

Hela denna bilaga är en annons från SV

Studieförbundet Vuxenskolan

# Studieprogram

## SV Sydost Österlen

Ystad , Tomelilla, Skurup,  
Sjöbo, Simrishamn

VÅREN 2012

**Cirklar  
att längta till!**

### Våra expeditioner

**Ystad**

Spanienfararegatan 9

271 39 YSTAD

0411-102 01

**Simrishamn**

Rörbecksgatan 1

272 32 SIMRISHAMN

0414-139 98, 123 98

E-post: [sosk@sv.se](mailto:sosk@sv.se)

Hemsida: [www.sv.se/sosk](http://www.sv.se/sosk)

# Cirklar att längta till



I din hand håller du vårens aktuella studieprogram för SV Sydost Österlen.

Varför inte lägga de vardagliga "måstena" åt sidan ett tag och låta oss visa hur befriande det kan vara att delta i en studiecirkel?

Cirkeln är den idé, den pedagogiska form, vi använder oss av inom folkbildningen. Tanken är att ge dig och andra en möjlighet att lära något nytt i en liten grupp med gemensamma mål, samtidigt som du lär känna nya människor och har roligt på samma gång. Den svenska folkbildningen, där människor frivilligt samlas för att på egna villkor tillsammans studera, diskutera och lära sig mer, är unik!

Vi hoppas att du finner en cirkel som inspirerar dig till att lära nytt, till ett avbrott i din vardag eller till ett möte med nya människor, just din cirkel att längta till!

Välkommen in i SVs värld och gör ditt val!

SV Sydost Österlen

Jessica, Susanne, Inger, Eva, Sandra

## Innehåll

Dans .....	3	Kulturhistoria .....	6
Språk.....	3	Teknik.....	6
Mat .....	3	Annat intressant.....	7
Musik .....	4	Kulturarrangemang .....	8
Hantverk.....	4		
Natur.....	5		
Kropp & Själ .....	5		

## Kursinformation och villkor

### Anmälan

Anmälan till studiecirkel och kurs kan göras per telefon, SVs hemsida eller via personligt besök på expeditionerna. Vi skickar dig en kallelse före kursstart. SV kan tvingas ställa in en kurs före start om det inte blivit tillräckligt med deltagare. Du har då rätt att återfå betald kursavgift. En studietimme är 45 minuter.

### Återtagande av anmälan/avbokning

SV följer de villkor som Konsumentverket och Folkbildningsförbundet principiellt enats om. Anmälan till kurs är bindande. Avbokar du senare än 14 dagar dock senast en vecka före kursstart debiterar vi en avgift på 200 kr. Avbokning senare än en vecka före kursstart debiteras med halva kursavgiften. Om du återtar din anmälan/avbryter ditt deltagande före den dag kursen startat, är du skyldig att erlägga full kursavgift. Om du måste återta din anmälan eller avbryta kursen på grund av sjukdom eller avflyttning från orten, återbetalar SV del av kursavgiften mot intyg.

### Deltagaravgift

Litteratur och arbetsmaterial ingår inte i kursavgiften.

**Möjlighet till delbetalning finns.**

### Studielokaler

Kontrollera noga vilken lokal din kurs är förlagd till. Informationen hittar du på din kallelse.

### Intyg

Intyg kan erhållas kostnadsfritt i anslutning till avslutad kurs.

### Reklamation

Vid reklamation gäller konsumenttjänstlagens regler. SVs Nöjd Kund: SV eftersträvar att alla som deltar i vår verksamhet skall vara helt nöjda med den aktivitet de deltar i och den service och det bemötande som SV erbjuder.

### Administration av personuppgifter

Inom SVs avdelningar lagras personuppgifter i centrala deltagarregister. Personuppgifterna används som underlag för administration, analyser av verksamheten samt i vissa fall i marknadsföringssyfte för att sända deltagaren information om kommande verksamhet. Våra behandlade personuppgifter omfattas av Personuppgiftslagen PuL och kommer att hållas uppdaterade i tre år. Om du inte önskar dina personuppgifter behandlade för ändamål som rör direkt information om verksamhet inom SVs regi eller snarlik verksamhet kan du anmäla detta till oss. (Du som deltagare har rätt att kostnadsfritt ta del av informationen som finns om dig genom att skriftligt meddela oss.)



**Linedance nyb/lätt Simrishamn**  
För er som vill börja dansa och även för dig som vill börja dansa igen.  
Start 30/1 kl. 18.30 10x2 st. tim Pris: 520:-  
*Ledare: Lisa Åkesson*

**Linedance improver S:t Olof**  
Start 31/1 kl. 18.30 10x2 st. tim Pris: 520:-  
*Ledare: Lisa Åkesson*

**Linedance novice/interm. Simrishamn**  
Start 2/2 kl. 18.30 10x2 st. tim Pris: 520:-  
*Ledare: Lisa Åkesson*

**Linedance advance Simrishamn**  
Start 2/2 kl. 20.00 10x2 st. tim Pris: 520:-  
*Ledare: Lisa Åkesson*

**Let's dance Glemmingebro**  
Vi dansar foxtrot, bugg, billybajo m.m.  
För anmälan el. info. ring Martin på  
073-610 1823 Gratis!

**Grekisk dans för "tanter" forts. Skillinge**  
Vi träffas under våren och lär oss dansa på grekiska tanters vis. Tillsammans bygger vi genom steg, rytm, musik och känsla en gemenskap och en dansens intensiva värdighet. Vi traggjar inte steg utan dansar direkt! Kom med och låt oss ha kul tillsammans!  
Start 31/1 kl. 18.00 5x3 st. tim Pris: 600:-  
Du måste ha gått minst en termin, nybörjargrupp startar till hösten.  
*Ledare: Ingrid Brink som har levt i Grekland i 30 år och deltagit i grekiska dansgrupper sedan 1967*

**Argentinsk tango Simrishamn**  
Nyb: Start 31/1 kl. 18.00 9x3 st. tim  
Forts 1: Start 31/1 kl. 19.15 9x3 st. tim  
Forts 2: Start 1/2 kl. 17.45 9x3 st. tim  
Forts 3: Start 1/2 kl. 19.00 9x3 st. tim  
I tiden ovan ingår en timmes praktika då deltagarna kan träna tillsammans. Efter kursens slut arrangeras praktika på onsdagar kl. 19.00 – 21.00 5x2 st. tim Pris: 975:-  
För mer information eller anmälan till kurser ring Margareta,  
Tel: 046-29 28 14, mobil 070-300 22 01 eller skicka e-mail till margaretawestergard@msn.com.  
*Instruktörer: Margareta Westergård med partners.*

### Vill du bli cirkelledare?

Känner du att du har en kunskap och ett intresse som du vill dela med dig av? Kontakta våra expeditioner - se telefonnummer på första sidan



