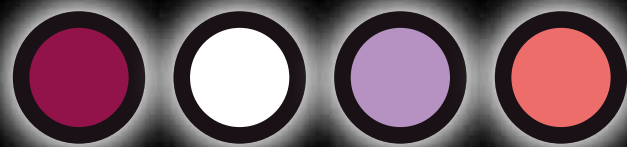


LITE SNACK  
OCH MYCKET  
VERKSTAD



0380-131 40  
[www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo)

Grafisk produktion och foto, om ej annat anges, Annora bild & budskap 2011 • Tryckeri Tabergs Tryckeri



  
Studieförbundet  
Vuxenskolan

Studieprogram våren 2012

Nässjö

Hela vårt utbud hittar du på [www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo)



Hos oss på Vuxenskolan i Nässjö händer det mycket, hela tiden! Det är vi stolta över och det vill vi att fler ska veta om. Alla kommunens invånare ska upptäcka att det sjuder av liv i vår organisation. Ju mer vi gör desto mer kan vi erbjuda! Så är det faktiskt, vi snackar lite och arbetar mycket för att just du ska få ta del av all den fantastiska verksamhet som SV-huset erbjuder. Välkommen till kulturens växthus, SV-huset i Nässjö! Titta igenom vårt fina studieprogram och anmäl dig sedan till oss via telefon eller webben!

Birgitta Andersson,  
verksamhetschef

## Öppet SV-hus

Öppet hus – dans och foto!  
26 januari 17:00-20:00

Varmt välkomna alla nya och gamla deltagare, till en fartfylld kväll i SV-huset! Under kvällen får barn, ungdomar och vuxna testa på mängder av olika dansstilar. Vi får också se några utav våra duktiga dansare uppträda. Bildentusiaster Höglandet är en grupp som träffas och delar med sig av varandras foton, tips, gör fotoexpeditioner och diskuterar bildbehandling. Denna kväll visar de sin utställning "Galleri Stadsbilder" och presenterar sig själva och sitt intresse. Du får också veta mer om hur de använder Flickr, hur man gör panoramabilder m.m. Mer om vårt öppna hus och hålltider hittar du på vår hemsida [www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo).



## Innehåll

KONST .....	3
HANTVERK.....	4-5
BARN & UNGDOM.....	6-7
EKONOMI & UTVECKLING.....	8-9
HÄLSA & VÄLBEFINNANDE .....	10
DANS .....	11
DANS BARN & UNGDOM .....	12-13
DATA, FOTO & MEDIA .....	14-15
SPRÅK .....	16-17
HISTORIA .....	17
SÅNG & MUSIK .....	18-19
TEATER .....	19
MILJÖ & NATUR .....	20
MAT .....	21
FÖRELÄSNINGAR.....	22-23

### TECKNING

Grundkurs. Prova att teckna olika tekniker, som perspektiv, proportioner och skuggor.  
Helgkurs 25-26/2  
11:00-14:00 – 350:-

### OLJEMÅLNING

Du lär dig den roliga tekniken från grunden och om perspektiv, färglära, komposition m.m.  
Mån 6/2 18:15-20:30  
10 ggr – 30 tim – 840:-

### OLJEMÅLNING, EFTERMIDDAG

Mån 27/2 15:00-17:15  
8 ggr – 24 tim – 680:-

### AKVARELLMÅLNING

Vi går igenom de grundläggande teknikerna i akvarellmålning, bland annat vad en färgcirkel är och hur den kan användas.  
Tis 7/2 18:30-20:45  
10 ggr – 30 tim – 840:-

### AKVARELLMÅLNING, EFTERMIDDAG

Ons 8/2 14:00-16:15  
10 ggr – 30 tim – 840:-

### AKRYLMÅLNING

Akryl är möjligheternas färg! Du kan måla på alla tänkbara sätt och på nästan alla slags underlag. Färgerna kan målas både tjockt och tunt. De kan göras akvarellaktiga, klart lysande och mustigt jordnära. Den färdiga målningen blir vattenfast och mycket hållbar. Du behöver inga förkunskaper.  
Ons 8/2 17:30-19:45  
10 ggr – 30 tim – 840:-

### AKRYLMÅLNING, EFTERMIDDAG

Tis 7/2 14:00-16:15  
10 ggr – 30 tim – 840:-

### MIXED MEDIA

Gör en fräck tavla av blandade material och tekniker. Vi använder målardukar, färger, spets, band, foton, urklipp och mycket mer.  
Lör 31/3 10:00-14:00 – 200:-

### BLANDTEKNIK

Lek, inspireras och bli kreativ genom att blanda olika tekniker tex, akryl, olja, kritor och tusch. Genomgång av färglära m.m.  
Mån 23/1 15:00-17:15  
5 ggr – 15 tim – 420:-  
Helgkurs 10-11/3  
11:00-14:00 – 350:-

### BIVAXMÅLNING

Enkaustisk målning är en gammal konstform som användes under den egyptiska eran. De gamla egyptierna använde bivax som ett material för att måla tavlor. När bivax blir varmt smälter det och kan användas som färg. Man målar med hjälp av strykjärn. Ett fantastiskt roligt sätt att måla på. Intresseanmälan till SV.

### KALLIGRAFI

Kalligrafi betyder vacker skrift. Här får du lära dig grunderna i att skriva vackert.  
Mån 29/2 18:00-20:15 (nybörjare)  
5 ggr – 15 tim – 420:-

*Cirkelledare: Annelie Johansson, Britt Jonsson, Laila Norss, Åke Persson, Lisbeth Tengwall*



# Hantverk



Nyhet: Funky Look

## SMYCKEN

Kom och gör dina egna smycken.  
Mån 5/3 eller tors 19/4  
18:00-21:00 – 150:-

## FUNKY LOOK

Senaste trenden som lanseras i Sverige. Tjocka läderarmband dekorerade med färgstarka keramikpärlor, metall och band. Släpp fantasin lös och ge en touch av lekfullhet till din stil.  
Tis 7/2 eller ons 21/3 18:00-21:00 – 150:-

## SILVERSMYCKEN

Skapa och designa dina egna smycken, såsom ringar, halssmycken, örhängen m.m. Vi kommer att arbeta i silverlera som ger dig nya möjligheter.  
Tors 15/3 18:00-21:00  
4 ggr – 16 tim – 460:-

## KORT/SCRAP

Den här kursen är perfekt för dig som vill ha "egen tid" och få utlopp för din kreativitet i kort/scrap-världen.  
Mån 20/2 18:30-21:30  
5 ggr – 20 tim – 575:-

## SV'S SCRAP-MARATHON

För tredje året i rad kommer vi att arrangera scrap-maran. En träff för dig som gillar scrapbooking och kortmakeri. Det kommer även i år bli tävlingar, demos, minikurser m.m. Mer info kommer fortlöpande på vår hemsida. Scrap-butiken Pema kommer att finnas på plats. Begränsat antal platser. Först till kvarn...  
Lör 10/3 11:00-23:00 – 395:-

## DISTRESS OCH TEKNIK

Här kommer det att vara färgkavalkad. Vi ska embossa, stämpla, maska och verkligen vara kreativa med färger och distress.  
Tis 10/4 18:30-21:30  
3 ggr – 12 tim – 340:-

## ASKAR & SKRIN

Vi gör vackra askar och fodral till böcker på samma sätt som bokbindarna gjorde förr. Vi klär och dekorerar våra askar med vackra papper, tyg, spetsar m.m.  
Tors 15/3 18:00-21:00 – 150:-

## KERAMIK

Kavling, ringling, tumning, drejning, glasering m.m. Gå en keramikkurs hos oss och lär dig skapa i lera.  
Mån 6/2 eller ons 8/2 18:00-20:15  
6 ggr – 18 tim – 520:-  
Mån 19/3 eller ons 21/3 18:00-20:15  
4 ggr – 12 tim – 345:-

## UGNSFORMAD GLASFUSING

Prova på att framställa ljushållare, smycken, skålar m.m.  
Lör 10/3 10:00-14:00 – 200:-



## AMIGURUMI

Amigurumi är japanska och betyder ungefär virkad och stoppad figur. Du kan virka bullar, kakor, bakelser, djur och mycket mer. Fantastiskt roligt hantverk som är relativt nytt i Sverige.  
Ons 7/3 18:00-20:15  
3 ggr – 9 tim – 250:-

## ULL-NUNOFILTNING

Fritt skapande i ull. Du kan göra tavlor, underlägg och mycket annat roligt.  
Tors 9/2 18:30-21:30  
4 ggr – 16 tim – 460:-

## STICKA OCH TOVA

Sticka tofflor som du sedan tovar. Vid sista tillfället tvättar vi tofflorna och formar dem efter foten. Tofflorna blir fantastiskt varma och sköna.  
Ons 29/2 18:00-20:15  
3 ggr – 9 tim – 300:-

## KROKNING

En enkel gammal form av virkning. Du får lära dig grunderna och får tips vad du kan göra, varma vantar, väskor m.m.  
Mån 27/2 18:00-20:15  
3 ggr – 9 tim – 300:-

## ALTRA

Gör dina gåvor mer personliga. Här får du inspiration och kunskap att "altra" (dekorera, göra om) askar, påsar, ljus m.m.  
Mån 6/2 eller 16/4 18:30-21:30 – 150:-

## FÖRMÅNSKORT

Gå 8 ggr på någon av våra hantverkskvällar och få den 9:e kursen gratis. Mer info på [www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo)

## NÅLFILTNING – PÅSK

Tova kycklingar och andra dekorationer till påsk  
Mån 12/3 18:00-21:00 – 150:-

## PÅSKÄGG

Gör häftiga påskägg att ha som prydnad eller att lägga godis i.  
Tis 27/3 18:30-21:30 – 150:-

## PÅSKMYS - FÖRÄLDRAR OCH BARN

Vi gör påskpyssel tillsammans med våra barn.  
Lör 31/3 10:00-13:00 – 225:- (en förälder ett barn)

## VÅRARRANGEMANG

Följ med till mysiga Erlandstorp och bind kransar och olika vårarrangemang  
Ons 28/3 18:00 - 21:00 – 180:-

*I samarbete med Nässjö Slöjdförening*

## STICKA OCH SNACKA

Räta ut dina trassliga stickningar, fika och ha trevligt under tiden. För män och kvinnor i alla åldrar. Du kan också ta med dina barn. Här kan du få hjälp med idéer och mönster eller så kan du kanske hjälpa någon oerfaren. Vi startar tors 12/1 14:00-16:00 och fortsätter under hela varen.

