 sammankomster och varvas mellan grundteckning och stilleben, grunder i porträtt vid tre tillfällen samt krokiövningar; deltagarna tecknar modell vid sex sammankomster.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Gabor Berger	Tis 10/9	18.00–21.00	3 450

BASIS
KONSTSKOLA

Folkungagatan 147

Läs mer på basis.se

ANMÄL DITT INTRESSE NU SÅ HÖR VI AV OSS MED MER INFORMATION OM KURSSTART!

Framgångsrika arrangemang – från idé till genomförande

Inspiration och grundläggande kunskap för dig som vill arrangera en konsert, festival eller kulturprogram! Vi tar nu emot intresseanmälningar för höstens kvällsworkshop.

Kassörskurs

En 2 dagarskurs om regler, ansvar och förutsättningar för kassörsuppgifter. Du får lära dig mer om budget, bokföring, löner och ersättningar, bokslut och deklaration.

Ledar- och

förenings

STUDIEFRÄMJANDETS LEDARUTVECKLINGSPROGRAM

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

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

Ledarutveckling steg 1, 2 och 3

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

LÄRARE			Pris
Gratis för dig som är eller ska bli cirkelledare samt förening som samarbetar med Studiefrämjandet.			
L1 allmän, Bryggghuset			
Hanna Hagström och Helene Ermerud	9/10	09.30–16.30	1 500
L1 hund, Roslagens Brukshundklubb, Norrtälje			
Agnes Söderquist och Mikaela Strömberg	15/9	09.30–16.30	1 500
L1 hund, Finntorp, Nacka			
Mikaela Strömberg	Lör	16/11 09.30–16.30	1 500
L1 kultur			
Malin Welander och Siri Sandquist	5/10	09.30–16.30	1 500
L1 allmän			
Camilla Reppen och Malin Welander	9/11	09.30–16.30	1 500
L2			
Camilla Reppen och Hanna Hagström	15/10	09.30–16.30	1 500
Hanna Hagström och Lisa Malmgren	19/10	09.30–16.30	1 500
L3			
Camilla Reppen och Hanna Hagström	5/11	09.30–16.30	1 500



Förstå den ideella föreningens ekonomi

Grundläggande kunskap om den ideella föreningens ekonomi. Du får lära dig mer om bland annat medlemsregister och GDPR, budget och olika sätt att finansiera verksamheten, kassörens uppgifter, skyldigheter som kommer med att ha anställd personal eller avlöna en ledare/uppdragstagare, styrelsens ansvar för skatter, moms och registrering och revisorns roll och ansvarsfrihet för styrelsen.

LÄRARE			Pris
Gratis för dig som är med i en studiecirkel eller förening som har ett aktivt samarbete med Studiefrämjandet Stockholms län.			
Annika Hamilton och Malin Welander	Tis	26/11 18.00–21.00	750

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			Pris
Kostnadsfritt för dig som är eller ska bli cirkelledare inom musik. I mån av plats kan även fler deltagare från samma grupp delta.			
Julia Hanberg och Manuela de Gouveia	Lör	19/10 09.30–16.30	1 500

Starta en ideell förening!

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

LÄRARE			Pris
Kostnadsfritt för cirkelledare eller för person från samarbets- eller medlemsorganisation som har ett aktivt samarbete med Studiefrämjandet Stockholms län			
Malin Welander och Susanna Stavling	Tor	21/11 18.00–20.30	500

Grundläggande föreningskunskap/styrelseutbildning, två kvällar

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

LÄRARE			Pris
2 kurstillfällen Gratis för föreningar med aktivt samarbete.			
Malin Welander och Helene Tor Ermerud	3/10	18.00–21.00	1 500
	10/10		



utveckling

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	Tis	22/10 18.00–21.00

Hjärt- och lungräddning, HLR

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

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle. 500 kr. Gratis för cirkelledare samt föreningar med ett aktivt samarbete.			
Janne Anderberg	Ons	18/9 18.00–20.00	500
	Lör	30/11 10.00–12.00	500

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, föreningsdemokratins 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.		
Annika Hamilton	Mån	7/10 1 500



Workshop: Från härskar- till främjartekniker

I den här workshopen går vi igenom härskar-tekniker och hur de kan bemötas på olika sätt. Främjarteknikerna ger er tips på hur ni kan arbeta förbyggande för att skapa ett kreativt och tryggt arbetsklimat i er cirkel eller förening.