**Tyska fortsättning Simrishamn**  
Tappat greppet om det du en gång lärde dig? Lugn! Då är detta något för dig!  
Start 15/2 kl. 13.00 5x3 st. tim Pris: 575:-  
Start 15/2 kl. 18.30 5x2 st. tim Pris: 395:-  
*Ledare: Gudrun Stenkula*

**Spanska Simrishamn**  
Start 7/2 10x2 st. tim Pris: 795:-  
Fortsättning 1: kl. 18.30  
Fortsättning 2: kl. 16.30  
*Ledare: Patricia Bietowska*

**Italienska nyb. Simrishamn**  
Start 30/1 kl. 18.30 8x3 st. tim Pris: 900:-  
*Ledare: Claes Nilsson*

**Italienska forts. Simrishamn**  
Vi har samtal om olika aktuella ämnen och händelser.  
Start 31/1 kl. 18.30 8x3 st. tim Pris: 900:-  
*Ledare: Claes Nilsson*

**Italienska nyb. Ystad**  
Ta första steget i italienska språket med samtal och enkla regler.  
Start 6/3 kl. 19.00 8x3 st. tim Pris: 900:-  
*Ledare: Francesca Goretti*

**Italienska forts. Ystad**  
Italienska för dig som redan kan en del, med samtal och några regler.  
Start 7/3 kl. 19.00 8x3 st. tim Pris: 900:-  
*Ledare: Francesca Goretti*

**Danska nyb. Ystad**  
Undrar du hur man räknar på danska, eller hur de olika orden uttalas? Här lär du dig grunderna i det danska språket, med tonvikt på förståelse och viktiga skillnader mellan svenska och danska. Du får även en inblick i språkets historia och i landets kultur när det gäller allt från mat till film.  
Start 31/1 kl. 18.00 6x3 st. tim Pris: 700:-  
*Ledare: Sören Simonsen*

**Danska forts. Ystad**  
Kursen vänder sig till dig som har vissa förkunskaper i danska, främst förståelse av språket. I fortsättningskursen arbetar vi vidare med att förstå det danska språket, samtidigt som vi kommer att tala danska och jobba med uttal och en portion grammatik, som självklart serveras med ett smil på läberne. I kursen ingår även en studieresa till Köpenhamn där dina kunskaper sätts på prov!  
Start vid full grupp! 6x3 st. tim Pris: 950:-  
*Ledare: Sören Simonsen*

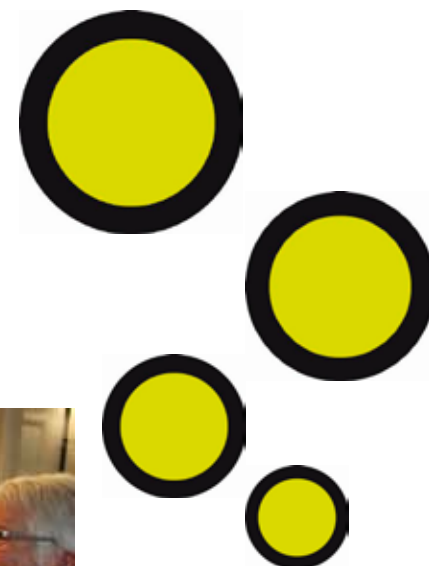
**Prata med grekerna... nybörjare**  
En annorlunda språk- och kulturkurs, garanterat utan grammatik! För dig som reser mycket till Grekland eller som vill öka din förmåga att samtala med grekerna. Vi pratar om kulturen samt lär oss vara artiga, prata lite lätt om roliga saker, gestspråket (jo, i Grekland betyder faktiskt gesterna något...), lär oss lite om det krångliga alfabetet. (visste du t.ex. att alfabet är ett grekiskt ord), lite matprat...  
**Simrishamn:** Start 2/2 kl. 18.00 5x2 st. tim varannan vecka Pris: 510:-  
**Ystad:** Start 1/2 kl. 18.30 5x2 st. tim varannan vecka Pris: 510:-  
*Ledare: Skrivpedagogen Ingrid Brink som har levt och arbetat med kultur i Grekland i 30 år*

**Vi fortsätter prata med grekerna... Skillinge**  
I vår tar vi hjälp av lättare grammatik för att lära oss mer av språket och kulturen. Vi lär oss mer om att vara artiga, pratar mer om maten, musiken, landet och lär oss fler gester.  
Start 30/1 kl. 18.00 5x3 st. tim varannan måndag Pris: 675:-  
*Ledare: Skrivpedagogen Ingrid Brink som har levt och arbetat med kultur i Grekland i 30 år*



**Kaffeprovning Ystad**  
För dig som är en nyfiken espressoälskare. Vi erbjuder dig en kväll där du lär dig det du behöver veta om kaffe. Vi smakar olika sorters kaffe från många delar av världen.  
Tors. 9/3 kl. 17.30-19.00 Pris: 350:-  
*Ledare: Herwig Maurer, Chokladbiten*

**Chokladprovning Ystad**  
Vi provar choklad från olika delar av världen och upptäcker vilka spännande smaknyanser god choklad kan ha. Du får reda på vad choklad egentligen är och hur den tillverkas, historik och rolig kuriosa kring choklad. En värld av choklad.  
Tors. 23/2 kl. 17.30-19.00 Pris: 350:-  
Tors. 19/4 kl. 17.30-19.00 Pris: 350:-  
*Ledare: Herwig Maurer, Chokladbiten*



### Livscafé

Vi vänder oss till er som är pensionärer. Vid 6 tillfällen träffas vi i studiecirkelform för att inspirera till hälsosamt åldrande. Angreppssättet är att bygga broar mellan vad vi vet är bra vanor och hur vi gör i vardagen. De områden vi fokuserar på och som enligt forskningen påverkar hälsa och livskvalité är:



- Mat och dryck
- Säkerhet i vardagen
- Socialt nätverk/gemenskap
- Fysisk aktivitet/rörelse

Måndagar varannan vecka kl. 13.30 – 16.00,  
5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 23/4 och 7/5

Var: Bellevue (Bellevuevägen 17) konferensrum 1, övre plan  
Möjlighet till lunch finns i restaurangen. Eftermiddagsfika bjuder vi på.  
Anmälan till 0411-102 01 senast 13/2, max 25 st.



### Gör din egen inspelning Simrishamn

Vänder sig till körer, pop- och rockgrupper som vill spela in en egen eller en redan färdig komposition. Målet med denna cirkel är att ge en inblick i den kreativa och tekniska processen vid en inspelning. Cirkeln kan också hjälpa till att utveckla ett musikaliskt råmaterial till en färdig produkt. Vi formar cirkeln efter er. Ring ledaren *Martin Hammar* 0414/160 90 för mer information eller anmäl dig direkt till vår expedition.

