

**I en  
studiecirkel  
är allt  
möjligt!**

Läs mer på:  
[www.sv.se/skaneland](http://www.sv.se/skaneland)

## Studieprogram hösten 2018

Skåneland



Studieförbundet  
Vuxenskolan

Bjuv Bromölla Båstad Eslöv Helsingborg Hässleholm Höganäs  
Hörby Höör Klippan Kristianstad Landskrona Osby Perstorp  
Simrishamn Sjöbo Skurup Svalöv Svedala Tomelilla Trelleborg  
Vellinge Ystad Åstorp Ängelholm Örkelljunga Östra Göinge



# Varmt välkommen!

I handen håller du höstens studieprogram och det innehåller många inspirerande cirklar, workshops och föreläsningar. Kanske är du sugen på att lära dig ett nytt språk, klä om din älsklingsfåtölj eller laga spännande mat?

I en studiecirkel är allt möjligt, du kan söka nya kunskaper, låta nyfikenheten växa och träffa människor som du kanske aldrig skulle gjort annars. Låt dig inspireras med andra! Våra ledord är att det ska vara fritt och frivilligt.

Studieförbundet Vuxenskolan finns alltid nära dig och vi hjälper dig gärna att starta en ny cirkel oavsett om du är engagerad i en förening eller bara i kompisgänget. Följ oss gärna på Facebook ([www.facebook.com/svskaneland](http://www.facebook.com/svskaneland)) för att ta del av våra nyheter.

## Välkommen att delta i Studieförbundet Vuxenskolan Skånelands verksamhet, en plats för nytänkande!

Josefin Holmberg, avdelningschef

### NYA STJÄRN-SCOTT

...en jurybedömd konstutställning för konstnärer med intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

### Hässleholms kulturhus

(Utställningshallen, Foajén och Ateljé Färgaren)

8 september - 10 november

Program 8 september:

11.15 Utställningen invigs av kulturchef Anders Rosengren.

12.00-12.45 spelar musikgruppen "Helge Änglar" i foajén.

12.30-13.30 Konstworkshop med Konstskolan Freja.

13.45-14.45 Konstworkshop med Konstskolan Freja.

### Fri entré!

Utställningen är en samproduktion mellan Hässleholms kulturhus, Studieförbundet Vuxenskolan och Intresseföreningen Kultur och kvalitet.



### Cirkelledare

Är du eller vill du bli cirkelledare?

Vår ambition är att ge de bästa förutsättningarna för dig som cirkelledare att utvecklas i din roll och ditt uppdrag. Cirkelledarens engagemang, kompetens och pedagogiska ledarskap är grunden för utvecklingen av verksamheten. Därför satsar vi på dig! Under hösten erbjuder vi dig som är, eller vill bli, cirkelledare en inspirerande, kostnadsfri, utbildning inför ditt uppdrag. Ordinarie pris ca 2 000 kr.

Anmäl ditt intresse redan idag! Kontakta oss så tittar vi på vad som passar just dig.

### KONTAKTA OSS

Vill du komma i kontakt med oss, har du synpunkter, önskemål eller vill anmäla dig till våra kurser och föreläsningar. Vi finns här för dig.

**Vi har verksamhet i:** Bjuv, Bromölla, Båstad, Eslöv, Helsingborg, Hässleholm, Höganäs, Hörby, Höör, Klippan, Kristianstad, Landskrona, Osby, Perstorp, Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Svalöv, Svedala, Tomelilla, Trelleborg, Vellinge, Ystad, Åstorp, Ängelholm, Örkelljunga och Östra Göinge

### Våra huvudkontor finns i:

Helsingborg, Kristianstad, Trelleborg, Höör

### RING OSS!

Må-To 09.00-16.00

Fre 09.00-12.00

Lunchstängt 12.00-13.00

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

<http://www.sv.se/skaneland>

Studieförbundet Vuxenskolan  
Friluftsvägen 2  
243 30 Höör

### Innehåll

Inledning \_\_\_\_\_ 2

Ett axplock ur  
innehållet \_\_\_\_\_ 3

### Kursutbud

-Bild och konst \_\_\_\_\_ 4

-Digital teknik i  
vardagen \_\_\_\_\_ 4

-Djur och natur \_\_\_\_\_ 5

-Hantverk och hobby \_\_\_\_\_ 5

-Hälsa och  
välbefinnande \_\_\_\_\_ 6

Att vara förälder \_\_\_\_\_ 7

### Kursutbud

-Mat och dryck \_\_\_\_\_ 8

-Musik och dans \_\_\_\_\_ 8

-Släktforskning \_\_\_\_\_ 9

-Språk och tecken \_\_\_\_\_ 9

-Övrigt \_\_\_\_\_ 10

Bra att veta \_\_\_\_\_ 11

Våra föreläsningar \_\_\_\_\_ 12

### Individuella kurser

Vi erbjuder individuella kurser för dig eller skapar en för just ditt företag. Detta gäller främst inom ämnen teknik, språk samt musik.

*Individuell undervisning* efter önskemål och behov – t.ex. inför en resa, förberedelse för vidareutbildning, konferens eller arbete.

Har du önskemål om andra ämnen eller vill du ha mer information? Kontakta oss!

**Telefon:** 010-703 08 40

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

Vi är  
eldsjälarnas  
bästa vän!

### Vi stödjer den ideella verksamheten.

*För att kunna göra verklig skillnad behöver föreningar verktyg, samarbete och hitta former för sitt engagemang. Vi erbjuder föreningsutveckling och pedagogiska verktyg så att de kan bli och fortsätta vara en stark lokal kraft.*

**Samarbeta med oss!**

## I HÖSTENS PROGRAM HITTAR NI BL.A.



### Mat och Dryck (8)

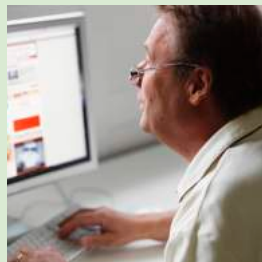
Under rubriken Mat & Dryck hittar ni allt ifrån Matlagning för barn, Vegetariska festmiddagar till Clean Eating.

