

Studieprogram våren 2012

Aneby

I den här foldern presenterar vi ett utbud av studiecirkelar och kurser som genomförs i Aneby kommun.

Välkommen att kontakta oss för ytterligare information eller vid frågor.

Studieförbundet Vuxenskolan Jönköpings län
Köpmansgatan 11
578 32 Aneby
Telefon: 0380-414 31
E-post: aneby@sv.se
www.sv.se/aneby



Hantverk

Scrappa kort

Gör dina egna personliga kort, efter samma principer som i scapbooking.
Start: 20/3 kl. 18.00
Pris: 125:- 1 ggr
Ledare: Helen Karlsson

Silversmide

Skapa dina egna smycken i silver. Helgkurs med en veckodags kväll. Ons, lör-söndag.
Start: 7/3 kl. 18.30
Pris: 695:- 3 ggr
Ledare: Maud Yngvesson

Smyckeskväll

Vi träffas en kväll, med hjälp av material som pärlor, stenar och silverkedjor kan du designa dina egna halsband, örhängen eller armband.
Start: 20/3 kl. 18.00
Pris: 125:- 1 ggr
Ledare: Maud Yngvesson

Smyckestillverkning i silver och gummiringar

Vi gör ringar i silvertråd och fogar samman i olika mönster, vi använder också gummiringar i en spännande kombination. Till halsband och armband.
Start: 14/3 kl. 18.30
Pris: 395:- 3 ggr
Ledare: Maud Yngvesson



Tygkorgar

Har du tyg hemma som du inte har använt? Med den här tekniken kan du enkelt sy olika typer av bruksföremål av snören och tyg såsom skålar, tabletter eller väskor. Ta med egen symaskin!
Start: 17/3 kl. 10.00
Pris: 295:-
Ledare: Helen Karlsson

Stickcafé i Bälaryd

Kom och sticka och snacka i Bydegården!
Start: 17/1 kl. 18.30 6 ggr
Ledare: Madelaine Magnfält

Stick inspiration

En insperedande kväll med Petra från Eksjö
Start 7/2 kl. 18.00 1 ggr
Ingen kursavgift
Ledare: Petra Mikaelsson

Återbruksslöjd

Återvinn dina gamla konservburkar, kapsyler, godispapper och gör fina hantverk av dem.
Start: 6/3 kl. 18.30
Pris: 395:- 3 ggr
Ledare: Matilda Fransson

Redesign/ Återbruk av textilier

Du som tycker om att arbeta med textil och tror på att en hållbar livsstil, genom att ta vara på material som redan finns. Bara nu möjlighet att samtidigt som du gör något du tycker är kul, göra en insats för de som behöver hjälp runt om i världen.

Studiecirkeln bedrivs i samverkan med Röda korset i Aneby.

Start: Onsdag 8/2

Tid: 9.30-11.45, varannan vecka

Ingen kursavgift

Ledare: Anette Forssander, Henny Johansson

Plastic fusing

Start 3/3, 10.00 – 15.00

Lördag 1 x 6 tim

Pris: 195

Ledare: Jessica Mattson

Studiecirklar i samverkan med Åsensby

Hobbyhöns

Under kursdagen får du lära dig vad du behöver känna till för att kunna ha egna höns som hobby.

Du får också lära dig hur man från ägg och föder upp egna kycklingar.

Start: 17/3

Dag: Lördag, 10.30 – 15.00

Pris: 350

Ledare: Britta Tunberg

Fågelskådning

Kursen vänder sig till dig som vill börja skåda fågel. Kursen kommer delvis bestå av en teoretisk del inomhus, samt en praktisk del utomhus.

Den praktiska delen kommer vara förlagd på Åsensby, där du kommer att kunna se och lyssna till såväl sjöfågel som skogsfågel.

Start: 27/2

Dag: Måndagar, 18.30 – 20.00

pris: 390, 5ggr

Ledare: Lennart Andrén

Kostnad för kurslitteratur tillkommer

Nålbindning

Nålbindning är en gammal teknik. Man arbetar med korta garnstumpar och skarvar efter hand.

Nålbindning är därför ett utmärkt restgarnsprojekt.