### Ukulele nyb.

Kul med ett litet och lätthanterligt instrument som kan låta så mycket. Ukulelen har fått en renässans i landet, så det är bara att följa med på tåget och låta sig svepas med i ukuleletonerna. Passa på att prova du också. Att spela tillsammans är ett sätt att umgås! Kunskap & gemenskap!  
**S:t Olof** Start 28/2 kl. 18.30  
5x2 st tim Pris: 795:-  
**Ystad** Start vid full grupp, Pris: 795:-  
*Ledare: Gert Hagander*

### En musikalisk resa, forts. Simrishamn

Här erbjuder vi dig en musiklyssnarkurs med nedslag i många av musikhistoriens mest kända men också mindre kända verk. Vi lär oss känna igen olika stilelement och samtalar om tonsätтарprofiler, som särskilt fått betydelse för den västerländska konstmusiken. En cirkel för dig som vill bredda och fördjupa ditt intresse för musik!  
Start 20/1 kl. 15.00 varannan vecka  
8x2 st. tim Pris: 550:-  
*Ledare: Ingvar Wickander*

### Silverlera steg 1, heldag

Ett spännande sätt att skapa i silver. Materialet bearbetas som lera och bränns till rent massivt finsilver. Det krävs inga avancerade verktyg för att skapa i detta unika material. På kursen gör du smycken i finsilver och får bland annat lära dig att bränna utan ugn. Inga förkunskaper krävs.  
**Simrishamn:** 10/3 kl. 10.00-16.00  
**Ystad:** 3/3 kl. 10.00-16.00  
Pris: 450:-  
*Ledare: Anne Gabor*

### Silverlera steg 2

Med dina grundkunskaper får du nu göra första ringen och mer avancerade smycken. Här krävs att du har gått steg 1. Pris: 650:-  
**Simrishamn:** 13/3 kl. 18.00 4x4 st. tim  
**Ystad:** 12/3 kl. 18.00 4x4 st. tim  
*Ledare: Anne Gabor*

### Glasfusing Ystad

Vi träffas för att skapa smycken, vi skär och komponerar i glas, som kommer att bli vackra smycken, det är bara fantasin som sätter gränser. Vi träffas 4 kvällar varav den sista är vikt för montering.  
Start 21/3 kl. 18.00 4x4 st. tim Pris: 700:-  
*Ledare: Anne Gabor*

### Gör din egen Emmadocka Hammenhög

Vi träffas 5x3 st. tim Pris: 375:-  
Start 2/2 kl. 18.30 varannan vecka  
*Ledare: Ann-Margret Malmqvist*

### Smycken i skinn & tenstrådsflätning St. Herrestad

Gör ditt eget skinnarmband/halsband, läderbälte eller ett smycke med tenstrådsflätning. Du får lära dig punsa mönster på skinn och läder och grunderna i tenstrådsflätning när du gör ditt smycke med tenstråd, renskinn och renhornsknapp.  
Start 21/4 kl. 10.00 3x4 st. tim Pris: 400:-  
*Ledare: Kerstin Nilsson, KENI DESIGN*

### Vävning Skurup

I kursen ingår bl.a. uträkning av vävar, uppsättning, garnberäkning, materiallära, färg, komposition samt avslutning och montering. 15x4 st. tim  
Start 11/1 kl. 09.00 eller  
12/1 kl. 09.00 Pris: 700:-  
*Ledare: Kerstin Persson*

### Klädsömnad Simris

Start 14/2 18.30 8x4 st. tim Pris: 950:-  
Start 15/2 18.30 8x4 st. tim Pris: 950:-  
*Ledare: Helene Nordh*

### Skånst yllebroderi S:t Olof

Start 25/1 eller 26/1 kl. 18.30 varannan vecka 5x4 st. tim Pris: 495:-  
*Ledare: Ally Svensson*

### Knyppling S:t Olof

Start 18/1 varannan vecka kl. 18.30  
5x4 st. tim Pris: 495:-  
*Ledare: Ally Svensson*

### Folkdräktssömnad Hammenhög

Start 26/1 kl. 18.30 6x3 st. tim Pris: 575:-  
*Ledare: Ann-Margret Malmqvist*

### Handarbetscafé Ystad

Har du påbörjat handarbeten som ligger och aldrig blir färdiga? Då är det här den rätta träffpunkten för dig. Välkommen till vårt handarbetscafé, vi träffas varannan vecka, jobbar och hjälper varandra med våra olika arbeten. Anmälan till Ystad.  
Start 24/1 kl. 13.00 7x3 st. tim GRATIS!

### Kumihimo - japanskt snörmakeri Borby

Endagskurs - Intresseanmälan  
*Ledare: Ulla Olsson*

### Stickkurs S:t Olof

Grundkurs, enkel färglära, grundläggande sticktekniker, kunna följa ett grundmönster, avsluta och montera ett plagg.  
Start 1/3 kl. 18.30 6x4 st. tim Pris: 595:-  
*Ledare: Kristina Hagander*

### Nyhet!

### Luffarslöjd Ystad

Skapa egna vackra trådarbeten som ljusstakar, trådkorgar, servetteringar, äggkoppar och krokar. Det enda du behöver är ståltråd, några tänger och en härlig fantasi.  
Start 5/3 kl. 18.30 3x5 st. tim Pris: 765:-  
*Ledare: Gert Ljungberg*

### Borstbindarekurs Onslunda

Vi gör egna borstar för hand, materialkännedom och Borstakongens historia.  
Start 1/3 kl. 18.30 5x4 st. tim Pris: 550:-  
*Ledare: Ann-Christine Magnusson*

### Porlinsmålning Skurup

Enligt modern amerikansk teknik.  
Start 22/3 kl. 18.30 10x3 st. tim  
Pris: 1.350:-  
*Ledare: Helga Kabrell*

### Sommarkurs

### Endagskurser i silversmide Brantevik

Skapa ditt eget smycke och lär dig grunderna i silversmide!  
10, 12, 14 juli kl. 10.00-18.00 Pris: 895:-  
*Ledare: Tonny Myhrborg*

### Sommarkurs

### Binda gräskronor Borby

Vi skapar av naturens material och binder gräskronor, midsommarstänger m.m.  
Lördagen 16/6 kl. 09.00-16.00 Pris: 395:-  
*Ledare: Ulla Olsson*

### Sommarkurs

### Snickarekurs Brantevik

Förverkliga dina snickar-ideér!  
Månd-fred 2/7-6/7 kl. 09.00-12.45  
Pris: 1.995:-  
*Ledare: Bengt Håkansson*

### Sommarkurs

### Hantverk för barn 8-11 år Simrishamn

Vill du också vara med? Vi kommer att sy "fuldjur", bygga med papier-maché, klippa collage och mycket annat kul. Vem vet, kanske vi tillsammans kan bygga ett rymdskepp?  
Månd-fred. 25-29 juni, kl. 10.00-13.00  
Pris: 895:-  
*Ledare: Sally Alebo Nelson*  
Samarr. Österlens museum

