

# Kursprogram hösten 2018

Högsby Mönsterås Oskarshamn



Studieförbundet  
Vuxenskolan

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

Välkommen  
till oss!

Yoga  
Vävning  
Jägarskola  
m.m.

## NATUR

### Jägarskolan

Grundläggande studiecirkel för alla jaktintresserade. Här får du de teorikunskaper som behövs för att avlägga jägarexamen. Jakten är en betydelsefull sysselsättning - men också en viktig del i viltvården. Jägarexamen är dessutom en förutsättning för att få skaffa jaktvapen. Förbered dig för jägarexamen och lär dig samtidigt mer om naturen! I kursen ingår bland annat: ekologi, artkännedom, viltvård, jaktvapen-/lagstiftning, jaktmetoder och etik.

#### MÖNSTERÅS

16 ggr | 2450 kr | mån 18.30-21.00

Start 15/10

Ledare: Holger Gustafsson

### Röjsågsörkort RA + RB

Skogsvård har sedan länge ansetts vara en förutsättning för en värdefull avkastning från skogen. Genom att gå en kurs i röjsågsörkortet investerar du inför framtiden då du lär dig att planera röjningsarbetet med fokus på arbetsteknik och säkerhet. RA är den grundläggande nivån som man måste klara först. Den handlar om röjsågens skötsel och hantering och enklare röjningsarbeten som röjning av gräs och sly. RB behandlar skogsröjning, med betoning på arbetsteknik vid ungsogsröjning och underväxtröjning.

#### OSKARSHAMN

7 ggr | 3950 kr | mån 18.30-21.00

Start 17/9

Ledare: Oskar Cederstrand

### Biodling - nybörjare

För dig som är nybörjare och vill lära dig hur ett bisamhälle fungerar. Ett samarbete med Biodlarföreningarna. Ev tillkommer en kostnad för den litteratur ni använder.

#### MÖNSTERÅS

10 ggr | 150 kr | tor 18.00-20.30

Start 25/10

Ledare: Veine Sjöberg



### Biodling nybörjarkurs

Se info ovan.

#### HÖGSBY

10 ggr | 150.00 kr | ons 18.00-20.30

Start 14/11

Ledare: Veine Jernemalm

### Biodling - nybörjare

Se info ovan.

#### OSKARSHAMN

6 ggr | 150 kr | tis 18.30-21.00

Start 16/10

Ledare: Rune Laneborg

### Motorsågsörkort A+B

Motorsågen är ett farligt arbetsredskap - om man inte kan hantera den på ett tryggt sätt! Lär dig ett säkert handhavande som minskar olyckor och tillbud. Samtidigt blir arbetet med motorsågen effektivare och roligare. Teori och praktik varvas. De praktiska omgångarna genomför vi på stående skog.

#### HÖGSBY

7 ggr | 4800 kr | mån 18.30-21.00

Start 29/10

Ledare: Ingemar Thorstensson

### Motorsågsörkort A+B

Se info ovan.

#### OSKARSHAMN

7 ggr | 4800 kr | mån 18.30-21.00

Start 24/9

Ledare: Alexander Kettelhoit

### Föreläsning om solenergi

Utvecklingen av solenergi formligen exploderar. Vi kommer att berätta om ett praktikfall och visa exempel på elbilar och en nyinstallerad solcellsanläggning. Få inspiration och tips om hur du kan börja din "energiresa" och samtidigt göra något för miljön.

#### Mönsterås

1 ggr | mån 17/9 19.00-20.00

Ledare: Göran Müntzing, Bo Larsen och Sven Persson

### Solenergi

Hur använder vi oss av solens energi? Översikt av marknad och trender. Solel och solvärme. Energi, effekt, spänning och ström. Elsäkerhet. Batterier och omvandlare. Lagstiftning. Bidragsregler. Elavtal (lokala möjligheter).

#### MÖNSTERÅS

6 ggr | 450 kr | mån 19.00-21.15

Start 8/10

## HANTVERK

### Vävcirkel i Brostugan

Vill du lära dig att väva och att sätta upp en väv? Vill du väva tillsammans med andra med samma intresse? Att väva är både rogivande och meditativt. Cirkeln vänder sig både till nybörjare och vana vävare. Vi väver allt från mattor, plädar, dukar till löpare. Vävstolar, varpråd och garn finns på plats. Materialkostnad tillkommer.

#### FÅGELFORS

15 ggr | 800 kr | mån 13.00-16.00

Start 10/9

Ledare: Siv Petersson

#### Anmälan och villkor

Anmälan kan göras via hemsidan [sv.se/kalmarlan](http://sv.se/kalmarlan) eller telefon 0771- 20 20 70. Anmälan är bindande. Återtar du din anmälan återbetalas avgiften utom 10% i administrationsavgift. Du får en kallelse/faktura per post innan cirkelstart. Där finns all praktisk information. Kostnad för material ingår ej i kursavgiften om inget annat anges. En studietimme omfattar 45 minuter. Medlemmar i LRF och SPF har 10% rabatt på deltagaravgiften. Är du berättigad till rabatt så måste du ange det vid anmälningsstillfället.