Vi arbetar med folkbildningens pedagogik och blandar föreläsningens inslag med diskussionsfrågor och korta gruppuppgifter.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle. 500 kr. Gratis för cirkelledare samt föreningar med ett aktivt samarbete.			
Elina Widner och Malin Welandersson	Tor	7/11 18.00–21.00	250

Hållbart engagemang och ledarskap - brinn utan att brinna ut

Få kunskap om hur du kan skapa förutsättningar för ett hållbart engagemang, i din organisation och på individnivå.

LÄRARE			Pris
1 kurstillfälle. 500 kr. Gratis för cirkelledare samt föreningar med ett aktivt samarbete.			
Thomas Hultman	Tor	8/10 18.00–20.30	500

KÖRER

Kentkören

Hösten 2017 startade vi Kentkören - en gehörsbaserad popkör som bara sjunger Kentlåtar. Alla som någonsin lyssnat på Kent eller berörts av musiken gör sig en stor tjänst att delta i vår kör. Vi går igenom enkel röstteknik, hur det funkar med stämmor och hur man sjunger poplåtar på gehör.

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

Kursen är på 12 tillfällen och avslutas med en konsert.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Elin Gusterman och Daniel Englund	Mån 9/9	19.00–20.30	1 500

Queenkören

Nu startar vi Queen-kören – en popkör som bara sjunger Queen-låtar. Med en stor låtskatt och många hängivna fans finns det stor potential att forma ett nytt uttryck för Queens musik via denna kör! Studiefrämjandet vill samla alla hängivna Queen-fans att förenas i sång till några av deras mest älskade låtar.

Kören är en gehörsbaserad popkör som bara sjunger Queen-låtar. Alla som någonsin lyssnat på Queen eller berörts av musiken gör sig själv en stor tjänst att delta i vår kör. Och det bästa av allt? Kursen är på grundläggande nivå. Du behöver inga förkunskaper, bara tycka det är roligt att sjunga och gilla Queen.

Vi går igenom enkel röstteknik, hur det funkar med stämmor och hur man sjunger poplåtar på gehör. Höstuppehåll v 44.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Körledare: Lena Kolterud	Tor 29/8	19.30–21.00	1 200

Maggiokören

För dig som älskar att sjunga med i Veronica Maggios låtar! Med hjälp av Veronica Maggios låtar har vi stort fokus på hur kul det är att sjunga tillsammans men du får också 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. Höstuppehåll v 44.

LÄRARE			Pris
12 kurstillfällen			
Körledare: Lena Kolterud	29/8	17.45–19.15	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, mixing och processering. Inga förkunskaper krävs.

LÄRARE		Pris
8 kurstillfällen under 8 veckor		
Carin Hallin	Mån 2/9	900
	Mån 4/11	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 mixing. Förkunskaper: grundkurs i Logic X eller motsvarande.

LÄRARE		Pris
6 kurstillfällen under 6 veckor		
Carin Hallin	Mån 2/9	900
	Mån 4/11	900

Distanskurser

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

Musik

Vill du boka en kurs eller veta mer?

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

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

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

När? Tisdagar 17.00–19.00. Du är välkommen en, flera eller alla gånger. Startdatum på hemsidan, tio tillfällen, uppehåll för höstlov.

Kontakt: carin.hallin@studieframjandet.se

Replokaler och studiecirklar

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 var 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.

