

KURSPROGRAM FRÅN STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN
Södertälje-Nykvarn - hösten 2010



Cirklar
att längta till!



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Du hittar hela vårt utbud på
www.sv.se/sodertalje

2010-08-20

Allmän information

Anmälan sker till SV:s expedition via telefon, e-post eller hemsida. Din anmälan är bindande. Avanmäler du senare än 8 dagar före kursstart debiteras du halva kursavgiften.

- Återtar du din anmälan efter att kursen har startat måste du betala full kursavgift.
- Tvingas du avbryta kursen på grund av sjukdom eller avflyttning från orten får du viss del av kursavgiften tillbaka. *Intyg* krävs för att detta ska kunna ske.
- Avbokning måste ske via telefon eller e-post till expeditionen.
- Uppge redan vid anmälan om du vill delbetala kursavgiften.

Personuppgifter Vi dataregistrerar uppgifter om namn, adress, personnummer, telefonnummer och e-postadress i samband med anmälan. Dessa uppgifter används även i samband med utskick om vår verksamhet. Om du **inte** vill ha information hemskickad – meddela oss!

Kallelse med inbetalningskort sker per brev så fort vi har fått tillräckligt många anmälningar. Där hittar du startdatum (observera att datumen i denna katalog är preliminära), tid, plats och information om vad du behöver tänka på.

Deltagaravgift betalas med kallelsens bifogade inbetalningskort.

Studiematerial och annat förbrukningsmaterial tillkommer om inget annat anges.

Studietimme är 45 minuter

Startdatumet är preliminära. Det är datumet i kallelsen som gäller – ibland måste vi skjuta fram kursstarten för att få in fler anmälningar.

Inställd kurs SV har rätt att ställa in ett arrangemang om alltför få deltagare har anmält sig. Ställs en kurs in har du rätt att få tillbaka inbetald kursavgift.

Intyg skrivs ut på begäran och om du deltagit minst 75 % av kurstiden.

Försäkring Cirkeldeltagare är försäkrade för olycksfall vid färd till och från samt under kurstillfället.

Presentkort Ge en studiecirkel, kurs eller föreläsning i present! Ring expeditionen för mer information.

Kamratcirklar Vill du starta en kamratcirkel med dina vänner? Vi hjälper till praktiskt och ekonomiskt.

Plats Om inte annat anges äger alla cirklar, kurser och evenemang rum i våra lokaler på Vegagatan 1-3 i Södertälje.

Här presenterar vi alla våra planerade cirklar och föreläsningar för hösten 2010 och mer information om innehåll finns på vår hemsida. Du är också välkommen att ringa till oss. Våra kontaktuppgifter hittar du längst ner på varje sida.

Observera att alla startdatum är preliminära!

Med reservation för förändringar och eventuella felskrivningar.



Cirklar att längta till...



Dans, teater och yoga för barn & ungdomar

Barndans, 4-6 år

Barndansen utvecklar barnets rytmkänsla, motorik, rörelse, styrka och balans samt dansglädje.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: lördag 12:00-12:45, 12 ggr

Pris: 900 kr

Balet, 7-9 år

Balet dansas till klassisk musik och utvecklar elevens hållning, styrka, balans, mjukhet och musikalitet.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: lördag 13:30-14:30, 12 ggr

Avgift: 1000 kr

Dansmix 6-8 år

En blandning av olika dansstilar, jazz, show, street, funk. Dansant uppvärmning där teknikträningen läggs in i de olika dansstilarna.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: lördag 12:45-13:30, 12 ggr

Avgift: 900 kr

Dansmix 8-11 år

En blandning av olika dansstilar, jazz, show, street, funk. Dansant uppvärmning där teknikträningen läggs in i de olika dansstilarna.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: lördag 14:45-15:45, 12 ggr

Avgift: 1000 kr

Jazz & Showdans 7-10 år

En dansform (teknik) som ligger till grund för de flesta koreografer i musikaler, filmer, musikvideos och för showframträdanden. Dansas till varierande musik.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: torsdag 16:00-17:00, 12 ggr

