



# VÄRNAMO KOMMUN

## DATA, IT & BILDHANTERING

### Data – komplett,

10 tillfällen, 790 kr  
Torsdagar, start fortlöpande  
En grund och fortsättnings kurs, i



ett! Vi börjar med tangentbordet och allmän säkerhet och fortsätter via virusprogrammet till Officepaketet med Word, Excel mm. Vi lär oss bearbeta foton och surfa på internet med allt vad det innebär. När vi är klara klarar vi många delar som tidigare var osäkra. En komplett cirkel i datorn och internets värld! **START** - fortlöpande dag och kvällstid.

## DANS

### Barndans

Gillade du Let's dance på TV? Par - eller singeldans för dig mellan 5 och 8 år. Vi lär oss grunderna i flera olika danser. Välkommen till ett härligt sätt att motorik och koordinationen. Vi provar de olika tävlingsdanserna som finns. Vad sägs om tex cha-cha, jive och quick-step?

### Barndans 5-8 år

Start 5/2, 12 tillfällen, 360 kr

### Barndans 9-11 år

Start 5/2, 12 tillfällen, 360 kr

### Latinamerikanska rytmer

Start 1/2, 10 tillfällen, 600 kr  
Par - eller singeldans. Vi lär oss grunderna i flera olika latinamerikanska danser som är ganska lika varandra. Vad sägs om samba, salsa, cha-cha eller kanske en rumba? Välkommen till ett härligt sätt att förbättra kondition och hälsan!

### Mi fiesta

Start 30/1, 10 tillfällen, 600 kr  
Mi fiesta, det roligaste sättet att röra på sig! Vad sägs om en vild blandning av latinamerikanska rytmer, reggae, hiphop, Bollywood mm. Allt blir till din egen fest!

### Seniordans

Start 5/2, 10 tillfällen, 600 kr  
Lär dig nya eller friska upp de gamla takterna! Blandade europeiska och latinamerikanska rytmer på söndagskvällarna.

### Linedance

I samarbete med  
Fancy feet Linedancers  
Linedance -steg 1, start 24/1  
Linedance - steg 2 & 3, start 23/1  
Senior - start 23/1

## SÅNG, MUSIK & TEATER

### Replokalen Rydaholm

Vill du lära dig spela gitarr, elgitarr eller bas? I Rydaholm har vi en fullt utrustad replokal där du både kan lära dig att spela och repa med ditt band.

Ledare: Fredrik Greneskog

### Piano Bor, Horda och Rydaholm.

Enskild undervisning för både barn och vuxna.  
14 ggr - 950 kr. Ledare: Dagny Karlsson

### Gitarr, Värnamo

Enskild undervisning för både barn och vuxna.  
10 ggr - 800 kr. Ledare: Filip Marusic, Niklas Pettersson

### "Prova-på- gitarr" för både barn och vuxna

Gruppundervisning  
6 ggr - 640 kr. Ledare: Niklas Pettersson  
För dagar och tider kontakta oss eller se vår hemsida.

### SMS-kören

Start 22/2, 10 tillfällen, 400 kr  
SMS-kören, kanske stans coolaste kör? Vi älskar att sjunga och blir ofta anlitade för olika tillställningar!

### Stämgaflarna

Start 22/2, 10 tillfällen, 200 kr  
I Stämgaflarna sjunger vi för att det är kul! Alla glada amatörer är välkomna!

### Teatervänner

Start 17/1, 10 tillfällen, 400 kr  
En teatergrupp för dig som gillar att agera. Vi styr själva vad vi gör och hur långt vi når.

## SPRÅK

### Fransk Konversation

Start 7/2, 10 tillfällen (20 tim), 830 kr

### Italienska

Nybörjare, start 7/2, 7 tillfällen (21 tim), 830 kr

### Svensk Konversation

Dagtid, 10 tillfällen, ingen deltagaravgift  
Vi tränar på att prata svenska. Du ska kunna lite svenska från SFI för att kunna vara med här!

### Språk och samtalscafé

- kreativ språkträning, start 16/1, 10 tillfällen, 500 kr  
En träffpunkt för dig med afasi. Vi träffas och tränar tillsammans. Vi gör studiebesök och "specialarbeten" för att träna på kommunikation och för att umgås.