Studioinspelning och mixning i Eastmanstudion

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

LÄRARE				Pris
5 kurstillfällen				
Markus Eriksson	Tis	3/9	18.00–21.00	1 200
	Tis	5/11	18.00–21.00	1 200



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

DATAUTBILDNINGAR

Officepaketet

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

Bokföring och ekonomi

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

Design och webbprogram

Vill ni skapa eller uppdatera en hemsida, framställa trycksaker eller redigera bilder? Lär er arbeta med layout, texthantering och bilder i Adobes programvaror InDesign och Illustrator eller gå en kurs i hemsideverktyget 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, konfliktförebyggande kommunikation, gruppleaderskap, lärande och feedback. Vi arbetar med övningar och uppgifter i mindre grupper, samtalar och reflekterar tillsammans samt varvar forskning och teori med upplevelser och grupparbeten.

Läs mer om våra ledarutvecklingssteg på sidan 24.

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.

**Besök vår
hemsida för mer
information.**



utbildning

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 12–21 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 6–9 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!

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 samt 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 trädgårdssodlare i koloniträdgårdar, fritidsbyar och odlingslottsområden.

Naturskyddsföreningen (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 företrädar 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 samt 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 Kulturföreningarnas 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.

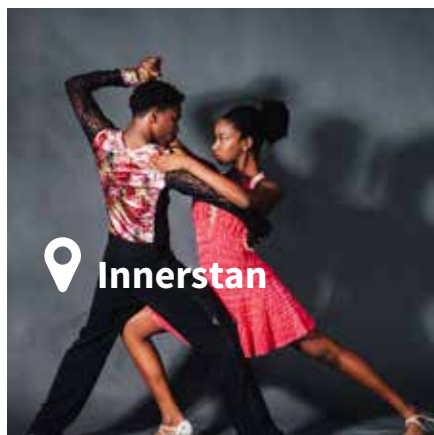
Föreningen BirdLife startades redan 1945 när fågelsektionen inom Naturskyddsföreningen knoppades av och blev Sveriges Ornitologiska Förening. Föreningen kallas nu BirdLife Sverige för att markera att föreningen är den svenska delen av det globala partnerskapet BirdLife International.

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, samlarkortspel, rollspel, konfliktspel, e-sport, LAN, TV-spel, airsoft, asiatisk populärkultur, levande rollspel (lajv), laserspel, paintball och fantastik utgör de huvudsakliga hobbygrenarna.



Våra lokaler



Innerstan

Brygghuset, Norrtullsgatan 12 N
Undervisningsrum, administration och
danssal



Södermalm

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



Högdalen

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

Nytt från våren 2019



Nacka

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

Nytt för hösten 2019



Tensta

Tensta träff, Hagstråket 13
Föreningslokaler, danssal.



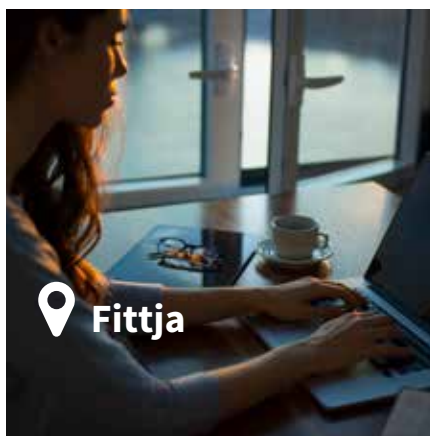
Norrtälje

Posthusgatan 2, 761 30 Norrtälje
Administration och undervisningsrum



Storvreten

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



Fittja

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

Studiefrämjandet Stockholms län
har lokaler på flera platser i länet.
Vi har dansstudios, mötesrum och
replokaler till uthyrning för studie-
cirkel samt medlems- och samar-
betsorganisationer.

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 musik-
lokaler eller studioinspelning, har
vi lokaler runt om i Stockholm.
Odenplan, St Eriksplan, Solna,
Högdalen, Sickla och i Tumba.

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

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 studieframjandet.se/stockholm!



Studie
främjandet

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