Avgift: 1000 kr

Jazz & Showdans 11-13 år

En dansform (teknik) som ligger till grund för de flesta koreografer i musikaler, filmer, musikvideos och för showframträdanden. Dansas till varierande musik.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: torsdag 17:00-18:00, 12 ggr

Avgift: 1000 kr

Kundaliniyoga för barn

Lustfyllt och utan prestation och med fokus på lek, glädje, lugn, koncentration och avslappning. Från fyra år och uppåt leker vi yoga tillsammans där vi utgår från en saga eller låter fantasin inspirera oss till att göra olika positioner som i yogan har fått namn från djur och natur. Övningarna ger smidighet, koordination, balans, närvaro i sin kropp och tillfälle till avslappning.

Ledare: Ewa Andersson

Kursdag: måndag 17:30-18:15, 10 ggr

Avgift: 700 kr

Ministars 7-9 år

Kom och dansa, mima och ha roligt med Linda. För dig som är nybörjare eller har dansat förut.

Ledare: Linda Kumlin

Kursdag: tisdag 17:15-18:15, 15 ggr

Avgift: 1100 kr

Streetfunk 10-14 år, fortsättning

En härlig dansstil där hiphopen möter gatans dans.

Ledare: Kristina Kaspo

Kursdag: onsdag 17:30-19:00, 13 ggr

Avgift: 1500



Teater, 7-11 år

Vi gör roliga teaterlekar och övningar. Tillsammans gör vi en kort teaterpjäs. Om deltagarna vill avslutas kursen med en föreställning.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: söndag 12:30-14:45, 12 ggr

Avgift: 1400 kr

Teater, 12-16 år

Kursen innehåller bl.a. teaterövningar och improvisation. Tillsammans gör vi en kort teaterpjäs. Om deltagarna vill avslutas kursen med en föreställning.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: söndag 15:00-17:15, 12 ggr

Avgift: 1400 kr

Teater på höstlovet, 7-11 år

Kursen innehåller bl a teater- och improvisationsövningar. Vi avslutar veckan med improviserad föreställning (teatersport) om deltagarna vill.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: v 44 10:00-12:15, 5 ggr

Avgift: 700 kr

Teater på höstlovet, 12-16 år

Kursen innehåller bl a teater- och improvisationsövningar. Vi avslutar veckan med improviserad föreställning (teatersport) om deltagarna vill.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: v 44 13:00-15:15, 5 ggr

Avgift: 700 kr



Dans för vuxna

Bugg för nybörjare

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: torsdag 19:00-20:00, 8 ggr

Avgift: 700 kr

Salsa & Merengue för nybörjare

Vi lär oss grunderna i salsa & merengue och dansar till härliga rytmer från Kuba och Latinamerika.

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: torsdag 20:00-21:00, 8 ggr

Avgift: 700 kr

Streetfunk, nybörjare över 18 år

En härlig dansstil där hiphopen möter gatans dans.

Ledare: Kristina Kaspö

Kursdag: onsdag 20:00-21:30, 13 ggr

Avgift: 1550 kr

Showgrupp, avancerad över 18 år

Vi gör avancerade koreografier. För dig som har dansat mycket tidigare.

Ledare: Linda Kumlin

Kursdag: tisdag 18:30-19:30, 15 ggr

Avgift: 1000 kr

Zumba

Vi dansar loss till härliga latinamerikanska rytmer.

Du lär dig grundstegen i salsa, samba, soca, merengue, flamenco, cumbia och reggaeton. Du förbättrar konditionen och förbränner kalorier

Ledare: Angeli Pickelner

Kursdag: torsdag, tid ej fastställd, 8 ggr

Avgift: 600 kr

Kursdag: lördag, tid ej fastställd, 12 ggr

Avgift: 900 kr



Foto och film

Foto, grundkurs

För dig som är nybörjare eller som har fotograferat några år.