## VÄVNING I BODAFORS

Fortsättning, för dig som redan kan väva.  
Tis 11/2 18:00-21:00  
10 ggr – 40 tim

*Cirkelledare: Birgitta Bodsgård, Meit Daulin, Brita Dunderberg-Jonsson, Eva Engslätt Svensson, Gittan Fager, Gunhild Karlsson, Marie Samuelsson, Maj-Lis Sandström, Camilla Öhling*

Nyhet: Shabby Chic inredning



## SHABBY CHIC INREDNING

Sy inredningsdetaljer med lantlig stil. Vi använder oss av lakan, spetsar, stämpeltryck m.m. Ni kan även sy Tildas dockor och nallar. Medtag egen symaskin.  
Tors 8/3 18:00-21:00  
4 ggr – 16 tim – 460:-



## 4 DROP-IN VERKSTÄDER

## SCRAP/KORT-VERKSTAD

På våra lördagar har du möjlighet att få inspiration och hjälp, få nya idéer och träffa likasinnade. En kortare demonstration visas varje gång.  
Lör 11/2, 24/3 eller 14/4  
13:00-17:00 – 35:-/studietimme

## SMYCKE-CAFÉ

Kom och tillverka egna trendiga smycken, få inspiration och nya idéer. Du betalar för den tid du är där.  
Lör 28/1, 25/2, 31/3 eller 28/4  
13:00-17:00 – 35:-/studietimme

## AFTER WORK - HANTVERK

Första onsdagen varje månad har vi våra skaparkvällar! Du får själv välja vad du vill göra, kanske smycken, kort, decoupage, ull m.m. I våra olika hantverksrum kan du låta fantasin och kreativiteten flöda!  
Ingen anmälan.  
Ons 1/2, 7/3, 4/4 eller 2/5  
18:00-21:00 – 150:-



# Barn&ungdom

## AFTER SCHOOL

Under våra "after school" eftermiddagar får du själv bestämma vad du vill göra. Vi har ledare på plats som hjälper dig med tips och idéer. Du kan t.ex. göra smycken, kort, scrapbooking, decoupage, tova ull m.m. Ta med om du har gamla smycken som du vill förnya. Ingen föransägelse behövs.  
Tis 28/2, 27/3, 24/4, 29/5  
15:30-17:45 – 90-

## DIGITALFOTO FÖR UNGA

Här kan du på ett enkelt sätt lära dig grunderna för att bli en bra fotograf. Lär dig använda din digitala kameran fulla kraft genom att lämna det gröna auto-läget och ta kontroll över alla knappar och rattar. Vad är slutartid och bländare? Lär dig komponera en bild. Fördel om du har en kamera med manuella inställningar. För dig i årskurs 7 och uppåt.  
Ons 18/4 19:00-21:15  
5 ggr – 15 tim – 520-

## HÄFTIGA KORT OCH SCRAPBOOKING

Här kan du göra fina kort för alla tillfällen. Du får lära dig olika tekniker, vikningar och dekorationer. Du kan också använda scrapbooking till tavlor och album-sidor. Ta gärna med egna foton som du kan använda. Från årskurs 6 och uppåt.  
Ons 29/2 16:00-18:15, varannan vecka  
3 ggr – 9 tim – 270-

## MIXED MEDIA

Mixed Media handlar om att blanda flera tekniker och material, utan regler och måsten!  
Med Laila Norss som inspiratör får du skapa personliga tavlor. Vi har massor av färg, spetsar, fina band, lim, snäckor, foton, urklipp, glitterpulver, mosaik, pärlor, leksaker m.m att använda. Allt material samt 2-3 målardukar ingår. Det finns möjlighet att köpa till fler set med duk och material om du vill. Ta med om du har något särskilt personligt som du vill ha med på din tavla. För dig från 6 år och uppåt.  
Ons 25/4 17:00-19:15  
3 ggr – 9 tim – 450-

## SNICKARVERKSTAD

Vi planerar en terminsaktivitet för barn i årskurs 3-6 som är intresserade av snickeri och teknik. Vi behöver veta om det finns intresse, så hör gärna av dig redan nu. Vi planerar att starta prova på verksamhet under våren 2012, för att sedan köra fullt ut hösten 2012.  
Intresseanmälan till SV.



## HITTA PÅ NÅGOT KUL MED KOMPISARNA!

Är ni några kompisar som vill göra något roligt ihop vid ett födelsedagskalas, party, lov eller annat tillfälle? Kontakta oss för förslag. Du är också välkommen att höra av dig till oss om du har egna förslag på någon aktivitet.

## SPORT- OCH PÅSKLOV

Killar och tjejer i alla åldrar – här i SV-huset finns massor att göra på loven! Fika kan köpas i vår kaffe- och varuautomat. Kostnad för material tillkommer om inte annat anges. Du måste föransägelse dig till alla aktiviteter med undantag av smycken drop in. Du förälder som vill göra något roligt med ditt barn får gärna vara med i mån av plats.

## BATIK

Ta med en vit skjorta/t-shirt och ett örngott som du vill färga i läckra batikmönster. Allt material måste vara i 100 % bomull. Batikfärgen ingår i avgiften. Från årskurs 3.  
Anmälan till SV.  
Ons 15/2 13:00-16:00 – 200-  
Ons 4/4 13:00-16:00 – 200-

## TÄLJA MED KNIV

Vi täljer krokar, pennor och olika föremål i färskt trä. Från årskurs 3.  
Mån 2/4 13:00-15:15 – 90-

## TOVA ULL MED NÅL

Vi tovar bl.a. hjärtan i alla former!  
Tis 14/2 13:30-15:45 – 90-  
Vi tovar påskdekorationer och annat kul.  
Ons 4/4 10:00-12:15 – 90-

## MIXED MEDIA

Mixed Media handlar om att blanda flera tekniker och material, utan regler och måsten!  
Med Laila Norss som inspiratör får du skapa en egen personlig tavla. Vi har massor av färg, spetsar, fina band, lim, snäckor, foton, urklipp, glitterpulver, mosaik, pärlor, leksaker m.m att använda. Allt material samt en målarduk ingår. Ta med om du har något särskilt personligt som du vill ha med på din tavla.  
Tors 16/2 13:30-15:45 – 140-  
Ons 4/4 13:30-15:45 – 140-

## SMYCKEN DROP IN

Vi har pärlor, berlocker, kedjor och band i alla tänkbara färger, material och storlekar. Ingen föransägelse behövs.  
Mån 13/2 13:00-16:00  
Ons 15/2 13:00-16:00  
Mån 2/4 13:00-16:00  
Tis 3/4 13:00-16:00  
30- /studietimme

## SHOW-VECKA PÅ PÅSKLOVET

Höstlovet showvecka blev så lyckad att vi inte orkar vänta ett helt år till. Vi kör redan på påsklovet igen! I fem dagar övar vi in sång, dans och teaternummer. Veckan avslutas med en härlig föreställning.  
2/4-6/4 10:00-13:00 - 450-

## SOMMARLOV

### SMYCKESVERKSTAD

Kom och gör dina sommarsmycken. Vi har pärlor, berlocker, kedjor och band i alla tänkbara färger, material och storlekar.  
Mån 18/6 13:00-16:00 – 140-

### SKAPANDE SOMMAR

Under första sommarlovsveckan får barn och ungdomar testa på all möjlig skapande verksamhet i SV-huset! Vi testar på olika hantverk och konstformer som t.ex. smycken, scrap, mixed media, foto, dans, musik och teater m.m. Alla testar på allt.  
18/6-21/6 10:00-13:00  
550- (allt material ingår i deltagaravgiften.)

*Cirkelledare: Birgitta Bodsgård, Meit Daulin, Malin Enell, Gittan Fager, Karin Johansson, Lillemor Larsson, Laila Norss, Albin Rylander, Mia Undfors, Camilla Öhling*

## ÖPPNA FÖRSKOLAN

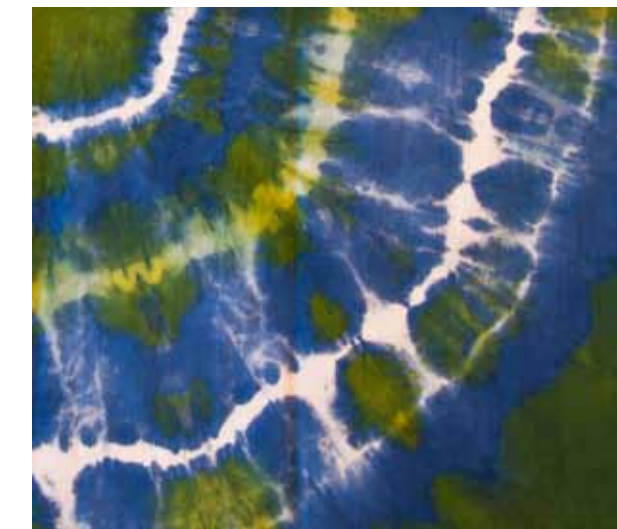
Start mån 9/1. Ingen föransägelse behövs.  
Avgift betalas på plats.

### Bodafors

Mån, tis, fre 09:00-12:00  
Plats: Kyrkogatan 5, Bodafors  
Ledare: Bodil Johansson

### Forserum

Mån och fre 09:00-12:00  
Plats: Kyrkogatan 51, Forserum  
Ledare: Lena Ekedahl



# Ekonomi&utveckling

## FÖRETAGSUTBILDNING - kvalitet och mervärde på hemmaplan

Vi arrangerar företags-  
utbildning utifrån era  
behov och önskemål inom  
data, språk, ledarskap,  
personlig utveckling och  
ett flertal andra områden.  
Vi kan även skraddarsy  
kreativa aktiviteter och det  
lilla extra som avslutning  
på en mötesdag, kund-  
eller personalevent.

### AKTIEKVÄLL MED "STINSEN"

Lennart Israelsson lär ut  
grundläggande kunskaper om  
aktier och berättar om sin väg  
till miljonerna. Vi diskuterar  
intressanta händelser och objekt på  
aktiemarknaden.  
Mån 26/3 18:00-20:15 – 180:-

### AKTIEKVÄLL MED "STINSEN", FORTSÄTTNING

För dig som varit med på någon av  
våra träffar tidigare och vill följa upp  
vad som hänt sedan sist. Vi diskuterar  
intressanta händelser och objekt på  
aktiemarknaden.  
Mån 23/4 18:00-20:15 – 180:-

*I samarbete med KPMG, Nässjö*

### BOKFÖRING FÖR NYBÖRJARE

Du får lära dig grundläggande  
bokföringsteknik såsom balans- och  
resultaträkning, avskrivningar och  
olika företagsformer. Start hösten  
2012.

*I samarbete med KPMG, Nässjö*

### DATABOKFÖRING VISMA/ SPCS

Vi lär oss använda programmet  
VISMA/SPCS för vår bokföring.  
Grundläggande kunskaper i bokföring  
och datorvana krävs. Start hösten  
2012.