### Sommarkurs

### Krokimålning Gislöv

Träna ditt seende när du tecknar eller målar efter levande modell. Nybörjare eller erfaren spelar ingen roll. Vi möter varje deltagare individuellt utifrån dennes förkunskaper. Manlig modell.  
Månd-fredag 16/7 - 20/7, kl. 13.00-16.00  
Pris: 1.550:-  
*Ledare: Patrik Evereus*

facebook

### Textil förädling:

kan vara att inte kasta ett plagg, en knapp, en vacker spets, en gammal linnehandduk etc. förrän det inte går att använda till något annat. Gör om, gör nytt. Har du inte något själv, kanske du hittar något i Kupanbutiken. Samarr. med Röda Korset

Start: Tors. 23/2 kl. 16.30-19.30  
Pris: gratis, vid medlemskap i Röda Korset  
Plats: SV, Rörbecksg.1, Simrishamn





### Biodling, nybörjare Sjöbo

Är du intresserad av natur och miljö? Har du en egen trädgård? Då ska du skaffa dig bin. Naturintresse och biodling är en spännande kombination som ger en möjlighet att starta som biodlare. Dessutom får du honung på köpet. 10x3 st. tim Pris: 475:-  
5ggr på hösten, 5 ggr på våren  
Start till hösten 2012!

### Drottningodling Sjöbo

Passa på att lära dig att odla egna drottningar på ett enkelt sätt. Det är alltid bekvämare att hantera bina om de är snälla. Att odla drottningar är den mest spännande delen av biodling. Att lura bina att från larv eller ett ägg, som egentligen skulle bli ett arbetsbi, istället föda upp en drottning, det kallar vi drottningodling.  
Start 3/5 kl. 18.00 8x4 st. tim Pris: 375:-

### Min första och andra sommar som biodlare Sjöbo

Målet med studiecirkeln är att deltagarna ska lära sig om ett bishälsö genom att vara aktiva. Vi tittar regelbundet i kuporna vid vackert väder. Dina kunskaper och erfarenheter som biodlare, kommer alltså att vara tillräckliga för att du tillsammans med deltagarna ska kunna genomföra åtgärderna i studiehäftet.  
Start 21/5 kl. 09.30 4x3 st. tim Pris: 250:-

### Blomsterarrangemang Simrishamn

Du får lära dig göra vårbuketter, vårdekorationer och skapa andra blomsterarrangemang.  
Start 8/2 kl. 18.30 5x3 st. tim Pris: 550:-  
Ledare: Rolf Sjölin och Carita Bing



### Livsenergicirkel Simrishamn

Livsenergicirkel för dig som vårdar och stödjer en annan person - hitta din egen livsenergi. Upptäck vad du mår bra av! Tillsammans motiverar och inspirerar vi varandra genom att vända negativa rutiner till positiva. Med glädje och nyfikenhet tittar vi närmare på ämnen som påverkar vår hälsa t.ex. stress- sömn- kost- och matvanor. Både genom praktiska övningar och gäst i soffan!  
Start 29/2 kl. 17.00 5x3 st. tim. Pris: 595:-  
Ledare: Marita Idh-Gauntlett

Nyhet!

### Tai Chi, 24-formen + Qigong, De 8 silkesbrokaderna Ystad

Tai Chi - "den högsta kraften" - kommer från Kina och är en väl beprövad metod för fysisk och psykisk utveckling. Genom långsamma, harmoniska rörelser lär du steg för steg känna både kroppens och själens arbete. Här får du träna den s.k. 24-formen, en vida känd tai chi-form. De 8 silkesbrokaderna är en berömd qigong som består av åtta olika rörelsemoment av olika svårighetsgrad. Den passar alla, yngre som äldre, och är en bra introduktion till qigongens värld om du inte har praktiserat förut. Start vid full grupp!  
Pris: 1.500:- 12x2 st. tim.  
Ledare: Thorwald Lorentzon

### Makeup - Lär dig hantera produkterna du har Simrishamn

Lär dig att ta hand om ditt yttre med hjälp, tips och råd. Kursen innehåller bl.a. produktkännedom, vardags- och kvällsmakeup, färganalys för att framhäva ditt ansikte m.m.  
Start 18/4 kl. 18.30 3x3 st. tim Pris: 850:-  
Ledare: Linnéa Henriksson, diplomerad Master Makeup-artist

### Mindfulness i vardagen - Vägar till medveten närvaro Simrishamn

En träning i att vara närvarande i nuet. Ett sätt att förhålla sig till livet som motverkar stress.  
Start 29/2 kl. 09.45 5x3 st. tim Pris: 525 :-  
Ledare: Eva Svensson

### Må bra Qigong Skurup

En träning med olika Qigong övningar. Passar även dig med rullator.  
Start 15/2 kl. 10.00 5x3 st. tim Pris: 525 :-  
Ledare: Helga Kabrell

### Medicinsk QiGong Skurup

En träningsform såväl för kroppen och knoppen. Mjuka övningar till österländskt inspirerad musik.  
Start 21/3 kl. 11.00 10x2 st. tim Pris: 630:-  
Ledare: Helga Kabrell

Nyhet!

### Meditation + Mindfulness Ystad

Meditation är ett oöverträffat verktyg för att minska stress, få sinnet i balans och stillhet och - med tiden - nå varaktigt inre lugn. Det du främst lär dig är en zenbuddhistisk meditation men du får även kunskap om flera andra varianter. Praktiken varvad med teori ger ökad förståelse av meditationens effekter, slutmål m.m. Ett mål är att vi med tiden ska kunna behålla lugnet och stillheten för gott, och det är när vi ska träna sinnet i vardagen som mindfulness kommer in i bilden. Med utgångspunkt i både klassiska och nya tekniker lär vi oss närvaro i nuet och får ökad kännedom om kroppens och sinnets funktioner och signaler.  
Start vid full grupp!  
9x2 st. tim Pris: 1200:-  
Ledare: Thorwald Lorentzon



### Medicinsk Yoga - Prova på- och informationskväll

Den här kvällen har du möjlighet att få prova på den medicinska yogan och se om det kan vara något för dig. Dessutom får du mer information om denna yogaform - bakgrund, innehåll och effekter. Du kan anmäla dig till kurserna direkt på plats.  
Prova på-kväll måndag 30/1 kl. 19.00 i Folkhemmet, Ö Hoby - gratis!  
Prova på-kväll tisdag 31/1 kl. 19.00 i Ystad, lokal meddelas senare - gratis!

### Medicinsk Yoga - Verktyg för självläkning

Den medicinska yogan är för dig som "bara" vill hålla kroppen smidig och stark och skapa ett inre lugn, ett välmående i vardagen likväl för dig som har specifika besvär av olika slag t.ex. stress, sömnstörningar, migrän m.m. Det här är en kurs som passar alla. För dig som inte kan sitta på en yogamatta går det lika bra på stol.