Massor av inspiration, tips och säkert ett och annat smakprov! Se sida 8.



### Digital teknik i vardagen (4)

De digitala prylarna blir bara fler och tar över mer. Smarta telefoner, surfplattor och allt det där med Internet. Vilken nytta kan du ha av Internet egentligen? Lär dig använda din smarta telefon till mer än att ringa. Se mer på sida 4-5.



### Släktforskning (9)

Ta reda på **din** historia! Vilka är dina rötter och ditt ursprung?

Börja släktforska. Få en bra start eller fortsättning, se hela utbudet på sidan 9.



### Hantverk och Hobby (5)

Genom att lära sig något nytt håller man sig ung och frisk! Vad säger du om bildvävning, bokbinderi, origami eller silversmide?

Skulle detta inte vara något för dig så finns annat utbud också. På sida 5-6 hittar du det.



### Må bra - bättre (6)

Under rubriken "Hälsa och välbefinnande" hittar du godbitar som Yoga i olika former, Mindfulness, Meditation, Mental hälsa, Qigong och Dröm-världar!

Se sida 6, 8 och välj det som som passar dig.



### Musik ska byggas utav glädje... (8)

Under "Musik och dans" finns bl.a. Linedance, Musiklyssnarkurs, Körsång, Chicago-Blues munspel, dragspel och musiklyssning. Du väljer! Sida 8.



### Språk och tecken (9)

Om du vill lära dig ett nytt språk i höst så börja att läsa på sidan 9.

Speak english? Sprechen Sie deutch? Parli italiano? ¿Habras español? Puhutko suomeksi? Parlez-vous français? TAKK-Tecken som stöd.



### Dessutom

...så finns det Biodling (5), Makeupkurser (10), Höns i trädgård (5), Motorsågskörkort (10), Hantera flygrädsla (10) och en föreläsning om Framtida fullmakt (10).

Vi ses i höst!

Lär dig göra egen korv  
[Arr nr: 600779]



Gör din egen senap  
[Arr nr: 600887]



Välkommen in  
i chokladvärlden  
[Arr nr: 600780]



Rapsens väg  
från frö till flaska  
[Arr nr: 600812, 600813,  
600814, 600815, ]



BILD OCH KONST	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Akrylmålning	Tyringe	8 ggr	Arr 106947	Må	18.30	17 sep	1100:-
Akvarell- och Akrylmålning	Landskrona	10 ggr	Arr 106759	Må	16.30	17 sep	100:-
Akvarell och olja	Klippan	10 ggr	Arr 105938	Ti	14.00	11 sep	1200:-
Akvarell och olja	Perstorp	10 ggr	Arr 105941	Må	18.30	10 sep	1200:-
Akvarell och Oljemålning	Helsingborg	10 ggr	Arr 106085	On	13.30	12 sep	1300:-
Akvarell och Oljemålning	Höganäs	10 ggr	Arr 106084	On	17.30	12 sep	1300:-
Akvarell och Oljemålning	Ängelholm	10 ggr	Arr 106082	To	13.30	13 sep	1300:-
Akvarell och Oljemålning	Ängelholm	10 ggr	Arr 106083	To	10.00	13 sep	1300:-
Akvarell och Oljemålning	Örkelljunga	10 ggr	Arr 106917	To	18.30	20 sep	1300:-
Konstspår in i historien	Helsingborg	5 ggr	Arr 105823	Ti	10.00	9 okt	600:-
Konstspår in i historien	Helsingborg	5 ggr	Arr 105824	To	10.00	11 okt	600:-
Bildkonst	Kristianstad	10 ggr	Arr 106755	To	19.00	27 sep	1000:-
Bildkonst	Bromölla	10 ggr	Arr 106754	Ti	19.00	25 sep	900:-
Bildskola för vuxna	Hässleholm	7 ggr	Arr 106098	Må	18.30	17 sep	1120:-
Bildskola för vuxna	Hässleholm	7 ggr	Arr 106099	On	13.30	19 sep	1120:-
Djur- och naturfotokurs	Hässleholm	4 ggr	Arr 106853	Må	18.00	8 okt	700:-
En annorlunda konstcirkel	Trelleborg	3 ggr	Arr 600843	Må	09.30	27 aug	0:-
Encaustic Art - Måla m. vax	Simrishamn	3 ggr	Arr 105963	On	13.00	3 okt	1200:-
Encaustic Art - Måla m. vax	Simrishamn	3 ggr	Arr 105964	Må	18.00	1 okt	1200:-
Konsthistoria - Am. konst	Landskrona	6 ggr	Arr 600856	On	09.30	26 sep	700:-
Konsthistoria - Am. konst	Svalöv	6 ggr	Arr 106688	To	09.30	27 sep	700:-
Konsthistoria - Arkitektur	Eslöv	6 ggr	Arr 106864	Må	10.00	1 okt	650:-
Konsthistoria - Arkitektur	Eslöv	6 ggr	Arr 106867	Ti	10.00	2 okt	650:-
Målarkurs-barn/unga -15 år	Trelleborg	10 ggr	Arr 105855	Fr	15.30	7 sep	850:-
Målarkurs Vedic art	Simrishamn	8 ggr	Arr 106728	To	17.00	4 okt	2300:-
Picasso och Ryska målare	Ängelholm	8 ggr	Arr 106139	Fr	13.30	12 okt	1200:-
Måleriets historia	Klippan	8 ggr	Arr 105993	Fr	09.30	12 okt	1200:-
Måleriets historia	Ängelholm	8 ggr	Arr 106138	Fr	16.30	12 okt	1200:-
Målning	Trelleborg	10 ggr	Arr 105834	To	18.00	20 sep	1250:-
Målning, ditt kreativa jag	Ängelholm	10 ggr	Arr 106058	On	14.00	26 sep	1300:-
Oljemålning	Landskrona	10 ggr	Arr 106079	Ti	13.30	25 sep	1200:-