Ta med dig din analoga eller digitala systemkamera.

Ledare: Bosse Folcker

Kursdag: onsdag 19:00-21:30, 6 ggr

Avgift: 1770 kr



Vi gör en film, 15 - 20 år

Vi gör roliga teater- och filmövningar.

Tillsammans gör vi en kort film. Om deltagarna vill har vi filmpremiär efter avslutad kurs.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: söndagar 18:00-20:15, 12 ggr

Avgift: 1400 kr



Musik och sång

Allsång på en måndag

Kom och sjung gamla och nya sånger tillsammans med Duo Hebbez.

Välkommen på måndagar 18:00-19:00

6, 27 september, 18 oktober

8, 29 november, 20 december

Kostnad: 50 kr, betalas i entrén.

Rockskola

Studieförbundet Vuxenskolan fortsätter sin populära rockskola under hösten.

- Är du kille eller tjej, mellan 10-25 år och vill lära dig att spela i band?

- Vill du träffa andra

med samma intresse?

- Har du kanske som

målsättning att starta ett eget band?



Då är Rockskolan något för dig! Vi leder dig i allt från de musikaliska grunderna till att hjälpa dig med att få tag på replokal för ditt framtida band. Även du som redan har ett band är välkommen att delta i rockskolan.

OBS! Du måste anmäla dig till alla kurser, även om du har gått tidigare.

Rockskola, nybörjare 10-12 år, Nykvarn

Ledare: Thobias Wiklund

Kursdag: onsdag 16:00-17:30, 10 ggr

Avgift: 1400

Rockskola, fortsättning 13-15 år, Nykvarn

Ledare: Thobias Wiklund

Kursdag: onsdag 17:30-19:00, 10 ggr

Avgift: 1400



Rockskola, nybörjare 16 -25 år, Södertälje

Ledare: Thobias Wiklund

Kursdag: onsdag 16:00-17:30, 10 ggr

Avgift: 1400

Rockskola, fortsättning 13-15 år, Södertälje

Ledare: Thobias Wiklund

Kursdag: måndag 19:00-20:30, 10 ggr

Avgift: 1400 kr

Elgitarr, fortsättning

Ledare: Anders Wideland

Kursdag: torsdag 18:30-19:15, 10 ggr

Avgift: 1500 kr



Ekonomi

Aktiekunskap, grundkurs

Lägg grunden till rikare aktieliv. Vår nybörjarkurs vill inspirera och skola in dig på ett långsiktigt och regelbundet sparande i aktier och fonder. Inga förkunskaper krävs – vi vänder oss till dig som vill börja spara i aktier eller redan sparar i enskilda aktier eller fonder.

Ledare: Johan Forsner-Glauman

Kursdag: tisdag 18:30-21:00, 7 ggr

Avgift: 1260 kr



Historia

Släktforskning, grundkurs

Kursen ger dig information och kunskap i modern släktforskning. Du lär dig också att hitta uppgifter i kyrkböcker via dator. Därför är det bra om du har grundläggande kunskap i datoranvändning. Du kommer redan från första dagen att börja leta efter din egen släkt!

Ledare: Elinor Elmberg

Kursdag: torsdag, 09:30-12:00, 9 ggr

Avgift: 900 kr



Språk och kommunikation

Arabiska, nybörjare

Nybörjarkurs i arabiska. För sig som inte har förkunskaper i ämnet.

Kursdag: tisdag 18:30-20:45, 10 ggr

Avgift: 1400 kr

Italienska, nybörjare

Kursdag: 18:30-20:00, 10 ggr

Avgift: 900 kr

Italienska, fortsättning

Kursdag: 20:15-21:45, 10 ggr

Avgift: 900 kr

Språkträning för dig med afasi

Vi läser och samtalar kring aktuella händelser. Kursen anpassas efter deltagarna.