**Grundkurser** - för dig som yogat förut eller är helt ovan  
Lokal meddelas senare, måndag 13/2 kl. 14.00-15.30 eller kl. 18.00-19.30  
Ystad tisdag 14/2 kl. 14.00-15.30 eller 17.30-19.00

**Fortsättningskurser** - för dig som deltagit i grundkursen och för dig som utövat annan yoga tidigare och som är van vid olika andningstekniker.  
Ö Hoby onsdag 15/2 kl. 14.00-15.30 eller kl. 18.00-19.30  
Ystad tisdag 13/2 kl. 19.30-21.00

Kurserna är på 10 ggr med uppehåll v.11 och v.15  
Pris: 1.450:- cd-skiva ingår i priset  
Ledare: Karin Månshav, dipl. Yogainstruktör vid Institutet för Medicinsk Yoga, leg. sjuksköterska, dipl. rosentherapeut

Nyhet!

### Utveckla ditt inre - prova på fyra metoder för självutveckling Ystad

I den här kursen får du prova på fyra klassiska vägar till självutveckling: meditation, mindfulness, qigong och tai chi. Lär känna dem på ytan, upptäck sambanden mellan dem och se vilken träningsform som passar just dig. Du kan sedan följa upp med specialstudier av någon eller flera av metoderna. Genom dem kommer du att lära dig att hantera stress, få sinnet i balans, stillhet och - med tiden - nå ett varaktigt inre lugn. Samtidigt som du bygger fysisk styrka och smidighet. Praktiken varvas med teori för att deltagarna ska få en inblick i det österländska tänkadet som utgör grunden.  
Start 16/2 kl. 18.00 4x2 st. tim Pris: 400:-  
Ledare: Thorwald Lorentzon

Nyhet!

### Din viktigaste relation Borrbj

Med utgångspunkt i psykosyntespraktiken Fyra steg till dig, arbetar vi med din allra viktigaste relation - den till dig själv. Vi träffas sex gånger, varannan vecka, samtalar och utvecklar insikter om oss själva.  
Start 15/2 kl. 18.30 6x3 st. tim Pris: 750:-  
Ledare: Gunnel Ottersten  
Samarr: Borrbj bokby, borrbj-bokby.se



## Släktforskning nyb. Glemmingebro

Du lär dig grunderna och hur man använder datorn i släktforskningen. Minimikravet är att du har lite datorvana. 5x3 st. tim Pris: 900:-  
Start till hösten 2012!  
Samar: Österlens släkt & folklivsforskarförening  
Ledare: Sven-Arvid Svensson, Jan Ransholm

## Släktforskning nyb. Ystad

Du lär dig grunderna och hur man använder datorn i släktforskningen. Minimikravet är att du har lite datorvana.  
Start 13/2 kl. 18.30 8x3 st. tim Pris: 900:-  
Samar: Ystadbygdens Släkt & bygdeforskarförening  
Ledare: Clary Kronkvist

## Släktforskning forts. Ystad, Sjöbo

För dig som kan grunderna. 6x3 st. tim Pris: 680:- Start vid full grupp!  
Samar: Ystadbygdens Släkt & bygdeforskarförening  
Ledare: Clary Kronkvist

## Gamla handstilar Ystad

Här får du lära dig tyda gamla handstilar. 5x3 st. tim Pris: 580:- Start vid full grupp!  
Ledare: Clary Kronkvist

## Släktforskning nyb. Simrishamn

Ta reda på dina rötter och ditt ursprung! Vad vet du om din släkt? Stämmer det du fått veta? Inga förkunskaper krävs. Lär dig också att skriva ner de berättelser du hört och den släkthistoria du nystar fram ur arkiven! En föreläsning om hur man skriver personhistoria ingår i kursen. Ta gärna med eget material.  
Start 15/2 kl. 18.00 9x4 st. tim. Pris: 1.100:-  
Ledare: Historikern och släktforskaren Dafvid Hermansson. Gästföreläsare är skrivpedagog Ingrid Brink.

## Släktforskning forts. Simrishamn

Lär dig grunderna för att kunna släktforska! Ta gärna med eget material!  
Start 7/3 kl. 18.00 varannan vecka 4x4 st. tim Pris: 575:-  
Ledare: Dafvid Hermansson

## Bokbinderi Ystad

Binda böcker - ett gammalt hantverk som omfattar både praktiska och kreativa moment. Bevara dina gamla böcker eller skapa nya. 10x3 st. tim Pris: 750:-  
Dagtid: 7/2 kl. 14.00  
Kvälltid: 8/2 kl. 18.00  
Ledare: Verner Mortensen

## En kulturhistorisk resa på Österlen

Med utgångspunkt i Ö Tommarp. Följ med på en tidsresa på Österlen från 100-talet till nutid via arkeologi, arkiv, byggnader och kulturlandskap. Kursen utgår från Ö Tommarps historia, men vänder även blickarna mot andra delar av Österlen  
Start 13/3 kl. 18.30 6x3 st. tim Pris: 895:-  
Plats: Skånefröhuset (g:a banken) i Ö Tommarp  
Ledare: Sigvard Svensson och Lars Jönsson, Hembygdskretsen Tumathorp

## Borrby historia

Vi utgår från Carl-Fredrik Olssons fotografier och knyter an till Borrby historia, byggnader, sägner m.m.  
Start 15/2 kl. 18.00 6x4 st. tim Pris: 475:-  
Ledare: Eva Persson

## Lär känna Skillinges historia Skillinge

En studiecirkel om det synliga och osynliga i hembygdshistorien. Vi studerar utifrån Axel Lancings bok "Den Berusade Spindel" samt Frans Löfströms böcker. Vi läser och forskar om hembygdshistorien: husen, den livfulla hamnen och människornas öden.  
Obs! Start till hösten 2012! Pris: 650:-  
Ledare: Maria Lancing  
Samar: Skillinge Sjöfartsmuseum

Nyhet!

## En kulturhistorisk resa i Tosterup-Övraby-området Ystad

Start 15/3 kl. 18.30 6x3 st. tim Pris: 995:-  
Ledare: Lars Jönsson

## Data för skräckslagna

Vi går igenom grunderna och lär oss att datorn faktiskt är vårt hjälpmedel och att den kan vara till stor glädje. Här håller vi ett lugnt tempo.  
Start vid full grupp! 4x3 st. tim Pris: 750:-

## Steg 2

För dig som har använt dig av en dator och kan lite mer. Här fortsätter vi i Word.  
Start vid full grupp! 5x3 st. tim Pris: 940:-

## Internet nyb.

För dig som kan lite om datorn och nu vill lära dig hur internet fungerar ifrån grunden.  
Start vid full grupp! 3x3 st. tim Pris: 600:-

Nyhet!