DIGITAL TEKNIK I VARDAGEN	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Data grund 1. Windows 10	Helsingborg	4 ggr	Arr 105790	On	10.00	26 sep	990:-
Data grund 2, Windows 10	Landskrona	4 ggr	Arr 106091	To	10.00	27 sep	990:-
Data grund 2, Windows 10	Ängelholm	4 ggr	Arr 106949	To	10.00	25 okt	990:-
Data grund Windows 10	Helsingborg	4 ggr	Arr 105791	On	13.30	26 sep	990:-
Data grund Windows 10	Skurup	5 ggr	Arr 106075	Må	13.00	24 sep	1400:-
Data grund Windows 10	Trelleborg	5 ggr	Arr 105912	Ti	13.00	18 sep	1400:-
Data grund	Kristianstad	4 ggr	Arr 103893	Må	13.00	1 okt	1000:-
Data grund	Tyringe	4 ggr	Arr 103902	Ti	15.30	2 okt	1000:-
Egen hemsida i WordPress	Ystad	6 ggr	Arr 105944	To	18.00	13 sep	1450:-
Facebook grund	Helsingborg	2 ggr	Arr 105793	Må	13.30	15 okt	550:-
Facebook grund	Landskrona	2 ggr	Arr 600848	To	13.30	18 okt	550:-
Facebook grundkurs	Höganäs	3 ggr	Arr 106927	Ti	17.00	16 okt	800:-
Från kameran till datorn	Helsingborg	1 ggr	Arr 600777	On	13.00	24 okt	450:-
Gör din egen hemsida!	Ystad	6 ggr	Arr 105942	Ti	18.00	11 sep	1450:-
Internet - Ekonomi på nätet	Trelleborg	1 ggr	Arr 600819	Fr	13.00	14 sep	100:-
Internet - Handla på nätet	Trelleborg	1 ggr	Arr 600822	Fr	13.00	5 okt	100:-
Internet - Myndigheter	Trelleborg	1 ggr	Arr 600820	Fr	13.00	21 sep	100:-
Internet - Parkera på nätet	Trelleborg	1 ggr	Arr 600818	Fr	13.00	7 sep	100:-
Internet - Sjuk på nätet	Trelleborg	1 ggr	Arr 600821	Fr	13.00	28 sep	100:-
Internet i praktiken - forts.	Helsingborg	3 ggr	Arr 105792	Må	10.00	8 okt	800:-
Introduktionsträff IT	Helsingborg	1 ggr	Arr 404071	Må	13.00	17 sep	0:-
iPad och iPhone, grund	Trelleborg	5 ggr	Arr 105917	Ti	16.30	18 sep	1400:-



DIGITAL TEKNIK FORTS.	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Photoshop Elements	Broby	7 ggr	Arr 103892	Må	10.00	29 okt	1200:-
Photoshop-digitala bilder	Hässleholm	7 ggr	Arr 106932	To	10.00	4 okt	1200:-
Photoshop-digitala bilder	Kristianstad	7 ggr	Arr 100987	Må	15.30	29 okt	1200:-
Smartphone	Hässleholm	4 ggr	Arr 106852	To	15.30	4 okt	800:-
Smartphone-Andriod grund	Helsingborg	3 ggr	Arr 105794	On	16.30	26 sep	800:-
Smartphone-Andriod grund	Helsingborg	3 ggr	Arr 105806	Ti	10.00	16 okt	800:-
Smartphone-Android grund	Landskrona	3 ggr	Arr 106092	To	13.30	27 sep	800:-
Smartphone-iPhone	Kristianstad	4 ggr	Arr 103891	Må	13.00	29 okt	750:-
Smartphone-iPhone	Osby	4 ggr	Arr 103899	On	13.00	3 okt	750:-
Smartphone-iPhone	Tyringe	4 ggr	Arr 103904	Ti	13.00	2 okt	750:-
Sociala mediers påverkan	Helsingborg	1 ggr	Arr 404072	Må	14.00	5 nov	150:-
Surfplatta Android grund	Landskrona	3 ggr	Arr 106093	Fr	10.00	28 sep	800:-
Surfplatta Android	Helsingborg	3 ggr	Arr 105795	Må	16.30	1 okt	800:-
Surfplatta och iPad	Hässleholm	4 ggr	Arr 103898	To	13.00	4 okt	800:-
Surfplatta och iPad	Kristianstad	4 ggr	Arr 103890	Må	10.00	1 okt	750:-
Surfplatta och iPad	Osby	4 ggr	Arr 103901	On	10.00	3 okt	750:-
Surfplatta och iPad	Tyringe	4 ggr	Arr 103905	Ti	10.00	2 okt	750:-
Surfplatta/phone Android	Höganäs	3 ggr	Arr 106876	Ti	17.00	25 sep	800:-
Surfplatta/phone Android	Trelleborg	5 ggr	Arr 105918	Ti	16.30	30 okt	1400:-
Surfplatta/phone Android	Ängelholm	3 ggr	Arr 106934	Må	10.00	8 okt	800:-
Windows 10 - fortsättning	Trelleborg	5 ggr	Arr 105913	Ti	13.00	30 okt	1400:-

DJUR OCH NATUR	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Agility med hund	Svedala	5 ggr	Arr 106824	Må	09.00	27 aug	500:-
Biodling fortsättning	Sjöbo	4 ggr	Arr 106837	Ti	18.00	25 sep	300:-
Biodling för nybörjare	Landskrona	11 ggr	Arr 106134	On	18.30	7 nov	1000:-
Biodling grund m.praktik.	Bjuv	12 ggr	Arr 106698	Ti	18.00	9 okt	900:-
Biodling nybörjare	Hörby	10 ggr	Arr 107070	Ti	19.00	25 sept	1200:-
Biodling nybörjare	Broby	8 ggr	Arr 106925	On	19.00	3 okt	725:-
Biodling nybörjare	Sjöbo	10 ggr	Arr 106836	To	18.00	27 sep	595:-
Biodling teori och praktik	Helsingborg	10 ggr	Arr 106690	On	18.30	23 jan, 2019	1200:-
Biodling teori och praktik	Helsingborg	10 ggr	Arr 106691	On	18.30	30 jan, 2019	1200:-
Biodling	Häljarp	1 ggr	Arr 404411	On	18.30	8 aug	0:-
Höns i trädgård	Trelleborg	5 ggr	Arr 106849	To	18.30	13 sep	750:-
Unghundskurs	Svedala	6 ggr	Arr 106821	On	18.30	15 aug	600:-
Unghundskurs forts. 1	Svedala	6 ggr	Arr 600868	On	19.45	15 aug	600:-
Unghundskurs forts. 2	Svedala	6 ggr	Arr 600870	On	19.45	15 aug	600:-
Valpkurs	Svedala	10 ggr	Arr 106820	Ti	18.30	14 aug	1200:-
Viltspår för hund	Svedala	6 ggr	Arr 106823	Må	18.30	20 aug	800:-