Start: 1/3

Dag: Torsdagar, 19.00 – 21.15

Pris: 585, 3 ggr

Ledare: Christina Hultman

Hållbar Livsstil

Hur kan vi hitta en hållbar livsstil för såväl oss själva som miljön vi lever i?

Under kursdagen får du prova på mindfulness, yoga, slöjd. Lunchen lagar vi själva av närodlade ekologiska produkter, om vädret tillåter utomhus.

Under dagen ges också utrymme till samtal och reflektion kring livet och livsnära frågor.

Start: 24/3

Dag: Lördag, 10.00 – 16.00

Pris: 650

Ledare: Christina Hultman, Anette Forssander

Kostnad för lunch tillkommer

Vi som tycker om att läsa

Vi som tycker om att läsa är studiecirkeln för dig som tycker om att läsa.

I gruppen får du som är deltagare lästips och idéer om bra böcker.

Start: 23/215.30 - 17.00,

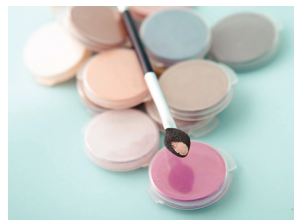
Måndagar

Pris:395 5 ggr, varannan vecka.

Ledare: Helena Källner

Må bra!

Sminkkväll



Lärorikt och lättamt om makeup. Här får du lära dig grunderna och få individuella tips som passar dig och din livsstil.

Start: 14/3 Kl. 18.00

Pris: 295,- 1 ggr

Ledare: Kerstin Lundbom

Föredrag om färg och stil

Lär dig "inreda" dig själv. Få tips kring hur du kan tänka kring snitt, färger, mönster, accessoarer etc. för att framhäva det bästa hos dig själv. En av er deltagare får sitt modell och bli sminkad.

Start: 10/4 kl. 18.30

Pris: 60,- 1 ggr

Ledare: Kerstin Lundbom

Yoga

Med hjälp av traditionella yogaövningar i form av andningsövningar, kroppsställningar och avspänningsövningar får du ett fungerande redskap när du möter nutidens stressande vardag. När du tränar regelbundet, får du en smidig kropp och en djupare förståelse för dig själv där du finner din egen väg till inre harmoni. Vid varje tillfälle avslutas med en avspänningsövning.

Nybörjare: Söndag 19/2

kl. 18.00

Pris: 795:- 10 ggr

Forstsättning: Måndag 20/2

kl. 20.00

Pris: 795:- 10 ggr

Ledare: Anette Forsander

Gravidyoga

Du får lära dig tekniker för att förbereda dig mentalt och fysiskt inför förlossning och moderskap. Vi arbetar med yoga-övningar anpassade efter gravida, för att stärka dina muskler så att din hållning kan förbli god trots viktökning och muskler som tänjs ut, för att ge barnet mer plats då det växer. Vi arbetar även med avslappning och andningsövningar. Du uppmanas att vara närvarande i kroppen och lita på dina instinkter, vilket är till hjälp vid förlossningen och ditt kommande liv som mamma.

Start: 5/3 kl. 18.15

Pris: 395:- 5 ggr

Ledare: Anette Forsander

Kom i form efter graviditeten – Yoga

Kom i form efter graviditeten. Riktat sig till nyblivna mammor och deras baby. I studiecirkeln får du en stund tillsammans med din baby, samtidigt som du hjälper kroppen att hitta tillbaka till sin naturliga balans. Yogan förnyar också kroppens celler och gör huden elastisk, så att den lättare drar ihop sig efter förlossningen.

Kroppsställningarna aktiverar alla kroppens körtlar och håller igång matsmältningsprocessen. Yogastunden avslutas alltid med en avspänningsövning eller meditation.

Start: 5/3 kl. 15.00 5 ggr

Pris: 395:-

Ledare: Anette Forsander

Senioryoga

Yoga för seniorer består av tre delar, rörelser/Ställningar, andningsövningar och avspänningsövningar. I yogaställningarna ökar du din energi, förbättrar smidighet och balans.

Under ett yogapass gör vi enkla yogaställningar som mjukar upp kroppen och är bra för dina leder. Andningsövningarna och avspänningsövningarna hjälper dig att slappna av, minska stressen och sova bättre.