Ledare: Anki Näsström

Kursdag: tisdag 15:00-16:30, 10 ggr

Avgift: 500 kr

Spanska för nybörjare

Ledare: Nirvana Cotal SM

Kursdag: onsdag 18:30-20:15, 10 ggr

Avgift: 1000 kr

Teckenspråk nybörjare

Ledare: Chistina Almer

Kursdag: 10 ggr

Avgift: 1400 kr

Teckenkommunikation (TAKK), nybörjare

Teckenkommunikation används som kommunikationsstöd för personer med språkstörning. En metod som används tillsammans med svenskan medan teckenspråket har en egen grammatik och språklig uppbyggnad. Kursen vänder sig till dig som är nybörjare.

Ledare: Chistina Almer

Kursdag: 10 ggr

Avgift: 1400

Teckenkommunikation (TAKK), fortsättning

Kursen vänder sig till dig som har gått nybörjarkursen eller har motsvarande kunskaper.

Ledare: Chistina Almer

Kursdag: 10 ggr

Avgift: 1400



Djur, natur, trädgård & miljö

Trädgårdsodling, grundläggande

Ledare: Lars Myrtner

Kursdag: måndag, 18:30-21:00, 5 ggr

Avgift: 800



Beskärning av buskar och träd

Kursdag: lördag 23 okt 11:00-15:00, 1 ggr

Ledare: Lars Myrtner

Avgift: 350 kr

Ekologisk och biodynamisk odling för nybörjare

Vill du lära dig ekologisk och biodynamisk odling för din trädgård och odling ska du gå denna kurs med en bra ledare som är utbildad agronom.

Ledare: Adim Mizban

Kursdag: onsdag 18:30-20:30, 8 ggr

Avgift: 1100 kr

Jägarexamen

Halvintensiv jägarkurs med träffar varannan vecka.

Ledare: Ulf Vanneryd

Kursdag: torsdag 19:00-21:15, 20 ggr

Avgift: 3500 kr

Lär dig bygga din egen solfångare

Lär dig allt du behöver veta om solfångare och att bygga en solfångare, teori blandas med praktik.

Ledare: Sören Gestlöf

Kursdag: måndag 18:30-20:45, 5 ggr

Avgift: 800 kr

Förarintyg för båt, navigation

Det här är kursen för dig som vill ta förarintyg för båt. För att kunna färdas säkert krävs både teoretiska och praktiska kunskaper i navigation, sjövägs- och båtregler, sjövätt och säkerhet ombord. Kostnad för praktiskt navigation och examinering tillkommer och betalas separat. OBS! meddela vid anmälan om ni inte vill ha kursmaterial, det är inräknat i kursavgiften.

Ledare: Per-Arne Wickman

Kursdag: torsdag 18:30-21:00, 11 ggr

Avgift: 3500

Kustskeppare, navigation

För dig med förarintyg. Kustskepparintyg måste du ha om din båt är minst 4x12 meter. Du lär dig bl.a. navigering utomskärs och till havs, mörkernavigering, säkerhet ombord och principerna för GPS, radar och VHF. Meddela vid anmälan om du inte vill köpa kursmaterialet.

Ledare: Björn Dyrssen

Kursdag: torsdag 19:00-21:00, 10 ggr

Avgift: 2950



Konst och hantverk

Sticka och virka

Sticka en mössa och brodera den. Sticka en tröja eller virka en schal. Eller ta med den där stickningen som aldrig blev färdig. Kom och lär dig teknikerna från grunden eller bygg på det du redan kan. Material ingår ej.

Ledare: Margareta Lithén

Kursdag: tisdag 19:00-21:00, 5 ggr

Avgift: 800 kr



Akvarellmålning

Vill du måla i akvarell i både experimentell och traditionell teknik är det här kursen för dig. Kursen vänder sig till dig som är nybörjare eller har målat ett tag. Ateljen ligger i centrala i Södertälje med en trevlig miljö.