HANTVERK OCH HOBBY	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Bildvävning	Broby	10 ggr	Arr 105749	Må	13.30	17 sep	1000:-
Bildvävning	Broby	10 ggr	Arr 105751	Må	18.30	17 sep	1000:-
Bildvävning	Kristianstad	10 ggr	Arr 105750	To	08.30	20 sep	1000:-
Blomsterbindning	Helsingborg	4 ggr	Arr 105840	Ti	13.30	11 sep	700:-
Blomsterbindning-start	Helsingborg	4 ggr	Arr 105900	On	18.30	12 sep	750:-
Blomsterbindning-forts.	Helsingborg	4 ggr	Arr 105902	On	18.30	26 sep	700:-
Bokbinderi	Ystad	10 ggr	Arr 105956	Ti	14.00	18 sep	1225:-
Bokbinderi	Ystad	10 ggr	Arr 105957	On	18.00	19 sep	1225:-
Glasmålning utan brännugn	Landskrona	5 ggr	Arr 106078	On	13.30	26 sep	850:-
Klädsömnad	Hörby	10 ggr	Arr 106112	On	18.30	5 sep	950:-
Klädsömnad	Kristianstad	6 ggr	Arr 106860	On	17.30	19 sep	1000:-
Kreativ återvinning	Trelleborg	5 ggr	Arr 106940	Må	18.00	24 sep	875:-
Lapptechnik	Landskrona	9 ggr	Arr 105807	Må	15.00	17 sep	100:-

HANTVERK FORTS	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Luffarslöjd	Tollarp	2 ggr	Arr 600762	Lö	09.00	20 okt	800:-
Luffarslöjd	Tollarp	2 ggr	Arr 600761	Lö	09.00	27 okt	800:-
Möbeltapetsering	Tollarp	10 ggr	Arr 105742	Må	18.00	10 sep	1700:-
Möbeltapetsering	Tollarp	10 ggr	Arr 106942	Ti	13.00	11 sep	1700:-
Möbeltapetsering	Örkelljunga	7 ggr	Arr 106008	On	17.00	5 sep	1790:-
Möbeltapetsering	Örkelljunga	7 ggr	Arr 600841	To	17.00	6 sep	1790:-
Origami-vik papper, Japan	Klippan	3 ggr	Arr 105982	Må	18.30	24 sep	500:-
Silversmide	Trelleborg	8 ggr	Arr 105967	Må	18.30	10 sep	1400:-
Silversmide	Trelleborg	8 ggr	Arr 105968	On	18.30	12 sep	1400:-
Skriv din egen biografi	Helsingborg	4 ggr	Arr 105713	Må	15.00	8 okt	950:-
Skrivarverkstad forts	Helsingborg	5 ggr	Arr 106670	Ti	18.30	9 okt	1100:-
Skrivarverkstad nybörjare	Helsingborg	4 ggr	Arr 105714	To	17.00	18 okt	990:-
Skånst yllebroderi	Sankt Olof	5 ggr	Arr 105950	To	18.00	20 sep	595:-
Sy nytt/om, sy till hemmet	Viken	6 ggr	Arr 106032	To	18.30	20 sep	1000:-
Sy nytt/om, sy till hemmet	Viken	6 ggr	Arr 106033	To	18.30	27 sep	1000:-
Textilhantverk	Svedala	6 ggr	Arr 105810	Må	19.00	24 sep	625:-
Träslöjd	Svalöv	12 ggr	Arr 105904	Ti	18.30	18 sep	1200:-
Träsnideri i Glimåkra	Glimåkra	6 ggr	Arr 106851	Ti	18.00	11 sep	200:-
Vadstenaknyppling	Broby	4 ggr	Arr 106105	Ti	18.00	11 sep	650:-
Vävning	Helsingborg	15 ggr	Arr 106021	To	15.00	30 aug	2000:-
Vävning	Hörby	9 ggr	Arr 105801	Ti	18.30	4 sep	1200:-
Vävning	Trelleborg	10 ggr	Arr 106718	To	15.00	13 sep	1250:-
Vävning	Ängelholm	10 ggr	Arr 106067	Ti	15.00	21 aug	1800:-
Vävning	Ängelholm	10 ggr	Arr 106068	Ti	18.30	21 aug	1800:-
Vävning	Örkelljunga	10 ggr	Arr 106069	On	10.30	22 aug	1800:-

HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Drömmarens väg steg 1	Ystad	3 ggr	Arr 105814	Ti	18.30	2 okt	600:-
Drömmarens väg steg 3	Trelleborg	3 ggr	Arr 105813	To	18.30	4 okt	600:-
Frigörande dans - mindful	Simrishamn	10 ggr	Arr 106983	To	18.30	6 sep	1500:-
Gravidyoga	Hässleholm	3 ggr	Arr 600890	Fr	18.00	28 sep	1500:-
Gravidyoga	Trelleborg	5 ggr	Arr 106014	On	19.00	5 sep	1195:-
Gravidyoga	Trelleborg	5 ggr	Arr 106015	Ti	19.00	9 okt	1195:-
Kreativ Mindfulness	Trelleborg	3 ggr	Arr 106104	On	18.30	31 okt	595:-
Kundaliniyoga	Kristianstad	8 ggr	Arr 105980	To	17.30	6 sep	1000:-
Lunchyoga	Kristianstad	8 ggr	Arr 600831	Fr	11.30	7 sep	500:-
Mat, motion, mental hälsa!	Helsingborg	1 ggr	Arr 404406	Ti	14.00	25 sep	0:-
Medicinsk och rehab. Yoga	Kristianstad	8 ggr	Arr 105979	To	16.00	6 sep	1000:-
Medicinsk qigong	Trelleborg	15 ggr	Arr 106046	Fr	11.15	7 sep	635:-
Medicinsk qigong	Trelleborg	15 ggr	Arr 106047	Fr	10.00	7 sep	635:-
Medicinsk yoga	Kristianstad	8 ggr	Arr 105981	Fr	10.00	7 sep	1000:-
Meditation	Trelleborg	6 ggr	Arr 600791	Ti	18.00	11 sep	445:-
Mental träning	Kristianstad	8 ggr	Arr 105976	Må	16.45	3 sep	1000:-
Mindful Yoga för alla!	Trelleborg	7 ggr	Arr 600823	To	10.00	13 sep	650:-
Mindfulness - föreläsning	Helsingborg	1 ggr	Arr 404208	Ti	14.00	18 sep	70:-
Mindfulness och mediyoga	Simrishamn	6 ggr	Arr 106016	On	18.00	26 sep	650:-
Mindfulness	Röstånga	8 ggr	Arr 105911	Må	19.00	17 sep	1600:-
Osund kärleksrelation?	Trelleborg	4 ggr	Arr 106835	On	18.30	24 okt	1500:-
Pilates-värkproblematik	Helsingborg	16 ggr	Arr 900046	Ti	11.30	21 aug	1600:-
Pilates	Helsingborg	10 ggr	Arr 900038	Ti	15.15	25 sep	990:-
Pilates	Helsingborg	14 ggr	Arr 900045	Må	11.30	3 sep	1500:-
Qigong	Helsingborg	10 ggr	Arr 105738	On	13.00	26 sep	990:-
Qigong	Helsingborg	10 ggr	Arr 105739	Fr	10.30	28 sep	990:-
Retreat - att vila i sig själv	Höllviken	1 ggr	Arr 600878	Lö	10.00	15 sep	640:-
Senioryoga på matta	Helsingborg	10 ggr	Arr 105735	Ti	13.15	25 sep	990:-



Den ädla konsten, att vara förälder!

*Vill du som förälder vara mer delaktigt i ditt barns lärande?*

*Vill du kunna hjälpa dem framåt i livet?*

#### FÖRELÄSNINGAR

##### **Vikten av att möta våra barn här och nu och inte i framtiden**

6 september 19:00 21:00 [404212]

##### **Förstå och coacha din tonåring**

27 september 18:00 21:00 [404179]

#### STUDIECIRKLAR

##### **Föräldrars delaktighet i sina barns lärande** (5 träffar)

Start 3 oktober 18:30 20:00 [106834]

##### **Barnuppfostran och föräldraskap** (6 träffar)

Start 8 oktober 18:30 20:00 [106924]

**Antalet platser är begränsade!**

**Anmäl senast 7 dagar innan det äger rum.**

Samtliga event är kostnadsfria och är i Trelleborg.

Läs mer och anmäl dig på [www.sv.se/skaneland](http://www.sv.se/skaneland) eller ring 010-703 08 40

---

## Öka föräldrars delaktighet i sina barns lärande

HÄLSA FORTS.	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Självläkande människa	Helsingborg	5 ggr	Arr 106662	Må	15.00	17 sep	700:-
Självläkande människa	Helsingborg	5 ggr	Arr 106663	Må	18.30	17 sep	700:-
Självläkande människa	Landskrona	5 ggr	Arr 106664	Ti	15.00	18 sep	700:-
Självläkande människa	Landskrona	5 ggr	Arr 106665	Ti	18.30	18 sep	700:-
Självläkande människa	Ängelholm	5 ggr	Arr 106666	To	15.00	20 sep	700:-
Självläkande människa	Ängelholm	5 ggr	Arr 106667	To	18.30	20 sep	700:-
Skratt yoga - prova på	Simrishamn	1 ggr	Arr 600875	On	13.00	12 sep	0:-
Skratt yoga - prova på	Simrishamn	1 ggr	Arr 600876	On	18.00	19 sep	0:-
Skratt yoga	Simrishamn	6 ggr	Arr 600877	Sö	15.00	30 sep	550:-
Yoga för dig, 12-18 år!	Trelleborg	7 ggr	Arr 105952	Sö	16.00	9 sep	650:-
Yoga prova på	Helsingborg	1 ggr	Arr 600853	To	18.00	6 sep	0:-
Yoga på stol	Helsingborg	10 ggr	Arr 105737	Ti	14.15	25 sep	990:-
Yoga	Kristianstad	8 ggr	Arr 105977	Må	18.15	3 sep	1000:-
Yoga-balans/smidighet 1	Helsingborg	8 ggr	Arr 106683	To	19.30	13 sep	1200:-
Yoga-balans/smidighet 2	Helsingborg	8 ggr	Arr 106682	To	18.00	13 sep	1200:-