### ENTREPRENADAVTAL, DISTANSKURS

Kursen ger dig grundläggande  
information om vad du kan  
kräva från en entreprenör samt  
hur du måste hjälpa entreprenören  
vid utförande av arbeten enligt  
Allmänna Bestämmelser för  
byggnads-, anläggnings- och  
installationsarbeten 04. Kursen  
omfattar 16 studietimmar och sker  
helt på distans under 8 veckor.  
Mån 12/3 – 895:-

### SKATTEREGLER FÖR ENSKILDA NÄRINGSIDKARE, DISTANSKURS

Kursen är för dig som t.ex. går i  
tankar på att starta eget, men inte  
vet vilka skatteregler som gäller,  
eller för dig som behöver veta mer  
om hur man separerar sina privata  
utgifter och näringsutgifter. Vi går  
också igenom hur du hittar rätt  
information inom området. Kursen  
omfattar 16 studietimmar och sker  
helt på distans under 8 veckor.  
Mån 12/3 – 895:-

### FÖRENINGSKUNSKAP

Här får ni som förening kunskap  
och styrka i att agera, fungera  
smidigt, arbeta effektivt samt få ut  
ert budskap på ett bra sätt. Även du  
som enskild medlem i en förening  
eller bara för din egen skull kan ha  
nytta av de här kunskaperna. Vi  
lär oss mer om hur det är att sitta  
i en styrelse och vad olika ansvar  
innebär. Intresseanmälan till SV.  
3 ggr – 9 tim – 450:-

*I samarbete med Urban Petersson  
Logistik AB*

### TÄNK LOGISTIK

Kursen innehåller grunderna i  
logistik. Vi går igenom lagerteorier,  
praktikfall, olika transportslag,  
lastbärare, informationsteknik m.m.  
Varför är Nässjö en "logistikort"?  
Hur jobbar man smartare på ett  
lager? Du får lära dig några teorier  
och verktyg som du kan använda i  
ditt arbete och i vardagen.  
Tis 21/2 17:30-20:30  
6 ggr – 24 tim – 1.490:-

*I samarbete med Urban Petersson  
Logistik AB*

### DRIV FRAMGÅNGSRIKA PROJEKT

Hur driver man ett framgångsrikt  
projekt? Vi går igenom olika  
projektmodeller och lyfter fram  
det som krävs. Vi lär oss mer om  
projektets olika faser och roller i  
projektorganisationen. Kursen ger  
dig en grund att stå på när du ska  
delta i eller leda ett projekt.  
Tis 10/4 17:30-20:30  
6 ggr – 24 tim – 1.490:-

### ATT TALA INFÖR GRUPP

Thorvald Larsson ger dig tips och  
råd. Under träffarna pratar vi om  
att tala inför grupp, att arbeta  
bort osäkerhet och utveckla ett  
personligt sätt att uttrycka sig.  
Mån 6/2 17:00-18:30  
5 ggr – 10 tim – 580:-

*I samarbete med Atheragram Structura  
och Studio V19 AB*

### FLER KUNDER GENOM HELHETSSYN PÅ FÖRETAGETS VARUMÄRKE

Vi vänder oss till beslutsfattare på  
olika nivåer i organisationen. Vad  
är ett varumärke och hur bygger  
man ett sådant? På den här kursen  
får du svar på den frågan. Vi går  
igenom kommunikation, personal,  
hemsida, marknadsföring, strategi  
etc. Du får grepp om hur du utvecklar  
varumärket så att fler kunder hittar  
till ditt företag.  
Mån 19/3 och 26/3 18:30-21:00  
2 ggr – 6 tim – 1.590:-

*I samarbete med Studio V19 AB*

### MARKNADSFÖRING PÅ INTERNET

Mer än 66 % av alla som står inför  
ett större inköp googlar innan för att  
leta efter en leverantör eller för att  
skapa sig ett intryck av ett företag.  
Att bli hittad på webben och att få en  
bra plats i Googles resultatlista blir  
alltmer viktigt för företagen. Utöver  
det finns det många fler åtgärder  
(Google Adwords, e-postkampanjer,  
sociala medier som Facebook och  
Twitter, en hemsida som verkligen  
säljer) för att marknadsföra dina  
produkter eller tjänster och som  
hjälper dig vinna nya kunder via  
webben.

Sammanfattningsvis så behöver du  
mycket mer än bara några färgglada  
sidor på nätet. Under kursens gång  
tittar vi på vilka praktiska knep  
dagens marknadsförare kan använda  
sig av på Internet för att effektivt  
marknadsföra sig.  
Tis 6/3 och 13/3 18:30-21:00  
2 ggr – 6 tim – 895:-

*I samarbete med Atheragram Structura*

### COACHANDE LEDARSKAP OCH LÄRANDE ORGANISATIONER

Chefen som tränare – varför? Med  
ett coachande förhållningssätt  
visar du att du värderar kompetens,  
delaktighet och kreativitet. Du  
håller dina medarbetare starka  
och ansvarsfulla, ökar motivation,  
förbättrar prestationer, prioriteringar,  
engagemang och trivsel. På det sättet  
får du som chef och ledare mer tid,  
förändringar genomförda snabbare  
och en miljö som fokuserar på att lösa  
i stället för att undvika problem och  
som främjar lärande och utveckling.  
Mån 16/4 och 23/4 18:30-21:00  
2 ggr – 6 tim – 895:-

*I samarbete med Atheragram Structura*

### SVÅRA SAMTAL

Vissa samtal upplever vi vara  
svårare än andra. En del upplever  
utvecklingssamtal som svåra samtal,  
andra nämner medarbetarsamtal  
kring missbruk, gränser,  
handlingsutrymmen, omplacering,  
uppsägning eller samtal som måste  
till av konfliktlösningsskäl. Det  
är mycket man ska tänka på vid  
den typen av samtal. Vid den här  
föreläsningen får du tips och redskap  
att bära med dig i din verktygslåda  
som chef och ledare.  
Mån 7/5 18:30-21:00 – 550:-

*I samarbete med Atheragram  
Structura*

### PERSONLIG UTVECKLING, PRESTATION OCH EFFEKTIVITET

Vem är och vad vill jag? Vad ska  
jag göra med mitt jobb och/eller  
mitt liv? Hur ska jag åstadkomma  
det – effektivt och samtidigt ha  
roligt? Ge dig själv chansen att  
påverka hur du har det. Öka din  
självinsikt, få redskap att förbättra,  
lär dig sätta mål och hur du ska  
arbeta för att nå dem. Förbättra  
dina prestationer och öka din  
effektivitet. En kurs som inspirerar,  
ger insikt och gör skillnad i ditt  
fortsatta liv. För dig som vill växa,  
som vill mer.  
Tis 21/2 18:30-21:00  
7 ggr – 21 tim – 2.690:-

*Kursledare: Dick Holmström,  
Lennart Israelsson, Thorvald  
Larsson, Urban Petersson, Albina  
Petrosyan  
Där vi samarbetar med Atheragram  
Structura är det Margareta  
Carlsson, ICF coach och rådgivare,  
som är ledare för kurserna. I vårt  
samarbete med Studio V19 AB är  
Bernd Lindemann ledare.*

### INTYG

Vi skriver gärna  
ut ett intyg efter  
genomgången  
studiecirkel  
eller kurs.

Vi hyr ut våra lokaler  
– när vi inte själva  
använder dem  
Behöver du en möteslokal  
för din förening eller ditt  
företag? En datasal för intern  
utbildning? En lokal för  
mässa, utställning eller annat?  
Kontakta oss för visning. Vi  
finns på Bäckgatan 4, med  
fri parkering och nära till  
järnvägsstationen, centrum  
och restauranger.

Personalspecial –  
något roligt som  
stärker teamet

Efter en mötes- eller  
utbildningsdag kan det vara  
perfekt att avsluta med en  
aktivitet för arbetsgruppen.  
Vi erbjuder en mängd  
olika aktiviteter inom  
matlagning, hantverk,  
dans och friskvård.  
Tillsammans med oss kan  
ni göra utbildningsdagar  
och personalmöten till  
fulländade dagar.  
Kontakta oss för förslag.



**10 PERSONALSPECIAL**  
Vi ordnar program för friskvårdsdagar eller enstaka aktiviteter inom hälsa och välbefinnande. Exempel på aktiviteter kan vara yoga, mindfulness, mi fiesta, meditation m.m.



## HATHAYOGA

Med hjälp av traditionella yogaövningar i form av kroppsställningar, avspännings- och andningsövningar och meditation får du ett redskap som fungerar när du ska möta nutidens stressade vardag. När du tränar regelbundet får du en djupare förståelse för dig själv och finner din egen väg till inre harmoni. Varje tillfälle avslutas med en avspänningsövning eller meditation.

Tis 21/2 17:30-19:00 (nybörjare)  
5 ggr – 10 tim – 380:-  
Tis 27/3 17:30-19:00 (fortsättning)  
7 ggr – 14 tim – 530:-

## HATHAYOGA I FORSERUM

Tis 21/2 19:30-21:00 (nybörjare)  
5 ggr – 10 tim – 380:-  
Tis 27/3 19:30-21:00 (fortsättning)  
5 ggr – 10 tim – 380:-

## GRAVID-YOGA

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

Tis 21/2 15:30-17:00  
5 ggr – 10 tim – 350:-

## KOM I FORM-YOGA EFTER GRAVIDITET

Här 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.

Tis 27/3 15:30-17:00  
5 ggr – 10 tim – 350:-

## YIN-YOGA

Består av enkla positioner hållna under en längre tid, 3-5 minuter. Yinyoga fokuserar på bindväv som ligament, senor, skelett och även leder. Detta är en bra yogaform för dig som lever med värk och/eller stress, som vill finna lugn och balans i tillvaron. Du kan också använda yogan som ett komplement till annan mer fysisk träning.

Yogastunden avslutas alltid med en avspänningsövning eller meditation.  
Tis 21/2 10:45-12:15  
5 ggr – 10 tim – 350:-

## MINDFULNESS

Lär dig njuta av att vara här och nu. Mindfulness handlar om att vara medvetet närvarande i nuet och hjälper dig att hitta verktygen för att hantera otillfredsställelse och motverkar stress och oro vi möter i livet.

Mån 13/2 18:00-20:15 (nybörjare)  
5 ggr – 15 tim – 570:-  
Mån 16/4 18:00-20:15 (fortsättning)  
5 ggr – 15 tim – 570:-

## TAI CHI

Tai Chi är på en och samma gång rörelser, meditation och Qi Gong. Grundövningen är den långsamma Tai Chi-formen, som är en flytande och obruten serie rörelser. Det kan kallas rörelsemeditation. Rörelserna utförs långsamt, mjukt och ändå kraftfullt, med avspänd kropp och avspänt sinne, men med djup koncentration, på ett sådant sätt att hela kroppen stärks och balanseras. Vakna på ett mjukt sätt och få igång cirkulation och mental fokus.  
Ons 29/2 07:15-08:00  
5 ggr – 5 tim – 150:-  
Vi kommer att vara ute i stadsparken.  
Ons 2/5 07:00-07:45  
5 ggr – 5 tim – 150:-

## MINDFULNESS

För dig som gått mindfulness tidigare. Här träffas vi för att inspirera varandra och för att hålla mindfulness vid liv.  
Tors 26/3 18:00-20:15 – 100:-

## DIDGERIDOO MOT SÖMNAPNÉ

Ny forskning visar att ett av världens äldsta instrument, didgeridoo kan lindra besvären av snarkning eller sömnapné. Det är den speciella andningstekniken som används när man spelar på instrumentet som hjälper till att hålla andningsvägarna fria. Det är också andningstekniken vi lägger fokus på, det krävs alltså inga förkunskaper i musik.