## Bildbehandling

För dig som vill kunna behandla dina bilder i olika program.  
Start vid full grupp! 3x3 st. tim Pris: 600:-

## Facebook Ystad

Facebook är världens största mötesplats på internet. Här kan du berätta om din vardag och hålla dig uppdaterad om vad som händer hos dina vänner. Chatta, maila, lägga upp bilder, evenemangsinbjudningar och videoklipp är något av allt det vi också lär oss i kursen.  
Start 28/3 kl. 14.30, 28/3 kl. 18.00  
3x3 st. tim Pris: 450:-  
Ledare: Sören Simonsen

## Bloggen... Ystad

är din personliga dagbok på internet. Här får du lära dig allt från hur man startar och använder en blogg, till tips om hur man kan göra sin blogg populär hos internetanvändare.  
Start 18/4 kl. 14.30, 18/4 kl. 18.00  
3x3 st. tim Pris: 450:-  
Ledare: Sören Simonsen

## Mobiltelefon Simrishamn

Lär dig grunderna i din mobil. Hur du ringer, lägger in nummer, skickar meddelande med mera.  
Start 11/4 kl. 09.45 3x3 st. tim Pris: 395:-  
Ledare: Linn Sjöholm

Nyhet!

## Fotohantering i dator Ystad

Vi kommer att arbeta i Adobe elements, vilket är en bra grund även för många andra likvärdiga program. Vi kommer att behandla färgkorrigeringar, borttagning av röda ögon, ta bort störande objekt samt sammanfoga flera bilder och mycket mer.  
Start 6/3 kl. 18.30 6x3 st. tim Pris: 600:-  
Ledare: Benny Perlinger

## Systemkamerans grunder Ystad

Kamerans funktioner, vi kommer att ta upp bländare, slutartid, vitbalans samt isotal och hur man använder dessa för att få en förutbestämd bild. Kortare genomgång av olika facktermer och begrepp som används inom fotografi. Vi kommer att beröra bildkomposition och bildanalys.  
Start 17/4 kl. 18.30 5x3 st. tim Pris: 520:-  
Ledare: Benny Perlinger

Nyhet!

## Fotografering Borrby

Kursen vänder sig till dig som vill utveckla ditt sinne för bild. Vi lär oss arbeta med bild på ett mer effektivt sätt. Du bör ha tillgång till egen kamera och dator med bildebehandlingsprogram.  
Helgkurs 10-11 mars. Pris: 1.500:-  
Ledare: Örjan Kristenson

## SLÄKTFORSKARJOURER

På våra släktforskarjourer hjälper vi ovana forskare tillräta. Vi tipsar om nyheter som kommer i form av nya hjälpmedel såsom databaser och scannade kyrkböcker på nätet. Mer info på vår hemsida: [www.sgf.m.se/ystad](http://www.sgf.m.se/ystad)

Sjöbo Bibliotek	Ystads Bibliotek	Skurups Bibliotek	Blentarps Bibliotek
23 feb. kl. 15 - 18	1 mar. kl. 15 - 18	8 mar. kl. 15 - 18	15 mar. kl. 15 - 18
26 apr. kl. 15 - 18	12 apr. kl. 15 - 18	19 apr. kl. 15 - 18	

## Släktforskningsdag på Sjöbo Bibliotek

Lördagen den 17 mars kl. 10.00  
Öppet hus med släktforskarhjälp. SGFs bokbord

# Annat intressant

## Kreativt Skrivande – Grundkurs

Har du alltid drömt om att kunna skriva? Har du mycket som du vill dela med dig av? Väntar du på inspiration? Kanske har du svårt att starta? Kursen lär dig grundläggande element, inspirerar dig och hjälper dig komma igång!

**Ystad** Start 9/2 kl. 19.00, 5x3 st. tim varannan vecka Pris: 600:-

**Borrby** Start 2/5 kl. 18.00 5x3 st. tim varannan vecka Pris 600:-

Ledare: *Skrivpedagog Ingrid Brink*  
Samarr: *Borrby bokby, borby-bokby.se*

## Kreativt Skrivande –

### Romankursen

**Borrby**

En kurs för dig som deltagit i grundkursen eller vårens romankurs eller skrivit en del på egen hand.

Passar både dig som vill berätta om ditt liv och dig som vill skriva av dig.

Vi arbetar med längre texter, behandlar olika textelement som berättar- och tidsperspektiv, att ge och ta respons men också att inspirera varandra.

Start 6/2 kl. 18.00 5x4 st. tim varannan vecka Pris: 820:-

Ledare: *Skrivpedagog Ingrid Brink*

*Nyhet!*

## Kreativt Skrivande -

### Skriv om ditt liv

**Borrby**

En eftermiddagskurs för dig som vill berätta om ditt liv. Kanske vill du berätta om gamla tider, om din barndom, om svårigheter och glädjeämnen.

Start 22/2 kl. 14.00 3x3 st. tim varannan vecka Pris: 395:-

Ledare: *Skrivpedagog Ingrid Brink*  
Samarr: *Borrby bokby, borby-bokby.se*

*Nyhet!*

## Kreativt Skrivande -

### Skriv av dig

**Borrby**

Vi skriver och läser våra texter tillsammans, lär oss gestalta känslor och bygga upp spänning och konflikter i text.

Start 7/5 kl. 18.00 5x3 st. tim varannan vecka Pris: 600:-

Ledare: *Skrivpedagog Ingrid Brink*  
Samarr: *Borrby bokby, borby-bokby.se*

## Kreativt Skrivande – grundkurs – distans

En skrivkurs på distans är idealisk för dig som reser mycket, har små barn hemma eller av någon annan anledning har svårt att ta dig till en kurslokal. Du kan befinna dig varsomhelst i världen och ändå vara med och skriva! Kursen fungerar även för dig som har gått första terminen av Grundkursen.

Start 4/2 (5 ggr, kursbrev skickas varannan lördag) Pris: 925:-

Anmälan till Exp. Simrishamn.  
Ledare: *Skrivpedagog Ingrid Brink*

*Nyhet!*

## "På andra sidan Östersjön, inför prel. resa till Auschwitz"

### Simrishamn

Start 28/2 kl. 18.00 3x3 st. tim Pris: 350:-

Ledare: *Jan-Erik Lundberg*

*Nyhet!*

## Skrivmaraton

**Borrby**

Vi skriver i kortare etapper, läser upp det vi har skrivit och låter nästa deltagare fortsätta. Här finns varken bra eller dåligt, inget beröm och ingen kritik. Både nybörjare och erfarna skribenter i alla åldrar är välkomna till en rolig förmiddag i skrivandets värld.