MAT & DRYCK	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Clean eating-Workshop	Trelleborg	1 ggr	Arr 600793	Lö	09.00	1 sep	450:-
Clean eating-Workshop	Trelleborg	1 ggr	Arr 600794	Lö	09.00	22 sep	450:-
Gör din egen senap	Smedstorp	1 ggr	Arr 600887	To	18.00	25 okt	350:-
Hälsosam mat och livskonst	Helsingborg	5 ggr	Arr 106681	On	15.00	3 okt	750:-
Ingen jul utan julgodis!	Helsingborg	1 ggr	Arr 600797	Må	15.00	3 dec	350:-
Kom in i chokladvärlden	Ystad	1 ggr	Arr 600780	To	18.30	20 sep	350:-
Kom in i chokladvärlden	Ystad	1 ggr	Arr 600781	Sö	15.00	21 okt	350:-
Laga husmanskost med piff	Trelleborg	8 ggr	Arr 106152	Må	18.00	27 aug	1195:-
Lär dig göra egen korv	Skurup	1 ggr	Arr 600779	Sö	10.00	23 sep	150:-
Maten och din hälsa	Trelleborg	3 ggr	Arr 105946	Må	18.30	1 okt	550:-
Matlagning - Naturlig kost	Gärnsås	4 ggr	Arr 106131	To	18.00	20 sep	1150:-
Matlagning för barn 7-14 år	Trelleborg	10 ggr	Arr 105680	Ti	15.00	18 sep	950:-
Rapsens väg, frö till flaska	Hammenhög	1 ggr	Arr 600812	To	13.00	13 sep	200:-
Rapsens väg, frö till flaska	Hammenhög	1 ggr	Arr 600813	Ti	13.00	18 sep	200:-
Rapsens väg, frö till flaska	Hammenhög	1 ggr	Arr 600814	To	13.00	4 okt	200:-
Rapsens väg, frö till flaska	Hammenhög	1 ggr	Arr 600815	To	13.00	11 okt	200:-
Veg. festmiddagar-Indien	Helsingborg	1 ggr	Arr 600783	Må	15.00	8 okt	400:-
Veg. festmiddagar-Indien	Helsingborg	1 ggr	Arr 600784	Må	17.00	15 okt	400:-
Veg. festmiddagar-Italien	Helsingborg	1 ggr	Arr 600782	Må	15.00	1 okt	400:-
Veg. festmiddagar-Italien	Helsingborg	1 ggr	Arr 600786	Må	17.00	22 okt	400:-
Veg. festmiddagar-Marocko	Helsingborg	1 ggr	Arr 600785	To	15.00	25 okt	400:-
Vegetarisk matlagning	Helsingborg	3 ggr	Arr 105804	Ti	17.00	2 okt	750:-
Vegetarisk matlagning	Helsingborg	3 ggr	Arr 105803	Må	13.00	24 sep	750:-

MUSIK OCH DANS	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Chicago blues munspel	Landskrona	8 ggr	Arr 106097	Sö	11.00	9 sep	1200:-
Dragspel	Helsingborg	8 ggr	Arr 900050	Sö	13.00	7 okt	3500:-
Dragspel	Landskrona	8 ggr	Arr 900048	Lö	13.00	6 okt	3500:-
Fria rörelsens dans	Kristianstad	5 ggr	Arr 106717	Sö	17.00	23 sep	850:-
Kärnans sångkör	Helsingborg	10 ggr	Arr 600759	Ti	15.00	25 sep	250:-
Let's dance	Glemmingebro	10 ggr	Arr 106009	Sö	18.00	16 sep	100:-
Linedance advance	Sankt Olof	10 ggr	Arr 106108	To	20.00	20 sep	700:-
Linedance fortsättning	Simrishamn	10 ggr	Arr 106036	Må	18.30	17 sep	700:-
Linedance interm	Sankt Olof	10 ggr	Arr 106109	To	18.30	20 sep	700:-
Linedance nybörjare	Simrishamn	10 ggr	Arr 106939	Må	16.30	17 sep	700:-
Lär dig skriva egna låtar	Helsingborg	6 ggr	Arr 106922	On	18.30	3 okt	850:-
Lär dig skriva egna låtar	Landskrona	6 ggr	Arr 106912	Ti	18.30	2 okt	850:-
Musiklyssnarkurs	Simrishamn	8 ggr	Arr 105730	Fr	15.00	14 sep	600:-



SLÄKTFORSKNING	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Att forska i mantalslängder	Kristianstad	1 ggr	Arr 404402	Må	14.00	17 sep	0:-
Att forska om soldater	Kristianstad	1 ggr	Arr 404404	On	14.00	7 nov	0:-
Fastighetsforskning	Kristianstad	4 ggr	Arr 106120	Må	14.00	22 okt	720:-
Handstilstolkning	Kristianstad	7 ggr	Arr 106117	To	14.00	13 sep	1050:-
Handstilstolkning II	Kristianstad	7 ggr	Arr 106114	Fr	11.00	7 sep	1050:-
Handstilstolkning	Kristianstad	7 ggr	Arr 106116	Fr	11.00	14 sep	1050:-
Kartor och lagfarter	Kristianstad	1 ggr	Arr 404405	On	14.00	5 dec	0:-
Kvinnohistoria	Kristianstad	1 ggr	Arr 404403	Må	14.00	29 okt	0:-
Släktforskning - Att börja	Hässleholm	1 ggr	Arr 404375	Ti	14.00	4 sep	0:-
Släktforskning - Att börja	Kristianstad	1 ggr	Arr 404376	To	14.00	6 sep	0:-
Släktforskning fortsättning	Kristianstad	7 ggr	Arr 106115	Ti	14.00	18 sep	1250:-
Släktforskning fortsättning	Landskrona	6 ggr	Arr 106101	Må	13.15	1 okt	1000:-
Släktforskning intensiv	Hässleholm	2 ggr	Arr 600846	Sö	11.00	7 okt	600:-
Släktforskning intensiv	Kristianstad	2 ggr	Arr 600847	Lö	11.00	17 nov	600:-
Släktforskning nybörjare	Klippan	10 ggr	Arr 105937	Ti	18.30	25 sep	1650:-
Släktforskning nybörjare	Kristianstad	7 ggr	Arr 106113	To	14.00	20 sep	1250:-
Släktforskning nybörjare	Kristianstad	7 ggr	Arr 106118	Ti	17.30	11 sep	1250:-
Släktforskning nybörjare	Landskrona	6 ggr	Arr 106100	Må	10.00	1 okt	1000:-
Släktforskning nybörjare	Simrishamn	4 ggr	Arr 106929	Fr	10.00	12 okt	900:-
Släktforskning nybörjare	Ängelholm	8 ggr	Arr 106890	Må	17.30	17 sep	1200:-
Släktforskning nybörjare	Ängelholm	8 ggr	Arr 106891	Ti	10.00	18 sep	1200:-
Släktforskning steg 2	Simrishamn	4 ggr	Arr 106931	Fr	10.00	16 nov	900:-
Släktforskning, din historia	Skurup	5 ggr	Arr 106076	On	19.00	3 okt	1050:-
Släktforskning, din historia	Trelleborg	5 ggr	Arr 105931	Ti	18.30	9 okt	1050:-
Släktforskning, din historia	Ystad	3 ggr	Arr 105932	On	18.30	5 sep	650:-
Släktforskning, släktarkiv	Kristianstad	3 ggr	Arr 106119	Må	14.00	10 sep	540:-