Tors 23/2 18:15-19:00  
5 ggr – 5 tim – 250:- (inkl. material)

## VEDIC ART

Fortsättning på Vedic art. Målandet sker kravlöst och du leker fram dina bilder utifrån hjärtat och ditt eget inre.  
Sön 18/3 10:00-16:00 – 375:-

## VATTENGYMNASTIK

Lättare vattengymnastik för dig som vill utöva en skonsam och effektiv motionsform för hela kroppen. Fåtal platser!  
Plats: Bassängen, Nässjö lasarett  
Tors 2/2 17:15-18:15  
Tors 2/2 18:30-19:30  
12 ggr – 12 tim – 830:-

## BABY-MASSAGE

En härlig stund tillsammans med ditt barn. Rogivande närhet som bl.a. stimulerar matsmältningen, lindrar och förebygger kolik, samt stärker bandet mellan barn och föräldrar.  
Mån 5/3 15:45-16:30  
5 ggr – 5 tim – 175:-

## BABY-MASSAGE I BODAFORS

Intresseanmälan till SV.

## FÄRG & STIL

Under kvällen får du hjälp av Ing-Marie Johansson Jägsell att hitta dina rätta färger och vad man ska tänka på vid val av modeller i förhållande till sin kroppsform m.m.  
Ons 28/3 18:00-21:00 – 200:-

## FÖRSTA HJÄLPEN-KURSER

Hjärt- och lungräddning och Första hjälpen-kurs till barn  
Intresseanmälan till SV.

*Cirkelledare: Camilla Andersson Sjöberg, Anette Forssander, Ing-Marie Johansson Jägsell, Terese Lindstrand, Laila Norss, Janna Piel, Kjell Sjöwall, Jens Torvaldsson*

## MI FIESTA – DANSGLÄDJJE

Här dansar vi oss glada till häftigt musik från olika delar av världen. Med enkla danssteg i kombinationer av snabba och långsamma rytmer. Alla kan vara med och dansa på sitt eget vis och ändå tillsammans. Svettigt och roligt.  
Mån 6/2 18:00-19:30  
Ons 1/2 19:45-21:15  
10 ggr – 20 tim – 600:-  
**Mi Fiesta – dagtid**  
Ons 15/2 15:30-17:00  
8 ggr – 16 tim – 480:-

## MI FIESTA – träna samtidigt som dina barn går på dans och lek.

Mån 6/2 17:00-17:45  
10 ggr – 10 tim – 350:-

## MI FIESTA – I ANNEBERG

Tors 9/2 19:00-20:30  
10 ggr – 20 tim – 600:-

## MI FIESTA - I SANDSJÖFORS

Tis 21/2 19:00-20:30  
10 ggr – 20 tim – 600:-

## MI FIESTA – I STENSJÖN

Tis 17/1 19:30-21:00  
12 ggr – 24 tim – 720:-

## BUGG

Här får du lära dig att bugga. Har du lärt dig denna roliga dans så vill du dansa till allt – överallt. Killar dansar för halva priset.

## Nybörjare, steg 1

Sön 12/2 17:30-19:00  
5 ggr – 10 tim – 300:-

## Fortsättning, steg 2

Sön 18/3 17:30-19:00  
5 ggr – 10 tim – 300:-

## Fortsättning, steg 3

Sön 26/2 19:00-20:30  
8 ggr – 16 tim – 480:-

*Cirkelledare: Fredrik Andersson, Fredrik Andersson, Caroline Bjerne, Mette Bromander, Malin Gustavsson, Emelie Hjærtåker, Kerstin Karlsson, Cajsa Löf, Karin Löf, Mazen Gabro Mourad, Pernilla Mårtensson, Janna Piel, Lillemor Sjöstrand*

*I samarbete med Lucky Linedancers*

## LINEDANCE

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.

## Nybörjare, nivå 1

Sön 12/2 19:15-20:45  
10 ggr – 20 tim – 600:-

## Fortsättning, nivå 2

Tis 14/2 18:30-20:00  
10 ggr – 20 tim – 600:-

## Fortsättning, nivå 3

Sön 12/2 17:30-19:00  
10 ggr – 20 tim – 600:-

## AFRO-DANS

Kom och shaka loss och släpp fram glädjen i att röra dig till rytmer! Afro-dans när den är som bäst. Svett, glädje och energi!  
Ons 22/2 18:45-19:45  
9 ggr – 18 tim – 360:-

## DANSMIX

Haka på trenden och dansa dig i form till populära hits. Här provar vi på en mängd olika dansstilar som jazz, afrikansk dans, showdans och streetdance på en nivå som passar alla. En kurs för dig som vill ha en varierande träningsform bestående av konditionsträning, styrka och smidighet och som samtidigt vill lära dig olika dansstilar.  
Mån 30/1 17:45-18:45  
Tis 31/1 18:30-19:30  
12 ggr – 12 tim – 480:-

## DANSMIX – I FORSERUM

Ons 1/2 20:00-21:00  
12 ggr – 12 tim – 480:-



## LATINO - PARDANS

Lär dig flera olika latinodanser som salsa, cha cha och bachata.  
Fre 3/2 18:30-19:30  
12 ggr – 12 tim – 750:-



# Dans BARN & UNGDOM

## DANS OCH LEK 4-6 ÅR

Vi finner glädje i rörelse till musik. För alla pojkar och flickor som genom lek vill lära sig enkla danssteg.

Mån 30/1 17:00-17:45

Ons 1/2 16:30-17:15

Tors 2/2 17:00-17:45

12 ggr – 12 tim – 300,-

## STREETMIX ÅK 1-3

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Ons 1/2 17:30-18:15

12 ggr – 12 tim – 335,-

## SHOWDANS ÅK 1-3

Showdans är den dans du ser på exempelvis musikscenen och konserter med popartister. Vi dansar till populärmusik vi hör på radio.

Tor 2/2 17:00-17:45

12 ggr – 12 tim – 335,-

## STREETMIX ÅK 4-6

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Tors 2/2 18:00-19:00

12 ggr – 12 tim – 385,-

## HIPHOP ÅK 4-6

Hiphop är en del inom begreppet streetdance. Attityd, känsla och uttryck beskriver denna tunga dansstil med mycket personlighet.

Ons 1/2 18:30-19:30

12 ggr – 12 tim – 385,-

## DANSA SOM MICHAEL JACKSON

### ÅK 4-6

Här dansar vi endast till Michael Jacksons alla hits. Danserna skapar vi med typiska Michael Jackson-moves. Ett perfekt tillfälle för dig som är kille och vill börja dansa.

Tors 2/2 18:00-19:00

12 ggr – 12 tim – 385,-

## DANCEHALL UNGDOM

Dancehall härstammar från Jamaica. Den afrikanskinspirerade stilen är personlig och typiska klubbsteg blandas med hiphop. Rörelserna är stora och musiken man dansar till är bl.a. reggaeton, reggae och hiphop.

Tors 2/2 19:00-20:00

12 ggr – 12 tim – 425,-

## HIPHOP/JAZZ FUSION UNGDOM, NYBÖRJARE

Precis som det låter – en blandning av hiphop och jazz. Vi dansar med inspiration av känsla och text.

Ons 1/2 17:30-18:30

12 ggr – 12 tim – 425,-

## HIPHOP/JAZZ FUSION UNGDOM, FORTSÄTTNING

Precis som det låter – en blandning av hiphop och jazz. Vi dansar med inspiration av känsla och text. Du bör ha dansat i minst tre terminer för att gå denna kurs (oavsett dansstil).

Tis 31/1 19:30-21:00

12 ggr – 24 tim – 525,-

## MODERN FUSION

På den här dansklassen får du lära dig spännande koreografier i en mix av modernt, jazz och balett.

Fre 3/2 16:00-17:00

12 ggr – 12 tim – 750,-

## STREET FUSION

Här blandas en mix av alla stilar.

Fre 3/2 17:15-18:15

12 ggr – 12 tim – 750,-

## STREETMIX UNGDOM

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Tis 31/1 17:30-18:30

12 ggr – 12 tim – 425,-

## SHOWACTION UNGDOM

Denna kurs är inriktad på att skapa nummer för scenframträdanden. Vi arbetar fram koreografier inom genrer som streetdance, jazz, hiphop och modern dans.

Mån 30/1 19:30-21:00

12 ggr – 12 tim – 425,-

## DANSA MED STREETCREW

Streetcrew är en populär dansgrupp som tränar hos SV Nässjö. I vår kan du få lära dig dansa med Streetcrews Genc Hoxha.

## STREETDANCE FÖR BARN

Lär dig en häftig koreografi på många olika stilar inom streetdance.

Fre 3/2 18:00-19:00

12 ggr – 12 tim – 385,-

## STREETDANCE FÖR UNGDOMAR

Till streetdance brukar man räkna hip-hop, locking, popping osv. Ta chansen och lär dig en häftig dans/koreografi som innehåller många stilar inom streetdance.

Fre 3/2 19:00-20:00

12 ggr – 12 tim – 425,-

## LATINO FUSION

Lär dig flera olika latinodanser som salsa, cha cha och bachata.

Fre 3/2 18:30-19:30

12 ggr – 12 tim – 750,-



## FORSERUM DANS OCH LEK

Vi finner glädje i rörelse till musik. För alla pojkar och flickor som genom lek vill lära sig enkla danssteg.

Ons 1/2 18:00-18:45

12 ggr – 12 tim – 300,-

## SHOWDANS ÅK 1-3

Showdans är den dans du ser på exempelvis musikscenen och konserter med popartister. Vi dansar till musik man blir glad av.

Ons 1/2 19:00-19:45

12 ggr – 12 tim – 335,-

## SHOWDANS ÅK 4-6

Showdans är den dans du ser på exempelvis musikscenen och konserter med popartister. Vi provar även på andra dansstilar som streetdance.

Tis 31/1 18:00-19:00

12 ggr – 12 tim – 385,-

## DANSMIX

Haka på trenden och dansa dig i form till populära hits. Här provar vi på en mängd olika dansstilar som jazz, afrikansk dans, showdans och streetdance på en nivå som passar alla. En kurs för dig som vill ha en varierande träningsform bestående av konditionsträning, styrka och smidighet och som samtidigt vill lära dig olika dansstilar.

Ons 1/2 20:00-21:00

12 ggr – 12 tim – 480,-

## ANNEBERG SHOWDANS ÅK 1-3

Showdans är den dans du ser på exempelvis musikscenen och konserter med popartister. Vi provar även på andra dansstilar som streetdance.

Tors 2/2 17:00-17:45

12 ggr – 12 tim – 335,-

## SHOWDANS ÅK 4-6

Showdans är den dans du ser på exempelvis musikscenen och konserter med popartister. Vi provar även på andra dansstilar som streetdance.

Tors 2/2 18:00-19:00

12 ggr – 12 tim – 385,-

## BODAFORS DANS OCH LEK 4-6 ÅR

Vi finner glädje i rörelse till musik. För alla pojkar och flickor som genom lek vill lära sig enkla danssteg.