Start: 20/2 Kl.10.30

Pris: 395:-

Ledare: Anette Forsander



Kom i form inför Tjejmilen

Studiecirkeln innehåller både teori och praktisk träning för att du ska kunna genomföra sommarens lopp på ett säkert sätt.

Start: 8/3 2012 kl. 18.30

Pris: 495:- 8 ggr

Ledare: Bo Hörlenius och Lotta Nordstrand

Linedance för nybörjare

Linedance är en individuell dans där var och en dansar efter sin egen förmåga. Inga fel – bara variationer finns. Dansen är bra motion genom att tempot stegras allt efter att färdigheterna ökar. Ett roligt sätt att förbättra konditionen. Alla åldrar kan dansa tillsammans

Start: 21/2 Kl. 17.30

Pris: 495:- 10 ggr

Ledare: Iréne Lövgren

Data & Foto

Data – Nybörjare

Lär dig hantera datorn, internet och mail.

Start: mars-12 kl. 18.30

Pris: 495:- 4 ggr

Ledare: Bo Calleberg

Data - Fortsättning

Fördjupa din kunskaper i data och internet mm.

Start: april-12 kl. 18.30

Pris: 495:- 4 ggr

Ledare: Bo Calleberg

Digital systemkamera

Lär dig hantera din systemdigitalkamera, fotografera och använda dig av datorn för att redigera bilderna.

Start: 3/2 Kl. 18.30

Pris: 795:- 6 ggr,

Ledare: Johan Wiberg

Smak & Dryck

Whisky kunskap

Nybörjarnivå, inga förkunskaper krävs. Vi kommer att gå igenom Whisky i världen, hur den tillverkas och vad som skiljer mellan olika länder. Vi tittar på historia och nya trender. Vi börjar brett med hela världen för att via Japan och Sverige komma till Skottland.
Start: mars-12
Pris: 395:- 3 ggr
Ledare: Johan Wiberg

Allt läckert du kan göra av frukt

start 7/2
Tisdag 1 x 2 tim
Pris: 180
Ledare: Eva Bergström

Barn

Barndans 3-5 år

Musiklek dan och rörelseglädje för barn.
Start: Torsdag 23/2 kl. 17.30-18.15
Pris: 395:- 10 ggr
Ledare: Anna Liljerud

Barndans: 6-8 år

Kul och coola danser för barn.
Start Torsdag 23/2 kl. 18.15-19.00:
Pris: 395:- 10 ggr
Ledare: Anna Liljerud

Stretdance Åk 1-3

Kul och häftig dans både för dig som är nybörjare och för dig som dansat Stretdance tidigare.
Start: Tisdag 21/2 kl. 18.00-18.45
Pris: 395:- 10 ggr
Ledare: Anna Liljerud

Stretdance Åk 4-6

Kul och häftig dans både för dig som är nybörjare och för dig som dansat Stretdance tidigare.
Start: Tisdag 21/2 kl. 18.45-19.30
Pris: 395:- 10ggr
Ledare: Anna Liljerud

Lek och danskurs Barn 4-8 år

Start: Torsdag 19/1
17.15-18.15
Pris: 295
Plats: Bälaryds bygdegård
Ledare: Carina Alexandersson

Barnyoga från 5 år

Rörelselek utifrån ett yogiskt perspektiv.
I gruppen leker och härmar vi olika yogaställningar.
En annan avsikt är att stärka självkänsla och självförtroende hos barnen.
Vi avslutar med en avspänningsövning.
Start: Fredagar 24/2
Tid: 15:30-16.15
Pris: 200, 5ggr
Ledare: Anette Forssander

Sagostund på biblioteket

Start: Torsdagar 9/2
Tid: 14.00 – 14.45
Varannan vecka, 9/2, 23/2, 8/3, 22/3, 4/4
Ingen kostnad
Sagotant: Katarina Johansson

SV Arena

Denna aktuella SV Arena lyfter fram hur det är att komma som nyanländ till Sverige från ett annat land. Ur såväl ett samhällsperspektiv som invandrarens eget perspektiv. Under kvällen medverkar Slavica från Bosnien och Eva Hertzman, flyktingsamordnare i Aneby kommun.
Tid: Måndag 30:e januari kl: 18.30 – 20.30
Plats: SV huset, Köpmansgatan 15, Aneby. Fika serveras under kvällen till självkostnadspris