SPRÅK OCH TECKEN	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Engelska A1+ A2	Helsingborg	10 ggr	Arr 105789	To	17.30	4 okt	1300:-
Engelska A2	Kristianstad	10 ggr	Arr 106748	On	10.30	26 sep	1100:-
Engelska B1 varannan v.	Helsingborg	6 ggr	Arr 105786	Ti	14.00	25 sep	800:-
Engelska B1	Eslöv	8 ggr	Arr 106694	Må	09.30	1 okt	1150:-
Engelska B1	Landskrona	10 ggr	Arr 106843	To	09.30	20 sep	1200:-
Engelska B1-B2	Hässleholm	12 ggr	Arr 105998	Ti	16.50	18 sep	950:-
Engelska B1-B2	Hässleholm	12 ggr	Arr 106001	On	16.50	19 sep	950:-
Engelska B2	Kristianstad	10 ggr	Arr 106750	On	13.00	26 sep	1100:-
Engelska konversation	Helsingborg	5 ggr	Arr 105788	On	10.30	26 sep	600:-
Finska A1	Hässleholm	5 ggr	Arr 105830	Ti	13.00	11 sep	550:-
Franska A1	Simrishamn	5 ggr	Arr 106928	To	19.00	13 sep	700:-
Italienska A1	Ängelholm	12 ggr	Arr 106792	On	15.45	19 sep	1300:-
Italienska A1-A2	Ängelholm	12 ggr	Arr 106796	On	17.30	19 sep	1300:-
Italienska A2+	Ängelholm	12 ggr	Arr 105943	To	19.15	20 sep	1300:-
Italienska B1	Kristianstad	10 ggr	Arr 106751	On	17.00	26 sep	1100:-
Italienska B2	Ängelholm	12 ggr	Arr 106793	To	17.30	20 sep	1300:-
Italienska för nybörjare	Ängelholm	12 ggr	Arr 106797	Må	17.30	1 okt	1300:-

### Vilken språknivå passar dig?

A1 - Ytterst begränsade kunskaper, näst intill nybörjare

A2 - Relativt lite kunskaper

B1 - Grepp om språket, uttrycker dig ganska bra i vissa sammanhang

B2 - Du har goda kunskaper

C1 - Avancerade nivå. Du talar och skriver språket obehindrat.

C2 - Avancerade nivå. Du talar och skriver språket obehindrat.

<https://www.sv.se/avdelningar/sv-skaneland/spraknivaskala/>



Hello!

SPRÅK FORTS.	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Spanska A1	Kristianstad	10 ggr	Arr 106746	On	14.45	26 sep	1100:-
Spanska A1	Ängelholm	10 ggr	Arr 106689	Ti	19.00	25 sep	1300:-
Spanska B1	Hässleholm	12 ggr	Arr 105999	Ti	18.30	18 sep	950:-
Spanska forts, konversation	Ängelholm	10 ggr	Arr 106913	On	17.45	3 okt	1300:-
Spanska nivå 1	Ystad	13 ggr	Arr 106893	Må	17.00	10 sep	2150:-
Spanska nivå 1	Ystad	13 ggr	Arr 106892	Må	18.30	10 sep	2150:-
Spanska nybörjare	Landskrona	10 ggr	Arr 106899	Må	18.15	24 sep	1300:-
Spanska nybörjare	Ängelholm	10 ggr	Arr 106914	On	19.15	3 okt	1300:-
Svenska för danskar A2	Örkelljunga	12 ggr	Arr 106048	To	14.00	13 sep	1100:-
Tecken som stöd - TAKK	Trelleborg	6 ggr	Arr 105930	Ti	16.30	9 okt	850:-
Tecken som stöd - TAKK	Ystad	6 ggr	Arr 105929	On	16.30	5 sep	850:-
Turistspanska	Helsingborg	5 ggr	Arr 600798	Må	10.45	24 sep	650:-
Tyska B1	Hässleholm	12 ggr	Arr 106002	On	18.30	19 sep	950:-
Tyska fortsättning	Simrishamn	7 ggr	Arr 106778	On	13.00	26 sep	1000:-

ÖVRIGT	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
God man och förvaltarutb.	Tomelilla	4 ggr	Arr 106984	Må	17.30	17 sep	100:-
Hantera din flygrädsla!	Trelleborg	4 ggr	Arr 105825	Ti	18.30	2 okt	850:-
Inför valet	Ystad	7 ggr	Arr 107019	Må	17.00	27 aug	1300:-
Läsombud inspirationsdag	Helsingborg	1 ggr	Arr 404409	Må	15.30	3 sep	0:-
Makeup, mogna kvinnan	Trelleborg	1 ggr	Arr 600740	Ti	18.30	23 okt	550:-
Makeup, mogna kvinnan	Trelleborg	1 ggr	Arr 600778	Ti	18.30	25 sep	550:-
Motorsågskörkort A + B	Hishult	4 ggr	Arr 600832	Lö	08.00	8 sep	4750:-
Om Framtida fullmakt	Helsingborg	1 ggr	Arr 404202	On	14.00	26 sep	150:-
Tankens kraft...	Trelleborg	4 ggr	Arr 106103	On	18.30	26 sep	595:-
Trygghet och säkerhet	Helsingborg	1 ggr	Arr 600886	Lö	13.00	13 okt	700:-
Trygghet och säkerhet	Landskrona	1 ggr	Arr 600884	Lö	13.00	6 okt	700:-

**HITTAR DU INTE DET DU SÖKER?**

Det finns fler kurser hos Studieförbundet Vuxenskolan Lundabygden

[www.sv.se/lundabygden](http://www.sv.se/lundabygden)





Annat bra att känna till!