Tis 31/1 17:00-17:45

12 ggr – 12 tim – 300,-

## STREETMIX ÅK 1-3

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Ons 1/2 17:00-17:45 (nybörjare)

Ons 1/2 18:00-18:45 (fortsättning)

12 ggr – 12 tim – 335,-

## STREETMIX ÅK 4-6

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Ons 1/2 19:00-20:00

12 ggr – 12 tim – 385,-

## MALMBÄCK STREETMIX ÅK 1-3

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Tis 31/1 16:15-17:00

12 ggr – 12 tim – 335,-

## STREETMIX ÅK 4-6

För dig som vill prova på många olika stilar inom streetdance.

Tis 31/1 17:15-18:15

12 ggr – 12 tim – 385,-

## SHOW-VECKA PÅ LOVET

Höstlovet show-vecka blev så lyckad att vi inte orkar vänta ett helt år till. Vi kör redan på påsklovet igen! I fem dagar övar vi in sång, dans och teaternummer. Veckan avslutas med en härlig föreställning.

2/4-6/4 10:00 - 13:00 - 450,-

## DANSTERMINEN AVSLUTAS MED SHOW!

Som avslutning på terminen får alla våra dansgrupper visa vad dom lärt sig – mitt på torget i Nässjö! Mer info om datum och tid kommer under våren.



## VI STÖDGER DIN DANSGRUPP

Dance division är ett nätverk för alla dansgrupper runt om i Nässjö. Vi ger din egen dansgrupp möjligheten att träna i fräscha lokaler, få information om workshops och dansshower och kontakt med arrangörer för att få chansen att stå på scen. Dance Division ska inspirera, utveckla och ge möjligheter för alla dansgrupper att synas!

Kontakta Cajsa Löf, [cajsa.lof@sv.se](mailto:cajsa.lof@sv.se),

0730-29 90 03

## FRIDAY FUSION

Med Mazen Gabro Mourad

Under våren gästas vi av dansaren Mazen Gabro Mourad! Mazen är utbildad på Balettakademien och på Broadway Dance Center i New York. År 2005 medverkade han i tv-programmet Floor Filler. Nu är han tillbaka i sina hemtrakter och under våren håller han dansklasser för oss i Nässjö!

# Data, foto & media

## DATA, GRUND FÖR DIG 55+

Kursen innehåller grunderna i operativsystemet Windows 7, Word och Internet Explorer. Efter genomgången kurs kommer du kunna hantera mappar och filer, skapa och redigera enklare dokument i Word samt göra egna sökningar på Internet. Du behöver inga förkunskaper.

Tors 9/2 14:00-16:15  
8 ggr – 24 tim – 1.270:-

## DATA, FORTSÄTTNING

Vi lär oss mer om data och de olika program som ingår i Office-paketet utifrån deltagarnas förkunskaper och önskemål. Grundläggande datorkunskap krävs.

Tis 21/2 18:00-20:15 (Bodafors)  
Tors 12/4 14:00-16:15 (Nässjö)  
5 ggr – 15 tim – 795:-

## EXCEL, GRUND

Vi visar vilka möjligheter det finns med programmet och du får lära dig göra och ändra kalkyler, register, diagram m.m. Du kan som deltagare påverka innehållet i kursen.

Tis 8/5 18:00-20:15 (Bodafors)  
Ons 29/2 14:30-16:45 (Nässjö)  
3 ggr – 9 tim – 495:-

## ORDNING OCH REDA I DATORN

Trimma, städa din dator och gör hårddisken snabbare. Lär dig om datasäkerhet, felsökning, brandvägg och sätt att skydda din dator mot virus. Installation och avinstallation av program, organisera dina filer samt genomgång av systemverktygen.

Tis 27/3 18:00-20:15 (Bodafors)  
Ons 8/2 15:00-17:15 (Nässjö)  
200:-

## INTERNET OCH E-POST

Vi lär oss hantera e-post och söka information på Internet, boka hotell, biljetter m.m.

Tis 29/5 18:00-20:15 (Bodafors)  
Mån 16/4 15:00-17:15 (Nässjö)  
200:-

## ENKEL

### BILDHANTERING

Du får lära dig att hantera bilder på ett enkelt sätt med Word och Powerpoint som finns i din dator.

Tis 10/4 18:00-20:15 (Bodafors)  
Ons 18/4 15:00-17:15 (Nässjö)  
3 ggr – 9 tim – 495:-

## DIGITALFOTO, GRUNDKURS

Du har säkert vid flera tillfällen önskat att dina semester- och vardagsbilder skulle ha blivit en aning bättre. Här kan du på ett enkelt sätt lära dig grunderna för att bli en bra fotograf. Vad är slutartid och bländare? Lär dig att komponera en bild. Fördel om du har en kamera med manuella inställningar.

Ons 22/2 19:00-21:15  
6 ggr – 18 tim – 690:-

## DIGITALFOTO FÖR UNGA

Här kan du på ett enkelt sätt lära dig grunderna för att bli en bra fotograf. Lär dig använda din digitala kameras fulla kraft genom att lämna det gröna auto-läget och ta kontroll över alla knappar och rattar. Vad är slutartid och bländare? Lär dig komponera en bild. Fördel om du har en kamera med manuella inställningar. För dig i årskurs 7 och uppåt.

Ons 18/4 19:00-21:15  
5 ggr – 15 tim – 520:-

## PHOTOSHOP, GRUND

Vi arbetar i Photoshop Elements 8 och lär oss bildbehandling med de olika verktygen. Gemensamma exempel varvas med egna bilder. Grundläggande datorkunskap krävs.

Ons 8/2 17:30-19:45  
6 ggr – 18 tim – 1.120:-

## VIDEOREDIGERING

Vi går igenom grunderna i hur du skapar digital video med Adobe Premiere Elements 8. Koppling mellan videokamera och dator och hur man importerar media från videokameran. Vi lär oss mer om de olika filformaten AVI, MPEG, Windows Media med flera. Redigering, effekter och övergångar. Vi lägger till ljud, texter och färdigställer vårt material till olika mediaformat, alternativt publicerar på YouTube.

Efter genomgången kurs kan du själv med datorns hjälp redigera och publicera alster typ bröllop, semester, informationsfilmer m.m. från din digitala videokamera. För att kunna tillgodogöra dig denna kurs bör du ha god datorvana. Ta med eget filmat material att arbeta med.  
Sön 15/4 och 22/4 10:00-17:00  
2 ggr – 16 tim – 980:-

## BILDENTUSIASTER HÖGLANDET

Gillar du fotografering och bildbehandling – kom med i Bildentusiaster Höglandet. Vi är en grupp som träffas regelbundet för att dela med oss av varandras bilder, tips och diskutera bildbehandling. Vi gör också flera fotoexpeditioner tillsammans. Du bör ha ett stort intresse för fotografering och använda någon version av Photoshop hemma på datorn.  
Tis 31/1 18:00-21:00, varannan vecka  
8 ggr – 32 tim

## SKAPA HEMSIDA MED XHTML OCH CSS

Vi bygger och designar hemsidor från grunden. Vi lär oss XHTML (Extendable HyperText Markup Language/märkspråk) i kombination med CSS (Cascading Style Sheets/stilmall). Vi tittar även på hur man publicerar sitt verk på Internet. God datorkunskap och bildbehandlingsvana krävs.  
Mån 13/2 18:30-20:45  
8 ggr – 24 tim – 1.490:-

## SKAPA HEMSIDA OCH BLOGG MED WORDPRESS OCH JOOMLA!

Vi tittar på två av de största CMS systemen (Content Management System/informationssystem). Vi skapar hemsidor och bloggar enkelt och med goda resultat. Grundläggande datorkunskap, bildhanteringsvana och engelska krävs.  
Tors 9/2 18:30-20:45  
8 ggr – 24 tim – 1.490:-

## ÖPPET HUS MED FOTOUTSTÄLLNING

Välkommen till SV-huset tors 26/1 mellan 17:00-20:00. Bildentusiaster Höglandet visar sin utställning "Galleri Stadsbilder" och presenterar sig själva och sitt intresse. Du får också veta mer om hur de använder Flickr, hur man gör panoramabilder m.m. Mer info [www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo)

## JAVA SCRIPT

Java Script får hemsidan att komma till liv och bli mer interaktiv. Java Script har funnits sedan Netscape Navigator och ingår i majoriteten av webbsidor för att få den att "blinka, sjunga och dansa". Grundläggande datorkunskap och kunskap i HTML krävs.  
Tors 12/4 18:30-20:45  
8 ggr – 24 tim – 1.490:-

## OPEN SOURCE

Open Source betyder i korthet att programvaran, bilden eller liknande har en öppen källa. Det är i regel inte skapat av ett stort företag, utan av fristående utvecklare och är gratis att använda. Vi tittar på goda alternativ till t.ex. Microsoft Office, Paintshop PRO m.m. Spara pengar med Open Source! Grundläggande datorkunskap krävs.  
Tis 7/2 18:30-20:45  
4 ggr – 12 tim – 750:-

## FACEBOOK

Sociala medier är framtiden – häng med du också! Genom Facebook kan du kommunicera med vänner, barnbarn och kollegor på världens största mötesplats. Lär dig hitta gamla klasskamrater, lumparkompisar m.fl. Vi går igenom och lägger upp en profil, laddar upp bilder och lär oss hur man använder Facebook.  
Ons 18/4 18:00-20:15  
3 ggr – 9 tim – 495:-

## STARTA DIN EGEN STUDIECIRKEL!

Vi är alltid öppna för nya förslag till cirkelämnen. Ditt intresse kan bli en studiecirkel hos oss. Har du t.ex. deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, så hjälper vi gärna till. Genom oss kan ni få hjälp med lokaler, studiebesök och studiematerial. Kanske kan vi ordna den ledare som ni behöver eller bidra till en del av cirkelns kostnader. Kontakta oss redan idag så kanske du har en egen studiecirkel snart.

## I samarbete med Studio V19 AB MARKNADSFÖRING PÅ INTERNET

Mer än 66 % av alla som står inför ett större inköp googlar innan för att leta efter en leverantör eller för att skapa sig ett intryck av ett företag. Att bli hittad på webben och att få en bra plats i Googles resultatlista blir alltmer viktigt för företagen. Utöver det finns det många fler åtgärder (Google Adwords, e-postkampanjer, sociala medier som Facebook och Twitter, en hemsida som verklig säljer) för att marknadsföra dina produkter eller tjänster och som hjälper dig vinna nya kunder via webben.