## SKAPANDE & HANTVERK

### Glasfusing

Start 12/3, 2 tillfällen, 230 kr

### Glasfusing

Start 26/2, 2 tillfällen, 230 kr

### Keramik

Fortsättning, start 31/1, 8 tillfällen, 1050 kr

### Keramik

Nybörjare, start 7/2, 8 tillfällen, 1050 kr



### Pälsskinssömna

Nybörjare, 25/2, ett tillfälle, 450 kr, Ohs

### Quilt-kurs

Sy ett lapptäcke, start 16/1, 5 tillfällen, 500 kr

### Scrapbooking & presentkartonger

10/3, ett tillfälle, 200 kr

### Silversmide

Fortsättning, start 6/2, 10 tillfällen, 950 kr

### Slöjklubb på sportlovet

15/2, Tuddabo Bor

### Tovningshelg

3-4/3, 620 kr

### Syskolan

Sy egna kläder, start 6/2, 5 tillfällen, 620 kr

### Systugan

Start 18/1, 10 tillfällen, ingen deltagaravgift

## HÄLSA & VÄLBEFINNANDE



### Massage

för eget bruk, start 23/2, 4 tillfällen, 550 kr

## NAJUR & TRÄDGÅRD

### Trädbeskrning

Start 29/3, 3 tillfällen, 560 kr

### Våren 2012 med

## Söragårds Pil & Hantverk

För tider, dagar och priser se [www.tuddabo.se](http://www.tuddabo.se) eller ring 070-25 25 205

### Betong

Vi gjuter olika saker till trädgården t.ex. fågelbad av rabarberblad, krukor, plattor, ljusfat m.m.

### Pilflätning

Vi flätar till trädgården t.ex. pionstöd, växtkon, klot, spalje m.m.

### Pilflätning

Vi flätar levande prydnadsträd av pil

### Krans/dekoration

Vårdekorera vid din trapp.

# VAGGERYD KOMMUN

## DATA, IT, BILDHANTERING

### Data, nybörjare (SPF)

Torsdagar, start förlöpande, eftermiddag, 5 tillfällen, 500 kr, Skillingaryd

### Data, fortsättning (SPF)

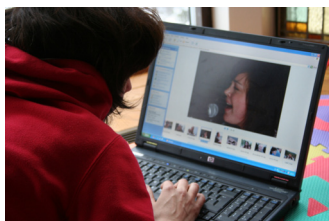
Torsdagar, start förlöpande förmiddag, 5 tillfällen, 500 kr, Skillingaryd

### Släktforskning

Nybörjare, start 20/2, 6 tillfällen, 750 kr  
Släktforskning, fortsättning, start 16/1, 6 tillfällen, 750 kr

### Det digitala hemmet TV/data/mobil

Start 7/3, 3 tillfällen, 450 kr  
Vi vet att all ny teknik hemma kan göra livet lite enklare och mycket roligare. Men det förutsätter att den inte krånglar och att du väljer rätt produkter. Vi visar dig hur man gör den krångliga tekniken lätt och hjälper dig att välja det som passar just dig. Vi vill inspirera dig till att ta nästa steg, våga testa ny teknik och upptäcka de nya möjligheterna som dagens digitala hem medför.



### Enkel bildhantering

Start 19/1, 3 tillfällen, 450 kr  
Enkel bildhantering från kamera till dator till bild. En introduktion i enkel bildbehandling från kamera eller mobil till dator samt till bild. Vi redigerar och förvarar, retuscherar samt arbetar med färger, storlek och beskärning.

### Sociala medier

Facebook, twitter, wikipedia, bloggar mm.  
Start 9/2, 3 tillfällen, 450 kr  
Sociala medier är ett samlingsnamn för platser på nätet där människor delar med sig av sina åsikter och favoritlänkar, visar bilder och filmer. Svenskarna älskar att använda internet och berättar gärna om positiva och negativa upplevelser av företag de kommer i kontakt med. Genom att lyssna och delta i sociala medier kan du påverka massor av människor. Vi hjälper dig med hur, när, var och varför.

### Geocaching – skattjakt för alla

– prova på dag, 26/2, ett tillfälle, 100 kr  
Var med och lär dig grunderna i den globala skattjakten Geocaching. En spännande och lärorik hobby för alla åldrar. Med mer än en miljon gömmor runt hela världen behöver du aldrig sakna utflyktsmål. Så ta med din GPS eller varför inte en smartphone typ Iphone och häng med på nya äventyr.

## HANTVERK & SKAPANDE

### Akrylmålning

Nybörjare/fortsättning, start 31/1, 6 tillfällen, 650 kr  
Skillingaryd

### Betonggjutning

19/5, ett tillfälle (lör), 200 kr

### Betonggjutning

2/6, ett tillfälle (lör), 200 kr

### Handarbetscafé

Start 10/1, varannan tisdag, ingen deltagaravgift

### Knyppling

Start 26/1, 6 tillfällen, 650 kr

### Scrapbooking & presentkartonger

11/2, ett tillfälle, 200 kr  
Skillingaryd

### Scrapbooking till påsk

28/3, ett tillfälle, 18:00-21:00

### Fixa ditt loppisfynd

Ett tillfälle, 200 kr, Skillingaryd  
21/3, ett tillfälle, 18:00-21:00  
Mikael, som är möbelsnickare, lär dig enklare renoveringstips av dina loppisfynd och hur man fräschar till t ex en stol eller hur man får den att se "gammal" ut.