**Vad skulle du vilja lära-lära ut?**

**Har du önskemål om andra ämnen eller vill du ha mer information?**

**Berätta för oss - så ska vi se hur vi kan hjälpa dig på bästa sätt.**

**skaneland@sv.se  
010-703 08 40**

### **Anmälningvillkor**

Din anmälan är bindande.

Du har möjlighet att ångra din anmälan inom 14 dagar från den dag vi bekräftat din anmälan. Om du vill utnyttja din ångerrätt måste du meddela oss detta på ett klart och tydligt sätt innan ångerfristen löper ut genom att kontakta oss direkt. Din ångerrätt är förbrukad efter att ångerfristen löpt ut om inte särskilda skäl föreligger såsom, egen eller närståendes sjukdom styrkt med sjukintyg, brand i egna hemmet eller annan jämförbar anledning som inte gått att förutse. Vid återtagande av anmälan, utan speciella skäl, kommer betalningsansvar föreligga.

För fullständiga anmälningvillkor se [www.sv.se/om-sv/svs-anmalningsvillkor/](http://www.sv.se/om-sv/svs-anmalningsvillkor/)

### **Hantering av personuppgifter [GDPR]**

Har du hört talas om GDPR? Det står för General Data Protection Regulation och är den ny dataskyddslag som började gälla inom EU den 25 maj 2018. GDPR ersätter den svenska personuppgiftslagen (PuL). Mycket är sig likt, men skyddet för din personliga integritet har förstärkts.

Studieförbundet Vuxenskolan registrerar namn, personnummer, adress, e-post, telefonnummer och uppgifter som är relaterade till deltagande i folkbildningsverksamhet. Personuppgifter lagras och används på ett säkert sätt och endast i den omfattning som krävs för verksamhetens genomförande enligt stöd av Förordning (2015:218) om statsbidrag till folkbildningen. För mer info om hantering av personuppgifter se [www.sv.se](http://www.sv.se).

### **VISSTE DU ATT:**

...SPF Seniorerna har rabatt (10%) på studiecirklar inom det allmänna utbudet i många kommuner. Ange ditt medlemsnummer vid anmälan.

...Cirkelledare är inget man föds till. Vi erbjuder stöd och utbildning till dig som vill bli cirkelledare och starta en cirkel. Kontakta oss!

...Du kan komma med förslag på innehåll. Du har kanske en idé, starkt intresse eller kunskap kring något som fler skulle kunna ta del av. Kontakta oss!

...En del av vårt utbud är helt kostnadsfritt, se under respektive rubrik för kostnad.

## ETT AXPLOCK AV HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR

Här presenterar vi några av höstens föreläsningar. Se hela programutbudet och läs mer: [www.sv.se/skaneland](http://www.sv.se/skaneland)



Maria Andersson

### Tankens kraft och attraktionslagen [Arr nr: 404368]

Ändra dina tankar och du ändrar ditt liv. Tänk om det är så lätt att förändra ditt liv att du bara behöver ändra ditt sätt att tänka? Du kanske vill byta karriär, längtar efter en relation, vill stressa mindre, förändra ditt liv, ha mer pengar, attrahera ett nytt boende eller ett nytt jobb. Maria guidar dig genom grundprinciperna i attraktionslagen, vad det är och hur du kan börja använda dem redan i dag. Ta ditt första steg mot ditt drömliv redan idag!

Föreläsare: Maria Andersson, kreativ Life och attraktionslagen coach, Reiki healer, stress & friskvårdsterapeut, inspiratör och föreläsare.

**12 september, 18.30-19.30, TRELLEBORG**

100 kr



Billy Persson

### 4 hus i drömvärlden [Arr nr: 404103]

Har du någon gång haft en dröm, som påverkade dig? Drömmar kan vara geniala och ge oss ledtrådar till inre förståelse av oss själva och andra. Billy Persson föreläser och berättar om tydliga, konkreta metoder att komma ihåg Drömmarna.

Förhoppningsvis kommer det att säs frön och förmedlas tankar om områden där det finns kunskaper och vägledning inom livets alla frågor. Din aptit på drömmande stimuleras och du börjar komma ihåg allt det som du redan vet, men som du kanske glömt att du vet. Välkommen!

Billy Persson - MiNDLiFT - <http://www.mindlift.se> - [info@mindlift.se](mailto:info@mindlift.se)

**19 september, 19.00-21.00, YSTAD**

200 kr



Anna-Lena Brundin

### Den som gapar efter lite missar det mesta [Arr nr: 404090]

Välkommen till en härlig kväll med artisten Anna-Lena Brundin - älskad komiker och underhållare. En kväll blandad med berättelser ur Anna-Lenas liv, stand-up och musik. En kväll som kommer att leva kvar inom dig långt tid!

Anna-Lena har skrivit och medverkat i hyllade föreställningar så som "En liten jävla krogshow" tillsammans med Ann Westin, Yvonne Skattberg och Zeid Andersson. Förutom att vara komiker är Anna-Lena också sångerska och författare. Tillsammans med författaren och kompositören Jan Sigurd släppte hon nyligen sitt senaste album "Höst i Lund".

**6 november, 19.00-21.00, TRELLEBORG**

275 kr



Randi Kibsgård

### Allt mellan himmel och jord [Arr nr: 404089]

Hjärtligt välkommen till en magisk och hjärtego kväll med Randi Kibsgård. En kväll du sent kommer att glömma! Ett föredrag med Randi är proppfullt med klokheter och inspiration. Det blir verkligen en mix av 'Allt mellan himmel och jord'.

"Alla föds mediala, men alla kan inte använda sig av det. Min uppgift är att få människor till att förstå att de har sin kunskap inom sig, bara de börjar lyssna på sin inre röst. Det låter svårt, men det är det inte. Alla kan, bara man tror på sin egen förmåga. Svårare än så är det inte och min uppgift är att hjälpa till, helt enkelt."

**6 december, 19.00-20.30, TRELLEBORG**

175 kr