Ledare: Mickan Sandelin

Kursdag: måndag 14:00-16:30, 20 ggr

Kursdag: tisdag 18:00-20:30, 20 ggr

Kursdag: onsdag 15:00-17:30, 20 ggr

Kursdag: torsdag 14:00-16:30, 20 ggr

Avgift: 1350 kr

Olje- och akryl målning

Vill du måla i olja eller akryl och är nybörjare eller är mer van att måla och vill få inspiration i trevliga lokaler i centrala Södertälje.

Kursdag: måndag 18:00-20:30, 18 ggr

Kursdag: tisdag 14:00-16:30, 10 ggr

Kursdag: onsdag 18:00-20:30, 18 ggr

Kursdag: fredag 10:00-12:00, 20 ggr

Ledare: Mickan Sandelin

Plats: Jovisgatans konstateljé, Jovisgatan 6,

Pris: 1350 kr. Betalas till ledaren.

Har du frågor eller vill anmäla dig, kontakta

ledaren: Mickan Sandelin: 073- 500 69 63





Kropp och själ

Slow yoga

Större vikt på övningar som har en lugnande och avslappnande effekt på nervsystemet. Stannar kvar längre innan byter övning samt engagerar hela kroppen. Fysiskt krävande; man utvecklar inte bara smidighet och styrka, utan också uthållighet. Inre sinnet blir stilla efter nervenergin har använts på ett konstruktivt sett.
Ledare: Janne Kontala
Kursdag: tisdag 19:45-21:15, 12 ggr
Avgift: 1500 kr



Kundaliniyoga

Inom kundaliniyoga fokuserar man mycket på andningstekniker och frigörande andning. Genom att fokusera på sin andning och tillämpa en frigörande andningsteknik förbättrar man hälsan och ökar medvetenheten om den egna kroppen, vilket leder till att spänningar i kroppen lösgörs och ett ökat välbefinnande.
Ledare: Ewa Andersson
Kursdag: måndag 18:30-20:00, 10 ggr
Avgift: 1400 kr

Kundaliniyoga för seniorer

Inom kundaliniyoga fokuserar man mycket på andningstekniker och frigörande andning. Genom att fokusera på sin andning och tillämpa en frigörande andningsteknik förbättrar man hälsan och ökar medvetenheten om den egna kroppen, vilket leder till att spänningar i kroppen lösgörs och ett ökat välbefinnande. I dessa yogakurser fokuseras det på individens förutsättningar och önskemål och yogapassen utformas i stor utsträckning i samråd med kursdeltagarnas önskemål.
Ledare: Ewa Andersson
Kursdag: måndag 15:00-16:30, 10 ggr
Avgift: 1400 kr



För dig som omfattas av LSS

Allsång på en måndag

Kom och sjung gamla och nya sånger tillsammans med Duo Hebbez.
Välkommen på måndagar 18:00-19:00
6, 27 september, 18 oktober
8, 29 november, 20 december
Kostnad: 50 kr (även för personal/ledsagare), betalas i entrén.

Bad

Du får uppleva att vara i undervattensbelyst varmbassäng med vacker musik i bakgrunden. Du ska ha med dig en medhjälpare som gillar att bada.
Ledare: Anneli Lind
Kursdag: tisdag 18:00-18:45, 10 ggr
tisdag 18:45-19:30, 10 ggr
Avgift: 700 kr

Data, lätt grupp

Vi har roligt med datorn på ett lekfullt sätt. Du lär dig hur datorn fungerar och får lösa enkla uppgifter. Kursen passar både dig som är nybörjare och dig som har gått tidigare.
Ledare: Fredrik Pedersen-Dambo
Kursdag: tisdag 19:00-20:30, 10 ggr
Avgift: 900 kr

Data, avancerad grupp

Gruppen passar dig som vet hur datorn fungerar och vill lära dig nya användningsområden (ex. text- och bildredigering, sökningar på internet eller att mejla och bifoga dokument).
Ledare: Nirvana Cotal SM
Kursdag: tisdag 17:15-18:45, 10 ggr
Avgift: 900 kr