### Keramik i ateljémiljö

Start 23/1, 5 tillfällen, 1200 kr  
Skillingaryd  
Lär dig olika tekniker som kavla, ringa och prova på att dreja. Start måndagen den 23/1, resterande datum bestämmer vi tillsammans i gruppen.

## FÖRELÄSNINGAR

Åkers Föreläsningssällskap, entré 40 kr inklusive fika, Åkers församlingshem.

### Keramik tillsammans

Kom och skapa i lera tillsammans med ditt barn, 21/2, 300 kr  
För en vuxen + ett barn, plats är Lottas keramikateljé i Pukarp/Skillingaryd



### Enkaustisk målning

(vuxen + ett barn), 4/4, 300 kr  
Enkaustisk konst är en gammal konstform som användes under den Egyptiska eran. I dag kopierar vi denna teknik att måla tavlor med hjälp av strykjärn.

### Sticka till behövande barn

17/1, vv tisdag under våren, ingen deltagaravgift  
Anslut gärna din syjunta till oss och hjälp oss "värma och glädja" barn i världen! Vi sticker tröjor, filter och gosedjur som bla skickas till Tjernobyl, Haiti och Sydafrika, men även till svårt sjuka barn på svenska sjukhus. Ta kontakt med oss för mer info!

## DANS

### Linedance

#### Linedance steg 1

Start 24/1, 14 tillfällen  
Skillingaryd

#### Linedance steg 2

Start 24/1, 14 tillfällen, Skillingaryd

### Prova på Mi Fiesta

14/2 18:30-19:30, ett tillfälle, 20 kr, Skillingaryd  
Mi fiesta, det roligaste sättet att röra på sig! Vad sägs om en vild blandning av latinamerikanska rytmer, reggae, hiphop, Bollywood mm. Allt blir till din egen fest!

## NATUR & TRÄDGÅRD

### Motorsågskörkort

Anmäl ditt intresse (start så fort som möjligt), 1800 kr

## SPRÅK

Alla språkcirklar är 20 lektionstimmar totalt oavsett antal tillfällen.

### Engelska 55+

Nybörjare 55+, 10 tillfällen, 830 kr (start vid intresse)

### Engelska

Nybörjare, 10 tillfällen, 830 kr (start vid intresse)

### Italienska

Nybörjare, start 17/1, 7 tillfällen, 830 kr  
Fortsättning, start 18/1, 7 tillfällen, 830 kr

### Spanska

fortsättning, start 26/1, 7 tillfällen, 830 kr

### Tyska

Konversation, start 31/1, 7 tillfällen, 830 kr

## HÄLSA & VÄLBEFINNANDE

### Meditation - Work shop

4 tillfällen under våren, 50 kr/per gång, Skillingaryd

### Qigong

start vid intresse, 12 tillfällen, 1500 kr

### Livsenergi

10 tillfällen, 830 kr  
Att ställa sig frågan vem är jag och vart är jag på väg är ett sunt förhållningssätt till livet. Studiecirkeln utgår ifrån att våra vardagsvanor utgör grunden till hur vi mår. När vi tar hand om kroppen så att kroppen mår bra kan vi växa och utveckla de inneboende möjligheter vi bär på. Deltagarna får en tydlig bild av var de står idag, vem de är och vart de vill komma.

### Röjsågskörkort

Start inom kort, ett fåtal platser kvar...

### 7/2, Åke sjunger i Åker...

Åke och Sten Magnusson från Grimsås spelar dragspel.

### 28/2, Resor i Thailand och Burma

Resor i Thailand och Burma, Fotograf Eric Hammerin, Hässleholm visar bilder och föreläser.

### 17/3, Vimmeltorparns filmer.

Bertil Andersson från Reftele hembygdsförening visar gamla filmer.

### 27/3, Att anlägga en vacker trädgård

Den holländske trädgårdsmästaren René Johannes, Horda, föreläser och visar bilder.