Söndagen 4/3 kl. 10-14

Söndagen 6/5 kl. 10-14

Söndagen 3/6 kl. 10-14

Pris 75:- Sopplunch serveras i anslutning för en ringa kostnad. Anmälan till SV eller senast lördagskvällen innan till Ingrid, 0414-300 39, ora@osterlen.info

Ledare: *Skrivpedagog Ingrid Brink*  
Samarr: *Borrby bokby, borby-bokby.se*

## En studiecirkel för dig som undrar hur politiken fungerar Simrishamn

Hur kan politikerna besluta så förbannat galet? Varför blir man politiker? Start 7/2 kl. 19.00 varannan vecka. 3x3 st. tim Gratis!

Ledare: *Bertil Bjerstam*

## Kurs för läsombud för äldre

### Borrby

Vill du bli läsombud och läsa högt för våra äldre? Vi tränar läsning och lär oss om lättläst litteratur för äldre med läsvårigheter. I samarbete med S-hamns kommun och Centrum för LättLäst.

Start 15/2 kl. 14.00 GRATIS!

(5 ggr, varannan vecka)

Lokal: Boklängan i Borrby

Ledare: *Skrivpedagog och utbildad cirkelledare för Läsombud Ingrid Brink*

## Filosofierande lässamkväm på Simrishamns bibliotek

Värlig fördjupning i verk av bland annat Thomas Mann, Thomas Nagel och Friedrich Nietzsche. Listan kan kompletteras med önskemål från deltagarna.

Start 1/2 kl. 19.00 6x3 st. tim Pris: 595:-

Ledare: *Håkan Arvidsson*

Samarr: Simrishamn bibliotek

## God man- och förvaltarutbildning

**Tomelilla**

Att vara god man eller förvaltare är ett viktigt och intressant uppdrag, men inte alltid så lätt. Lagar o regler, samhällskontakter, olika situationer som uppstår, ekonomi, arvode och redovisning är ex. på vad vi tar upp i cirkeln.

Start 7/2 kl. 18.00 5x2 st. tim

Ledare: *Anders Lundström*

*Nyhet!*

## Litauen

**Ystad**

Litauen är det största av de tre baltiska länderna både geografiskt och befolkningsmässigt samt vårt närmaste grannland i öster. Vi kommer att diskutera Litauen ur många perspektiv. Teman kring levnadsförhållanden och nutidshistoria kommer att förmedlas av våra cirkelledare, den ene svensk och den andra litauisk. Studierna kan vi avsluta med en gemensam resa till Litauen med ett program som vi själva lägger upp tillsammans under kursen. Start 31/1 kl. 18.00 5x3 st. tim Pris: 615:-

Ledare: *Vaida och Jan Hansson*

## Island

Är du nyfiken på den lilla vulkanöns ute i Atlanten som med sina svävande askmoln två år i rad lärt oss visa lite ödmjukhet gentemot naturen? Har du lust att skaffa dig en inblick i landets historia och natur, språk och kultur? Veta mer om mat och traditioner? Om människornas sätt att tänka - och både leva och överleva i den karga och ändå omvälvande naturen? Nu får du tillfälle!

**Ystad:** Start 8/2 kl. 19.00 5x3 st. tim Pris: 720:-

**Tomelilla:** Start 9/2 kl. 19.00 5x3 st. tim Pris: 720:-

Ledare: *Draumej Aradóttir (från Island)*

*Nyhet!*

## Föräldraskapets förväntningar & verklighet

**Borrby**

En annorlunda form av föräldragrupp där vi tillsammans diskuterar just hur förväntningarna var inför att få barn och bli förälder och hur det blev.

Syftet är att bli än mer medveten om hur viktig rollen som förälder är i relationen till barnet och för dess resa till en trygg och hel person.

Start 15/3 kl. 18.30 7x3 st. tim Pris: 450:-

Ledare: *Viktoria Hansson Jonsson och Gunnel Ottersten*

*Nyhet!*

## Kamratstöd i spel och anhörigproblematik

**Simrishamn**

Start 28/3 kl. 18.30 3x3 st. tim Gratis!

Ledare: *Niklas Grahn*

Samarr: Spelberoendes Förening

Malmö och Simrishamns bibliotek



## Personligt måleri

**Ystad**

I alla språk måste du lära dig grunderna, så också i bildspråket. Därefter kommer du att upptäcka vilka härliga bilder du kan göra. Hur kreativiteten inom dig släpps loss, samtidigt som du kopplar av.

Start 7/2 kl. 16.30 10x3 st. tim Pris: 950:-

Ledare: *Lolo Tillberg*

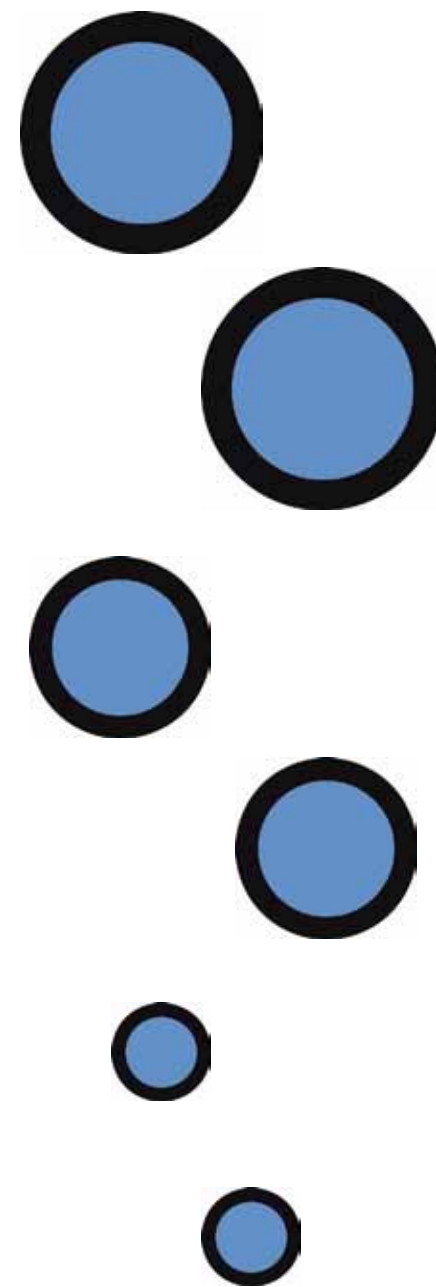
## Måla med Maria Lancing

### Borrby

Vi lär oss olika tekniker som akvarell och tempera.