Sammanfattningsvis så behöver du mycket mer än bara några färgglada sidor på nätet. Under kursens gång tittar vi på vilka praktiska knep dagens marknadsförare kan använda sig av på Internet för att effektivt marknadsföra sig.  
Tis 6/3 och 13/3 18:30-20:45  
2 ggr – 6 tim – 895:-

## HANTERA DIN MOBILTELEFON

Lär dig ringa, skicka och ta emot meddelanden och bilder (SMS och MMS), använda kameran, lägga in kontakter samt andra funktioner och finesser i din mobiltelefon.  
Mån 12/3 14:00-16:15  
3 ggr – 9 tim – 450:-

## HANTERA DIN IPHONE

En Iphone är mer än bara en telefon. Här får du lära dig om applikationer, hur du får tag på program, hur du synkar din Iphone med din dator samt hur du kan använda Internet m.m.  
Tors 23/2 15:00-18:00 – 250:-  
Tors 19/4 18:00-21:00 – 250:-

## GPS ANVÄNDNING I VARDAGEN

Lär dig hantera din GPS praktiskt i bilen och uppkopplad mot datorn. Vi lär oss lägga rutten, spara waypoints, hitta i navigatorns menyer och hur man gör egna inställningar. Ta med egen GPS.  
Tis 6/3 18:00-20:15  
3 ggr – 9 tim – 495:-

## GEOCACHING – SKATTJAKT FÖR ALLA

Geocaching är ett sammansatt amerikanskt ord som kommer av det grekiska "geo" som betyder jord, mark och "caching" från det engelska ordet cache som betyder gömställe. Var med och lär dig grunderna i den globala skattjakten Geocaching. Vi blandar teori med praktik. 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. Vi träffas fyra gånger för teori och en gång för skattjakt utomhus.  
Tis 27/3 18:00-20:15  
5 ggr – 15 tim – 795:-

*Kursledare: Thomas Bengtsson, Per Bergåse, Gittan Fager, Anders Holt-Busk, Bernd Lindemann, Albin Rylander, Stefan Timbus*



15



# Språk

Ett språk öppnar dörren till en ny värld. Lär dig ett nytt språk eller fräscha upp dina "gamla" kunskaper under lättsamma och trivsamma former! Du får gärna prova första gången utan kostnad om du är osäker på svårighetsgraden, bara du meddelar detta vid anmälan.



16

## SKRIVARVERKSTAD – HELGKURS

Vi släpper fram vår kreativitet tillsammans och leker med ord och text. Vi varvar korta och långa övningar. Ingen erfarenhet krävs. Fre 9/3 17:30-19:45, Lör 10/3 10:00-16:00  
2 ggr – 10 tim – 380,-



## ENGELSKA, KONVERSATION FÖR DIG 55+

Vi träffas och samtalar på en enkel nivå kring allehanda ting som berör oss i vardagen, intressen, olika teman m.m. Du har som deltagare möjlighet att påverka innehållet.  
Tors 8/3 15:00-16:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## ENGELSKA, KONVERSATION

Vi träffas och övar språket på medelnivå kring aktuella teman, både vad gäller stort som smått i Nässjö och omvärlden under ledning av Thorvald Larsson.  
Ons 25/1 19:00-20:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## ENGELSKA PÅ AFFÄRSNIVÅ, GRUND

Vi lär oss grundläggande fraser och uttryck som du har nytta av i telefon och i möten med engelsktalande på affärnivå.  
Tis 21/2 18:30-20:00  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## ENGELSKA PÅ AFFÄRSNIVÅ, AVANCERAD

Vi samtalar om avtalsförhandling och avtalsfullgörande med fokus på grundläggande fraser och uttryck som används vid beskrivning av t.ex. ansvarsfördelning, leverans- och betalningsvillkor.  
Tors 22/3 18:30-20:45, varannan vecka  
3 ggr – 9 tim – 495,-

## ENGELSK AFFÄRSKORRESPONDENS, DISTANSKURS

Vi lär oss att skriva enkla affärsbrev till kunder, leverantörer, kolleger med flera. Kursen omfattar 16 studietimmar och sker helt på distans under 8 veckor.  
Tis 6/3 – 595,-

## FRANSKA NYBÖRJARE

För dig som är nybörjare eller har läst lite franska för länge sedan och känner att du behöver repetera från grunden. Vi lär oss fraser och uttryck på lätt turistnivå.  
Ons 29/2 17:30-19:00  
10 ggr – 20 tim – 865,-

## FRANSKA, KONVERSATION

Vi träffas och samtalar på medelnivå kring allehanda ting som berör oss i vardagen, intressen, olika teman m.m. Du har som deltagare möjlighet att påverka innehållet.  
Ons 29/2 15:00-16:30 (för dig 55+)  
Ons 14/3 19:15-20:45  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## ITALIENSKA, NYBÖRJARE

Vi lär känna Italien och övar på fraser och uttryck på lätt turistnivå genom studiematerialet Buon Viaggio.  
Tors 8/3 18:30-20:00  
10 ggr – 20 tim – 865,-

## JAPANSKA, NYBÖRJARE

Vi lär oss fraser och uttryck på turistnivå  
Mån 27/2 18:00-19:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## RYSKA, FORTSÄTTNING

Vi lär oss fraser och uttryck på lätt turistnivå. Du behöver förkunskaper motsvarande en termin.  
Ons 14/3 18:00-19:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## SPANSKA NYBÖRJARE

För dig som är nybörjare eller har läst spanska för länge sedan och känner att du vill repetera från grunden. Vi lär oss fraser och uttryck på lätt turistnivå.  
Mån 5/3 19:00-20:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## SPANSKA, TERMIN 3

Vi planerar vår studiecirkel tillsammans och blandar grammatik, övningar och konversation allt utifrån deltagarnas förkunskaper och önskemål. Du behöver förkunskaper motsvarande cirka 2 terminer.  
Tors 23/2 18:00-19:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

*Cirkelledare: Anita Adam, Hilbert Björkdahl, Annelie Fräjdin, Bengt Hultqvist, Thorvald Larsson, Tanja Limonova, Makiko Moholm, Alf Nilsson, Laila Norss, Sylvanna Pasmio Escobar, Albina Petrosyan, Ewa Rehn, Johanna Salomonsson*

## SPANSKA KONVERSATION

Vi träffas och samtalar på medelnivå kring allehanda ting som berör oss i vardagen, intressen, olika teman m.m. Du har som deltagare möjlighet att påverka innehållet.  
Tors 23/2 19:45-21:15  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## SVENSKA

För dig som bott i Sverige några år och vill utöka ditt ordförråd inom svenska språket. Vi träffas och konverserar kring allehanda ting som berör oss i vardagen, intressen, olika teman m.m. Du har som deltagare möjlighet att påverka innehållet.  
Mån 27/2 18:00-19:30  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## TYSKA, NYBÖRJARE

Vi lär oss fraser och uttryck du har nytta av på resan eller i din kontakt med turister här i Sverige om du bedriver enklare former av affärsverksamhet.  
Ons 14/3 19:45-21:15  
8 ggr – 16 tim – 695,-

## TECKENKOMMUNIKATION, GRUND

Teckenkommunikation innebär att du förstärker och förtydligar de viktigaste orden med hjälp av tecken. Vår studiecirkel vänder sig till dig som behöver lära dig grunderna i teckenkommunikation i din kontakt med personer med nedsatt tal- och språkförmåga. Vi lär oss alfabetet, färger, siffror, tidsbegrepp, dagar m.m.  
Tis 21/2 16:30-18:45  
5 ggr – 15 tim – 695,-

## TECKENKOMMUNIKATION, GRUND MED IDROTTSINRIKTNING

För dig som är engagerad i exempelvis en idrottsförening. Här får du lära dig grunderna inom teckenkommunikation. Vi lägger tyngdpunkten på ord med idrottsinriktning. Med denna kompetens kan du lättare göra dig förstådd i kontakt med personer som har nedsatt tal- och språkförmåga.  
Tis 10/4 19:00-21:15  
5 ggr – 15 tim – 695,-

## TECKENKOMMUNIKATION, FORTSÄTTNING

För dig som redan kan grunderna i teckenkommunikation. Vi fortsätter att träna och kommunicera med de tecken vi kan och lär oss nya.  
Tis 10/4 16:30-18:45  
5 ggr – 15 tim – 695,-

## TECKEN-CAFÉ

Du som använder teckenkommunikation lite då och då – kom och friska upp dina fingerfärdigheter, öva på tecken, fika och ha trevligt tillsammans med Ewa Rehn och andra teckenutövare. Vi träffas veckorna 9, 12, 15, 18 och 21. Ta med egen fika eller köp i vår varuautomat.  
Tors 1/3 18:00-19:30  
5 ggr – 10 tim – 430,-

## SVENSKA SPRÅKET UNDER LUPPEN

En underhållande studiecirkel där vi tillsammans diskuterar svenska språket, bildande populärvetenskap, dialekter, nya ord, ordens historia samt annan lättsam kuriositeter under ledning av Hilbert "Higgins" Björkdahl. Du som deltagare får gärna påverka och medverka i cirkelns innehåll.  
Mån 19/3 15:00-16:30  
5 ggr – 10 tim – 430,-

*I samarbete med Föreningen Norden*

## NORDISKA SPRÅK

Vi fortsätter med en utökad genomgång av språken i Norden. Det går bra att vara med även om man inte deltog under hösten. Vi bekantar oss med de små språken och lär oss lite mer om de större. Fritt för medlemmar i Föreningen Norden.  
Tis 28/2 18:30-20:45  
5 ggr – 15 tim – 100,-

## MÖTESPLATS AFASI – SPRÅKCAFÉ FÖR AFATIKER

Genom samtal, läsning, skrivning stimulerar vi språket och hjärnfunktionen. Vi provar även annan verksamhet som rörelser till musik, mindfulness, målning, sjunger och spelar.  
Tis 10/1 em-grupp 13:30-16:30  
Ons 11/1 fm-grupp 09:30-12:30  
Ons 11/1 em-grupp 13:30-16:30



## KONSTHISTORIA

Några nedslag i konsthistorien gällande i huvudsak "ismer" med start från impressionism fram till postmodernism. Impressionism, postimpressionism, kubism, futurism, popkonst och postmodernism kommer att belysas utifrån konstnärliga traditioner, enskilda konstnärskap och konsten som spegling av samhället.  
Tis 6/3 18:30-20:45  
4 ggr – 12 tim – 480,-

## SLÄKTFORSKNING

Vi går igenom släktforskningens grunder. Lär dig om olika källor och få inspiration till att hitta dina "rötter".  
Ons 22/2 18:30-20:45  
8 ggr – 24 tim – 690,-

## GAMLA NÄSSJÖ I BILDER

Meier Andersson berättar om Nässjös historia till bilder.  
Mån 30/1 18:30-20:45  
3 ggr – 9 tim – 290,-

## STADSVANDRING I NÄSSJÖ GAMLA STAD

Meier Andersson tar oss med på en promenad genom stan och berättar under tiden om olika byggnaders historia.  
Anmälan till SVL  
Lör 28/4 10:00 -40,-

*Cirkelledare: Meier Andersson, Carina Bergström, Brita Dunderberg-Jonsson,*

17

Vi erbjuder barn, ungdomar och vuxna musikundervisning i grupp eller enskilt. Här kan du lära dig från grunden, utveckla din musikalitet, ditt gehör och din teknik samt utöka din repertoar. Vi utgår ifrån din nivå och ditt personliga musikintresse.