## DATA, IT, MOBILTELEFONI

### Data

Hantera din mobiltelefon,  
3 tillfällen, 475 kr

### Data

fortsättning, start 16/1,  
6 tillfällen, 900 kr

### Data

Fortsättning med SPF,  
5 tillfällen, 500 kr

### Data

Nybörjare med SPF, start 24/1, 5  
tillfällen, 500 kr

## SPRÅK

### Franska

Nybörjare, 10 tillfällen, 830 kr,  
(start vid intresse)

### Engelska

Nybörjare, 55+, 10 tillfällen, 830 kr

### Språk-och samtalscafé

Kreativ språkträning för dig med  
afasi,  
10 tillfällen, 500 kr

### Spanska

Nybörjare, start 13/2, 8 tillfällen,  
695 kr

## DANS

### Bugg för seniorer

Start 11/1, 10 tillfällen, Hestra  
Förening nytt med nöje och  
motionera med dans.

### Linedance

Steg 1,2 & 3, start 29/1, Reftele  
I samarbete med Fancy Feet  
Linedancers

## HANTVERK & SKAPANDE

### Enkaustisk målning

10/3, 230 kr



Enkaustisk konst är en gammal  
konstform som användes under  
den Egyptiska eran. I dag kopierar  
vi denna teknik att måla tavlor  
med hjälp av strykjärn.

### Glasfusing – Workshop

Start 20/2, 2 tillfällen, 230 kr,  
Anderstorp

### Glasfusing – Workshop

Start 10/5, 2 tillfällen, 230 kr,  
Anderstorp

### Keramik

Prova på olika tekniker, 25/2  
& 10/3, 2 tillfällen, 740 kr, Reftele



### Rakubränning

14/4 & 28/4, 2 tillfällen, 740 kr,  
Reftele

### Prova på silverlera

16/4, 230 kr,

### Prova på silverlera

7/2, 230 kr

### Prova på att göra smycken i polymerlera

12/3, 220 kr

### Scrapbooking & presentkartonger

18/2, 200 kr

### Vävning - för dig som redan kan väva

Start 9/1, 15 tillfällen, Bosebo,  
ingen deltagaravgift

### Vävning - för dig som redan kan väva

Start 11/1, 12 tillfällen, 800 kr,  
Gnosjö

### Stickcafé

Start 30/1, 5 tillfällen, ingen  
deltagaravgift

### Skänkt yllebroderi

start 5/3, 3 tillfällen, 300 kr,  
Reftele  
Skarvsöm, 3 tillfällen, 300 kr

## HÄLSA & VÄLBEFINNANDE

### Prova på qigong

27/2, ett tillfälle, ingen  
deltagaravgift

### Qigong

Start 5/3, 8 tillfällen, 720 kr

### Må bra dag!

Lär dig att ge och ta massage,  
15/4, ett tillfälle, 300 kr  
(plats meddelas senare)  
Du lär dig grunderna i  
friskvårdsmassage för rygg, nacke,  
händer, fötter. Du får tränings tips  
och råd för friskvård över lag. Vi  
startar när vi har tillräckligt med  
intresseanmälningar.

### Kundaliniyoga

10 ggr-1000 kr eller 100 kr/gång  
Kundaliniyoga är  
medvetenhetens yoga. Det  
innefattar enkla men effektiva  
kroppsställningar, rörelse,  
andningstekniker, meditationer  
och mantra.

#### Måndagar

09:00-10:30, 11:00-12:30

#### Tisdagar

17:30-19:00, 19:15-20:45

#### Onsdagar

09:00-10:30, 11:00-12:00 Fibro,

Reumatiker

#### Torsdagar

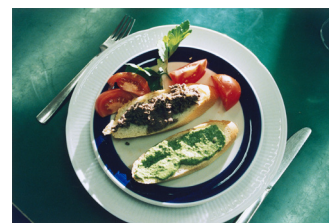
17:30-19:00, 19:15-20:45

I samarbetet med Malin  
Söderström, kundaliniyoga  
instruktör.

## MATLAGNING

### Italiensk matlagning

Start 7/2, 4 tillfällen, 620 kr,  
Gislaved



### Thailänds matlagning

Start 7/3, 4 tillfällen, 620 kr,  
Gislaved

## Hittar du inte det du söker?

Kompetterande och fullständigt program i alla kommuner finns  
att hitta på vår gemensamma hemsida...

För utförlig information om cirklar, startdatum och kostnader  
(om detta inte uppgetts), se vår hemsida adressen återfinns  
längst ner eller maila oss eller ring respektive kontor!

Detta är ett utdrag av cirklar och arrangemang  
som sv arrangerar i din kommun! På hemsidan  
kan du hitta fler aktiviteter och vidare  
information om platser, priser, datum mm

Välkommen att besöka vår hemsida, maila oss  
eller ring!



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**