Digitalfoto

En grundkurs i fotografering med teori och praktik. Vi fotograferar och lär oss lite om Photoshop. Du behöver ha viss datavana. Kameror finns för utlåning.
Ledare:
Kursdag: måndag 18:00-19:30, 10 ggr
Avgift: 1000 kr

Disco

Kom för att dansa och träffa kompisar. Vi har ett musiktema varje tillfälle. Du får gärna klä dig i kläder som passar temat. Föranmälan krävs senast en vecka innan. Även ledsagare måste föranmäla sig och betala deltagaravgift. Välkommen på fredagar 19:00-21:30, 8 ggr



10, 24 september

8, 22 oktober

5, 19 november

3, 17 december

Kostnad: 75 kr

Engelska

Vi lär oss engelska på ett avslappnat och roligt sätt. För dig som kan lite och vill lära dig mer.

Ledare: Kersti Manole

Kursdag: tisdag 19:00-20:30, 10 ggr

Avgift: 900 kr

Gör dina egna smycken

Du tillverkar egna smycken i unik design. Du kan ta med egna pärlor eller köpa pärlor på plats.

Ledare:

Kursdag: torsdag, 6 ggr

Avgift: 700 kr



Gör musik tillsammans

Vi spelar, sjunger och provar olika rytmiska instrument.

Ledare: Cay Löwquist

Kursdag: tisdag 18:00-20:15, 10 ggr

Avgift: 900

Kom i form

Vi diskuterar kost och hälsa. Vi gör lätta rörelser till medryckande musik.

Ledare: Linda Allerth

Kursdag: torsdag 17:30-19:00, 12 ggr

torsdag 19:00-20:30, 12 ggr

Avgift: 800 kr

Lär dig bowla

Hyra av bana och skor tillkommer varje gång.

Ledare: Lars Jansson och Emma Jakobsson

Kursdag: onsdag 18:00-19:00, 12 ggr

Avgift: 500 kr

Matlagning

Kursdag: torsdag: 17:00-19:15, 5 ggr

Avgift: 900 kr



Skriv och läs svenska

En kurs där du, på ett roligt och avslappnat sätt, tränar på att skriva, läsa och tala svenska. Kursen är lämplig för dig som har förkunskaper (du behöver kunna läsa en enkel text med lite hjälp).

Ledare: Kersti Manole

Kursdag: tisdag 17:15-18:45, 10 ggr

Avgift: 900 kr

Sömnad

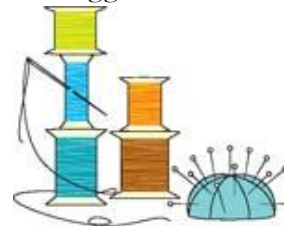
Vi syr för hand och på symaskin. Vi syr kläder efter lätta mönster.

Ledare: Stina Gustavsson

Kursdag: måndag 18:00-20:15, 10 ggr

tisdag 18:00-20:15, 10 ggr

Avgift: 850 kr



Teater

Vill du spela teater? På ett lekfullt sätt provar vi på dramaövningar och olika roller. Målet är att sätta upp en enkel föreställning.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: måndag 18:00-19:30, 12 ggr

Avgift: 1000 kr



Rockkören

Rocka loss i Rockkören, vi sjunger en blandning av svenska och engelska rocklåtar.

Ledare: Fredrik Edlundh

Kursdag: torsdag 18:00-19:30, 10 ggr

Avgift: 900 kr

Rönnebergadansen, Järna

Vi dansar gammeldans, folkdans m.m.

Ledare: Erik Thomsen

Tisdag 19:00-20:30, 10 ggr

Plats: Rönneberga Bygdegård, Järna

Avgift: 700

Vi gör en film

Vi gör roliga teater- och filmövningar.

Tillsammans gör vi en kort film. Om deltagarna vill har vi filmpremiär efter avslutad kurs.

Ledare: Johannes Lampinen

Kursdag: tisdag 18:00-20:15, 12 ggr

Avgift: 1200 kr