Foto: www.bjornfoto.se

18



Studieförbundet Vuxenskolan musiksatning The Tube finns över hela Sverige och hjälper fler än 1600 band med bland annat replokaler, spelningar och studiotid. Har du ett band eller vill starta ett? Alla är välkomna! Allt från metalband och hiphopgrupper till popband och bluestrios. Hitta oss där du bor och kom igång på [www.THETUBE.se](http://www.THETUBE.se)

## AKUSTISK GITARR - GRUPP

10-12 år (nybörjare och fortsättning)  
10 ggr - 10 tim - 650:-  
13-19 år (nybörjare och fortsättning)  
10 ggr - 10 tim - 650:-  
Vuxen (nybörjare och fortsättning)  
10 ggr - 10 tim - 650:-  
Start v. 6.

## ELGITARR - GRUPP

10-12 år (nybörjare och fortsättning)  
10 ggr - 10 tim - 650:-  
13-19 år (nybörjare och fortsättning)  
10 ggr - 10 tim - 650:-  
Vuxen (nybörjare och fortsättning)  
10 ggr - 10 tim - 650:-  
Start v. 6.

## INSTRUMENT - ENSKILD UNDERVISNING

Vi erbjuder enskild undervisning i följande instrument:

Piano  
Akustisk gitarr  
Elgitarr  
Elbas  
Trummor

För att spela stränginstrument måste du vara 10 år.  
Start v. 6.  
10 ggr å 20 min - 1.200:-

## ÖVA UPP DIN SÅNGRÖST

Här får du enskild undervisning i hur du på bästa sätt använder din sångröst. Vår sångcoach hjälper dig att hitta låtar och tonlägen som passar just din röst och tillsammans skapar ni ditt eget sound.  
5 ggr - 650:-  
10 ggr - 1200:-  
Start v. 6.

## SÅNGKVARTETT

Nu kan du lära dig sångteknik tillsammans med tre kompisar samtidigt som ni övar stämsång tillsammans med vår sångcoach. Ni kommer även få chansen att spela in en singel med en av låtarna som ni har jobbat med under terminen.  
10 ggr - 500:-/person

Studieförbundet Vuxenskolan • Bäckgatan 4 • 571 41 Nässjö • 0380-131 40 • [www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo) • [nassjo@sv.se](mailto:nassjo@sv.se)

## DIDGERIDOO

Didgeridoo är ett av världens äldsta instrument och härstammar från Australien där aboriginer har spelat på instrumentet i tusentals år. När man spelar didgeridoo använder man en speciell teknik som kallas cirkelandning, det är på det viset man kan hålla tonen ljudande och pulserande utan avbrott. Under terminen får du lära dig cirkelandning och hur du skapar ljud & rytmer med rösten och munnen. Du kan låna instrument av oss utan extra kostnad.  
5 ggr - 5 tim - 350:-

## UKULELE - GRUPP

Lär dig de vanligaste ackorden och hur du kompar på ett skojigt sätt. Ukulele är väldigt roligt att spela tillsammans med andra. Start v. 6.  
17:45-18:30 (nybörjare)  
5 ggr - 5 tim - 350:-

## SKAPA MUSIK UTAN INSTRUMENT (house/dubstep/hiphop/dance)

Skapa din egen musik med datorns hjälp. Du lär dig att sampla och remixa men kan också skapa helt egna låtar från grunden. Det här är tekniker som används av musikproducenter i hela världen t.ex Swedish house mafia, Skrillex & RedOne. Vi arbetar med all musik som skapas i datorn.  
5 ggr - 10 tim - 650:-

## TJEJER: STARTA ETT EGET BAND!

Har du alltid velat spela i band men inte riktigt vetat hur du ska komma igång? Du kan anmäla dig själv eller tillsammans med kompisar. Ni får testa olika instrument och ni väljer själva om ni vill spela covers eller eget material. Det är ert band, ni bestämmer!  
10 ggr - 10 tim - 650:-

## SINGER/SONGWRITER

Vi ger varandra feedback och utvecklar vårt allra innersta skapande. Du använder & utvecklar ditt eget material under kursens gång men har hela tiden chans att få konstruktiv kritik av ledaren och de andra deltagarna. Med hjälp av varandra hittar vi vårt eget unika uttryck.  
5 ggr - 10 tim - 650:-

## GRUNDLÄGGANDE LJUDTEKNIK

Under en kväll går vi igenom det mest grundläggande inom ljudtekniken. Bland mycket annat kommer vi att prata om mikrofoner, kablar, mixning och hur de olika delarna fungerar. Vi startar när vi har en full grupp. Kostnad: 125:-

## MIXEMBLE

Vi är en sång-glad kör med blandad repertoar. Vi sjunger, agerar och tar tillvara deltagarnas olika förmågor. Du kan vara man, kvinna, ung eller gammal.  
Gärna kör-vana. Fåtal platser!  
Ons 11/1 19:00-20:30  
15 ggr - 30 tim - 590:-

## GOTT HUMÖR KÖR

Må bra av sång och musik! Här sjunger vi härliga låtar som får oss att le lite extra. Gott humör kören är till för alla - vana körsångare som ovana.  
Ons 1/2 19:00-20:30  
10 ggr - 20 tim - 450:-

*Cirkelledare: Ann-Charlotte Björkander, Isaac Fridström, William Lehmus, Marie Sjögren, Jens Torvaldsson*



Hur ska man veta vilket instrument man vill spela om man inte testat alla först? I vår rockskola får du chansen att pröva på olika instrument såsom gitarr, bas, piano & trummor samtidigt som du lär dig klassiska rocklåtar!

10 ggr - 10 tim - 650:-

**NYHET! STUDIO!**

Spela in i SV's egen musikstudio! Du kan spela in allt från råmaterial till färdiga demos och eps. Ni kanske behöver någonstans att göra truminspelningarna eller gitarrpålägg? Alla tänkbara scenarion är möjliga. Kontakta oss så skräddarsyr vi det perfekta inspelningspaketet för just dig och ditt band. SV's egna band får väldigt förmånliga priser.

[jens.torvaldsson@sv.se](mailto:jens.torvaldsson@sv.se)



19

## TEATER

Välkommen in i teaterns magiska värld. Genom dramaövningar och rollerkar utvecklar vi fantasi och kreativitet. Under terminen sätter vi tillsammans ihop ett skådespel som sedan visas för vänner och familj. För barn och ungdomar. Vi startar när vi har en full grupp.  
Intresseanmälan till SV. Kostnad 425:-

## SHOW-VECKA PÅ LOVET

Höstlovet showvecka blev så lyckad att vi inte orkar vänta ett helt år till. Vi kör redan på påsklovet igen! I fem dagar övar vi in sång, dans och teaternummer. Veckan avslutas med en härlig föreställning.  
2/4-6/4 10:00-13:00  
450:-

## SKAPANDE SOMMAR

Under första sommarlovsveckan får barn och ungdomar testa på all möjlig skapande verksamhet i SV-huset! Vi testar på olika hantverk och konstformer som t.ex. smycken, scrap, mixed media, foto, dans, musik och teater m.m. Alla testar på allt.  
18/6-21/6 10:00-13:00  
550:- (allt material ingår i deltagaravgiften.)

*Cirkelledare: Felix Martinsson, Lillemor Larsson*



I samarbete med Fairtrade City, Nässjö

## VILL DU BLI AMBASSADÖR FÖR FAIRTRADE?

Vill du göra skillnad för odlare och anställda i utvecklingsländer?

Då ska du gå Fairtrades

ambassadörutbildning och bli en av cirka 3.600 ambassadörer i Sverige. Utbildningen innehåller fördjupning om rättvis handel och dess historia samt bakgrunden till varför en produktmärkning behöver finnas. Fokus ligger på konsumentens möjlighet att påverka och förändra genom enkla val i vardagen. Inga förkunskaper krävs och efter utbildningen avgör varje ambassadör själv om och hur man vill engagera sig för Fairtrade.

Lör 4/2 09:30-15:45

Mån 20/2, 27/2, 5/3 18:00-20:15

4 ggr – 16 tim

## BLI EN KRÄSEN KONSUMENT

Har du också börjat fundera över vad maten vi stoppar i oss innehåller och vad alla e-nummer på innehållsdeklarationerna betyder? Hur påverkas vår kropp av sötningsmedel och transfetter och vad är det för mening att köpa ekologisk mat? Behöver vi undvika alla tillsatser och i så fall, varför? Vad ska vi äta för att kroppen ska må bra? Vi ger dig svaren på dina frågor, genom att tillsammans söka kunskap och lära oss om kemiska tillsatser och de processer som dagens livsmedel genomgår innan de hamnar i din matvarubutik. Det finns valmöjligheter, vi hittar råvaror och livsmedel med ett "naturligare" innehåll.

Tis 21/2 18:30-20:45

6 ggr – 18 tim – 490,-

## PROVA PÅ FLUGFISKE

Här får du chansen att lära dig mer om flugfiske. Vid första träffen lär du dig grunderna, får tips på utrustning och vad man ska tänka på. Medtag din egna utrustning. (Det finns ett begränsat antal spön att låna) Vid andra kurstillfället prövar vi fiskelyckan praktiskt. Du betalar då för den fisk du själv vill behålla.

Tors 29/3 och 12/4 18:00-21:00

2 ggr – 8 tim – 350,-



## TIPS & TRIX – ÖVERLEVAD PÅ NATURENS VILLKOR

Lär dig att leva nära naturen. Upplev värdet av att hitta ätbara växter och att kunna fixa ett bra boende i skogen m.m.

Ons 18/4 18:30-20:45

3 ggr – 9 tim – 250,-

## EKOLOGISK ODLING OCH MARKTÄCKNING

Organbiologisk odling - att odla på ett lättare och naturligare sätt.

Studiebesök på en KRAV-gård.

Ons 25/1 19:00-21:15, varannan vecka

8 ggr – 24 tim – 680,-

## BIODLING

Vi träffas vid sju tillfällen för att lära oss om biodlingens grunder. Därefter fyra gånger med praktiskt arbete på olika bigårdar.

Mån 23/1 18:30-20:45, varannan vecka

11 ggr – 33 tim – 350,-

## MOTORSÅGSKÖRKORT

SV erbjuder i samarbete med Säker Skog studiecirkel för A+B behörighet i motorsågning. Du blir säkrare, smartare och effektivare genom vår cirkel. I cirkelavgiften ingår uppkörning för Säker Skogs instruktörer. Det är många som har tagit Motorsågskörkort. Ta tillfället i akt, kontakta SV för information och anmälan.

Tors 8/3 18:30-20:45

9 ggr – 27 tim

## RÖJSÅGSKÖRKORT

SV erbjuder i samarbete med Säker Skog studiecirkel för att ta röjsågskörkort.

Kortet ger dig bevis på att du har de kunskaper som krävs för att hantera röjsågen så att arbetet blir säkert, roligt och mer effektivt. Start planeras under våren.

Välkommen med din intresseanmälan till SV.

*Cirkelledare: Hans-Olav HOA Austli, Anna-Greta Brolin, Eva Hildorsson, Jiri Holasek, Marie Johansson, Ronnie Johansson, Karl-Magnus Löwhagen*

## MATLAGNING FÖR HERRAR

Vi lagar allt från husmanskost till festmat och desserter.

Tis 21/2 18:00-21:00

3 ggr – 12 tim – 520,-

## BAKA TUNNBRÖD

Tunnbröd är inte bara för norrlänningar.