Start 23/4 kl. 18.00 5x4 st. tim Pris: 925:-

Ledare: *Maria Lancing*



ATT TÄNKA PÅ  
Vi reserverar oss för ev. ändringar och tryckfel i kursprogrammet

# Kulturarrangemang

## ÖSA

### Österlens Senior Akademi Föreläsningar - Öppna för alla!

- 28/1** "Darwins människa. Vad säger evolutionen om vår natur?"  
Nils Uddenberg, professor, författare
- 25/2** "Från skuldskris till politisk kris - 1 - ur journalistiskt perspektiv"  
Rolf Gustavsson berättar om nuläget och analyserar alla sina år som korrespondent i Bryssel
- 31/3** "Hur håller du din hjärna i trim?"  
Rolf Ekman, professor i neurokemi
- 28/4** "Svensken om svenskan". Känd radioröst om vårt språk  
Lars-Gunnar Andersson, professor
- 26/5** "Från skuldskris till politisk kris" - 2 - ur ekonomiskt-politiskt perspektiv  
Bo Lundgren, f.d. finansminister, riksgäldsdirektör, hedersdoktor

Tid för samtliga föreläsningar lördagar 14-16  
Lokal: Valfisken, Gallerian i Simrishamn  
Samarr. SPF Sumaros

## Grekland Dans och föredrag

Ingrid Brink berättar och visar bilder om det grekiska-ortodoxa påskfirandet i Zagora, en grekisk bergsby, och resan dit: "Fira den grekiska påsken 11-17 april 2012". Dessutom dansar gruppen "Grekisk dans för tanter" grekiska danser. Pris: 100:-  
Lördagen den 11/2 kl. 18.30  
Plats: Södra skolan i Brantevik  
Anmälan till Ingrid 0414-300 39

### "Min grekiska svärmor"

Ingrid Brink berättar om sin svärmor Maria - en grekisk kvinna och hennes livsverk. Grekisk buffé serveras.  
**Ystad:** 24/1 kl. 18.30 Anmälan till Exp. Ystad. Plats: SV:s lokaler  
Pris: 60:-  
**Simrishamn:** 24/3 kl. 18.30  
För pris och bokning av bord: Sjöbacka Gård i Skillinge 0414-301 66

## Föreläsningar i samarbete med Omställning Österlen och Simrishamns kommun

- 25/2 Solenergi i Skåne, går det? kl. 14.00**  
Föreläsare:  
Lars André, ordf. Svenska Solenergiföreningen samt Vi i Villas energiexpert  
Yngve Svensson, EcoScience Ronneby
- 17/3 Hur är det egentligen med vindkraften? kl. 14.00**  
Panelen:  
Leif Sandberg, kommunalråd, Tomelilla  
Göran Fagerström, Länsstyrelsen  
Henrik Olsson, Simrishamns kommun  
Eva Carlsvärd, Miljöförbundet  
Per Wijkman, Fri horisont Österlen  
Gerrit Hoogendorn, Omställning Österlen
- 24/3 Hur blir det med biogasen på Österlen? kl. 14.00**  
Föreläsare:  
Gabriella Eliasson, Biogas Ystad Österlen  
Pascal Tshibanda, Skaraborgs Kommunalförbund

Plats: Meddelas senare på [www.sv.se/sosk](http://www.sv.se/sosk) samt genom affischering.

## Samarrangemang med Österlen som Livsrum

- 2/2 "Mitt Österlen"** Gunnar Fredriksson
- 23/2 "Att skydda mot folkmord"** Jan-Erik Lundberg
- 8/3 "Varför är alla chefer blonda?"** Gunilla Zachari,  
Elisabeth Nilfors
- 22/3 Rubrik meddelas senare** Håkan Arvidsson
- 12/4 "Tekniken kontra människan"** Dag Lundberg
- Södra Skolan, Brantevik, kl 19-21 Pris: 60:-

## En kulturhistorisk resa genom Tosterup och Övraby

Följ med på en tidsresa genom Tosterup och Övraby socknar via arkeologi, kartor och kulturlandskap - en introduktion till vårens kurs.  
Tors. 1/3 kl. 19-20 Pris 50:-  
Plats: Tomelilla Kulturhus  
Samarr. Kulturhuset i Tomelilla

## Fastlagsbulleföredrag i samarbete med Österlens Museum

- 21/2 Norma Biéth - modist och berättare kl. 14.00**  
Lena Alebo tar oss med på en tänkt vandring genom Simrishamn med Norma Biéth som följeslagare.
- 28/2 106 år med Gärsnäs möbler kl. 14.00**  
Leif Hjärre berättar om sitt familjeföretag med hjälp av bilder.
- 6/3 Ingars kista och Gull-Majs garderob två textila samlingar på Österlens Museum. kl. 14.00**  
Inför den nya utställningen "Särken först - kläder och människor". Anne-Marie Persson och Lena Alebo berättar

Pris: 75:- inkl. kaffe och fastlagsbulle.  
Anmälan till Österlens Museum 0414-81 96 70

## Föreläsningar i samarbete med Simrishamns Bibliotek

### Från Lustspelade till missbruk 13/3 kl. 18.30

När spelandet som från början var något lustfyllt övergår till en tillvaro med förödande konsekvenser. Mikael Nilsson berättar om sitt liv som spelare och Madeleine Tügel om hur det är att vara anhängig och medberoende. Under dagen finns Spelberoendes förening från Malmö på plats i biblioteket.  
Fri entré. Ingen föränmälan krävs.

### Resa till Himalaya "Världens tak" 4/2 kl. 12.00

Fotograf Anette Åberg visar bilder och berättar om sitt älskade Indien. Vi får drömma oss med på en resa till "Indiens Venedig", Srinagar, till staden Leh i Ladakh som ligger på 3500 meters höjd, och slutligen för vi ett besök i Dharamsala, Dalai Lamas hemby.  
Fri entré.  
Anmälan till Simrishamns Bibliotek 0414-81 93 00

## Hoppets hamn - en film om människor som räddas från koncentra- tionsläger med de "Vita bussarna" av Magnus Gertten

En film på Teaterbiografen Grand i Simrishamn.  
Måndagen den 16/1 kl. 19.30  
Pris: 80 :-  
Samarr. Teaterbiografen Grand

## "Försommarfåglar på Österlen" med Magnus Ullman

Föreläsning fre. 1/6 kl. 17-18.  
Exkursion lör. 2/6 kl. 9-12.  
Pris: 150:-  
Plats: Södra Skolan i Brantevik  
Föränmälan till SV 0414-139 98  
Samarr: Södra Skolan

## "Ayurveda, en väg mot ett hälsosammare liv"

en föreläsning om det 5000-åriga läkesystemet som främjar långsiktig balans i livet. Tisdagen den 5/3 kl. 18.30 Pris:150:-  
Föreläsare: Åsa Nyström  
Plats: Österlens museum. Ingen föränmälan.

## "Den arabiska våren 2011"

Abir Alsalhani, riksdagsledamot Centerpartiet, berättar om "Den arabiska våren 2011"  
Måndagen den 19/3 kl. 18.30  
Samarr: Kiviksortens Centeravdelning

## "40 års resande i Afrika"

10 maj kl. 18.30 på Österlens Folkhögskola.  
Pris: 50:- (går till "Flickors utbildning i byn Enkidongoi, Kenya)  
Föreläsare: Göran Göransson Folkhögskolelärare sedan 1973  
Samarr: ABF och Österlens Folkhögskola