I Erlandstorps härliga miljö får du lära dig konsten att baka tunnbröd!

Ons 18/4 18:00-21:00 – 180,-

## ITALIENSK BUFFÉ

Italiensk buffé och smårätter.

Ons 28/3 18:00-21:00 – 180,-

## THAILÄNSK BUFFÉ

Små rätter och aptitretare från det thailändska köket. Här får du också kunskap om olika kryddor och örter från Asien.

Ons 7/3 18:00-21:00 – 180,-

## FISK OCH SKALDJUR

Här lagar vi kryddstarka rätter med fisk och skaldjur.

Tors 9/2 18:00-21:00 – 180,-

## SUSHI

Under den här kvällen får du lära dig att laga det japanska kökets specialitet, sushi!

Tors 23/2 18:00-21:00 – 180,-

## INDISK MATLAGNING

Indien är ett land på frammarsch i många sammanhang så även det indiska köket. Under den här kvällen får vi tips på kryddor och tillagar indisk mat.

Mån 12/3 18:00-21:00 – 180,-

## TURKISK BUFFÉ

Plockmat som borek, cigara, lahmacun och manti är några av de turkiska rätter som vi gör denna kväll.

Ons 25/4 18:00-21:00 – 180,-

## LAGA LÄCKER

### MÅ BRA-MAT

Nu har du chansen att njuta av MåBra:s läckra recept samtidigt som du lär dig mer om nyttig matlagning, träffar nya människor och umgås under trevliga former. Recepten har tagits fram av MåBra:s viktcoach Marie Tegnér. Alla deltagare får en prenumeration med tre nummer av tidningen MåBra!

Tis 13/3 18:00-21:00

3 ggr – 12 tim – 520,-

## LAGA GOURMÉMAT

Visst vore det roligt att överraska med en riktigt god tillagad gourmémätt på lördagskvällen. Här lägger vi stor vikt vid råvaror av god kvalitet. Du får tips på mattrender och smarta köksknep!

Mån 26/3 18:00-21:00 – 180,-

## BAKA CUP-CAKES

Den nya trenden med cup-cakes är här. Testa och lär dig hur du gör de allra godaste cup-cakes med olika dekorationer och glasyrer.

Tis 3/4 18:00-21:00 – 180,-

## OSTKAKA

I Småland ordnades förr i tiden inga kalas utan att gästerna hade med sig sina egna ostkakor som förning. Vi vill bevara traditionerna så under den här dagen får du lära dig att göra din egna ostkaka!

Lör 24/3 09:00-14:00 – 300,-

## WHISKY-, ÖL- OCH VINKUNSKAP

Är ni ett gäng som vill göra en provning tillsammans. Kontakta oss så bestämmer vi tid och plats.

**OBS:** Vid alla matlagningskurser tillkommer kostnader för råvaror och dryck. Tag även med förvaringsburkar, så att du kan ta med maten vi tillagat hem.

*Cirkelledare: Janne Appelberg, Emine Aytugly, Jiri Holasek, Gunhild Karlsson, Susanne Nilsson, Waree Pettersson, Carina Svensson*



## KOMPISMATLAGNING

Vill du och dina vänner lära er att laga mat tillsammans. Vi har ledare som gärna lär ut av sina kunskaper inom ovanstående ämnen. Boka tid och plats genom oss så får ni en trevlig kväll tillsammans och kunskap på köpet! Kom som kompisgäng eller gör en rolig personalaktivitet tillsammans!

## PERSONALSPECIAL

Efter en mötes- eller utbildningsdag kan det vara perfekt att avsluta med en kul aktivitet. Att exempelvis laga mat tillsammans kan vara både lärorikt och mättande samt en rolig samarbetsövning och teambildning. Tillsammans med oss kan ni göra era personalmöten och kundträffar till fulländade dagar. Kontakta oss för förslag.

# Föreläsningar



*I samarbete med Centerkvinnorna*

## FÖRFATTARBESÖK – GERDA ANTTI

Möt författaren Gerda Antti och hör henne berätta om sitt författarskap. Hon kommer att läsa högt ur sin bok "Adamssons" som kommer att ges ut i juni. Gerda är känd för sin humor och vassa tunga och tillhör de mest lästa svenska författarna. Hon har skrivit både romaner, kåserier, noveller och en debattbok. Romanerna om Astrid, Livet skriver kapitel, Ungjävlar, Min man David och Hjärndöd är några av hennes skrivna verk.

Välkommen med din anmälan, senast 23/3.

Tors 1/3 18:30

Plats: SV-huset, Nässjö

Pris: 100:- (Fika ingår)



## DET NYA LANDET

Cletus Nelson Nwadike är prisbelönt poet och fotograf, född i Nigeria men sedan 21 år bosatt i Småland. Han har givit ut sex diktsamlingar och deltagit i poesifestivaler i hela Sverige och utomlands. Han är en ofta anlitad föreläsare i olika sammanhang och har skrivit för och medverkat i radioprogrammet "Vid dagens slut" i P1. Han har också deltagit i TV-programmet "Världens konflikt". Hör honom berätta om resan han har gjort från Nigeria till Nässjö och lyssna till några av hans dikter. Kvällen bjuder på en spännande, rolig och inspirerande föreläsning. Välkommen med din anmälan, senast 8/2.

Tors 16/2 18:30

Plats: SV-huset, Nässjö

Pris: 50:-



## CALLE ÖRNEMARK BAKOM KONSTNÄRSSKAPET

Calle Örnemark är konstnär och skulptör. Mest känd är han för sina träskulpturer däribland den 103 meter höga statyn "Det indiska reptricket" och "Jätten Vist". Vem är han och vad finns mer bakom konstnärskapet? Vi tittar bakåt och framåt när Calle ger sitt egna personliga porträtt. Välkommen med din anmälan, senast 14/3.

Tors 22/3 18:30

Plats: SV-huset, Nässjö

Pris: 100:-



## SOMMARBLOMMOR

Föreläsningen bjuder på sommarens nyheter bland blommor och perenner. Du får också tips på drivning och hur du kan göra växtkombinationer i rabatten. Utrymme ges för frågestund.

Stefan Lagerqvist har under ett tjugotal år byggt upp och utvecklat Sävsjös parker. Parkerna och sättet att arbeta på, har rönt stort intresse både hos allmänhet och branschfolk över hela landet.

Välkommen med din anmälan, senast 4/4.

Tors 12/4 18:30-20:30

Plats: SV-huset, Nässjö

Pris: 100:-

22



*I samarbete med Kultur- och fritidsförvaltningen, Nässjö*

## PLANETER, STJÄRNOR OCH FLYENDE GALAXER

Lars Hellström, tidigare lärare på Brinellgymnasiet, berättar om vilka planeter och stjärnor du kan se en klar vinterkväll. Han beskriver också delar av den forskning som pågår om universums utveckling. Forskning som belönats med flera av de senaste årens nobelpris i fysik.

Tis 31/1 18:30

Plats: Kulturhuset Pigalle, Konsthallen

Pris: 50:-



## TANKENS OMEDELBARA KRAFT

Hur tänker du? Vad tänker du?

Låter du dina tankar begränsa dig i dina val eller ser du möjligheterna i ditt liv?

Med positiva tankar och mål påverkar du ditt liv i "rätt" riktning.

Ord, tankar och känslor, allt samverkar.

Föreläsare: Janna Piel, Friskvårdsterapeut

Välkommen med din anmälan, senast 27/1.

Tors 2/2 18:30-20:30

Plats: SV-huset, Nässjö

Pris: 100:-



## BERÄTTARCAFÉ

*I samarbete med Nässjö Hembygdsförening och Nässjöbygdens Genealogiska Förening*

## BERÄTTARAFTON

Alla har något att berätta, minnen, upplevelser, skrönor och historier. Kom och var med. Berätta om stort eller smått eller bara lyssna! Vi tänder ljus och skapar den rätta stämningen i Gästgivargården. Kvällen genomförs under ledning av Hilbert "Higgins" Björkdahl.

## Mystiskt & övernaturligt

– Att tro på övernaturligt har blivit en trend. En del menar att var sjätte svensk tror på spöken. Vad har du upplevt för övernaturligt, mystiskt och svårförklarligt? Funderar du någonsin över det som vi inte kan se? Det finns förmodligen historier, "sanna berättelser" om händelser som har inträffat i vårt liv, i vår närhet och i vår kommun. Visst har vi väl ett ansvar att hålla skrönor vid liv och visst väcker väl ämnet en enorm nyfikenhet? Välkommen med din anmälan.

Tis 27/3 18:30

Plats: Nässjö Hembygdspark

23



## SV ARENA möten som utvecklar

SV ARENA är en professionell mötesplats där deltagaren och dialogen står i centrum, en levande plats för samtal, reflektion och spännande dialog kring aktuella frågor som berör och engagerar. Vi erbjuder intressanta dialogkvällar med ämnen som berör såväl vår egen lokala miljö som nationella och internationella frågor. Du hittar information på vår hemsida [www.sv.se/nassjo](http://www.sv.se/nassjo) när vi har något på gång.

## *I samarbete med SPF-seniörerna, Nässjö* ÄLDREOMSORGEN I NÄSSJÖ – DRÖM ELLER MARDRÖM?

Under hösten har vi matats med artiklar och skrivelser om vanvården inom äldreomsorgen. Hur mycket kan vi egentligen spara på vår äldreomsorg utan att det får konsekvenser på mångfald och kvalitet? Hur vill du bo när du blir äldre och inte längre klarar av vardagen i eget boende? Hur skapar vi trygghet, stabilitet och valfrihet när det gäller boende och omsorg?

Representanter från Nässjö kommun, politiker, tjänstemän och från våra pensionärsorganisationer kommer att delta i dialogen. Ta chansen att föra fram dina tankar, idéer och synpunkter kring frågan som berör oss alla. "Som man bäddar får man ligga".

En inledning kommer att ges och dialogen genomförs tillsammans med en samtalsledare.

Alla är välkomna! Välkommen med din anmälan.

Mån 6/2 18:30

Plats: Missionskyrkan, Nässjö

**ANMÄLAN** Anmälan kan göras per telefon, e-post, via vår hemsida eller personligt besök på vår expedition. Anmälan är bindande.

**ÅTERBUD** Har du anmält dig och vill lämna återbud, ring expeditionen snarast. Vid återbud senare än en vecka före cirkelstart, tar vi ut en administrationsavgift på 100 kronor. Förlorad studietid beror på sjukdom eller annat förhinder kan inte tas igen i efterhand och reducerar inte avgiften.

**STUDIETID** En studietimme är 45 min.

**STUDIEMATERIAL** Kostnader för studiematerial tillkommer alltid om ej annat anges.

**INTYG** kan erhållas efter cirkelns slut.

**FÖRSÄKRING** Som deltagare i någon av våra studiecirklar är du automatiskt olycksförsäkrad under studietiden samt vid resa till och från studielokalen.

**RESERVATION** för eventuella ändringar i programmet.

**SV'S GRUNDORGANISATIONER** Centerpartiet, Folkpartiet Liberalerna och Lantbrukarnas Riksförbund.