## Vinterodling i Skillnadens Trädgård

Välkommen till en inspirationskväll tillsammans med odlaren Sara Bäckmo! Undrar du hur du skulle kunna använda din trädgård för att odla grönsaker när sommarsäsongen är över? Att odla grönsaker i trädgården under höst, vinter och tidig vår är en spännande utmaning som ofta ger fin skörd. Sara Bäckmo kommer till oss för att dela sina erfarenheter av att odla när det är kallt. Vi får smarta tips om vilka grönsaker vi ska satsa på, hur vi förbereder trädgården och hur sådderna kan göras för att lyckas ge skörd under årstider då vi vanligtvis inte odlar.

**BLACKSTAD BYGDEGÅRD**  
300 kr | ons 10 okt kl 18.00-21.30

### SPRÅK

#### Engelska konversation

Engelska konversation är kursen för dig som talar lite engelska och vill bli mer bekväm i en konversation. Repetition av baskunskaper och viss grammatik.

OSKARSHAMN

8 ggr | 720 kr | mån 18.30-20.00

Start 24/9

Ledare: Blanka Kusova Westman

### SLÄKTFORSKNING

#### Släktforskning nybörjare

För dig som är nybörjare och vill komma igång. Här lär du dig släktforskningens grunder i teori och praktik. I kursavgiften ingår elevabonnemang som gör det möjligt för dig att forska hemifrån under 10 veckor.

OSKARSHAMN

8 ggr | 1200 kr | tor 14.00-16.30

Start 20/9

Ledare: Karl Erik Gustavsson

#### Släktforskning fortsättning

För dig som släktforskat lite innan. Här lär du dig släktforskningens grunder praktiken. I kursavgiften ingår elevabonnemang som gör det möjligt för dig att forska hemifrån under 10 veckor.

OSKARSHAMN

8 ggr | 1200 kr | tor 18.30-21.00

Start 20/9

Ledare: Karl Erik Gustavsson

### DATA/IT

#### Surfplattor/smartphone

##### Android steg 1

Vi utgår från märket Samsung. Hur man navigerar i sin mobil/platta, olika inställningar såsom skärmtimeout och wifi. Vi går igenom pinkod, dolda listor, internet, tangentbordslayout, kamera, galleri och hur man hanterar appar.

MÖNSTERÅS

4 ggr | 780 kr | ons 10.00-12.15

Start 3/10

Ledare: Elisabeth Wall

#### Bli effektivare med din iPhone/iPad

För dig som har haft din iPhone/iPad ett tag, iCloud och andra mobiltjänster, säkerhetskopiering, skicka bilder via AirDrop, filer, kontrollcenter, internetdelning, musik mm

MÖNSTERÅS

4 ggr | 780 kr | ons 13.00-15.15

Start 3/10

Ledare: Elisabeth Wall

#### Föreläsningen Greppa Tekniken

Vi reder ut begreppen Wi-Fi, Appar, Bluetooth, 4 G, streama mm. Vi pratar om lagringsutrymme och surfmängd, Smartphone/Android och iPhone/iPad. Varmt välkomna på en guidad resa i den nya tekniken!

MÖNSTERÅS

1 ggr | 0 kr | tor 20/9 15.30-16.30

Ledare: Elisabeth Wall

#### Föreläsning om molntjänster

Vad är en molntjänst och hur fungerar det? Säkerhetskopiering och synkronisering. Fördelar och nackdelar. Vi kommer att titta på några olika molntjänster och se hur de ser ut i mobilen och i datorn.

MÖNSTERÅS

1 ggr | tor 20/9 17.00-17.45

Ledare: Elisabeth Wall

#### Föreläsning om Bilder i datorer, smartphones och surfplattor

Hur strukturerar jag mina bilder bättre? Från smartphones och surfplattor till datorer, usb, molntjänster. Hur gör jag fotoböcker på internet?

MÖNSTERÅS

1 ggr | tor 20/9 18.00-18.45

Ledare: Elisabeth Wall

## HÄLSA OCH MAT

### Föreläsning om IFD- Inflammationsdämpande kost

IFD- Mat som kan dämpa inflammationer och öka ditt välmående. Kan man äta sig frisk? Vad kan kostförändringar göra för din hälsa? Är du sockerberoende? Vill du gå ner i vikt och behålla den? IFD-kost kan vara svaret. Jackie Doohan är kostrådgivare och hälsocoach och har ätit sig frisk och i det närmaste smärtfritt med hjälp av inflammationsdämpande kost (IFD-kost). Välkommen att ta del av en kväll med information om den 10-steps metod hon utvecklat. Fika ingår.

#### MÖNSTERÅS

1 ggr | 170 kr | sön 15.00-18.00

Start 2/9

Ledare: Jacqueline Doohan

### Lär dig laga mat enligt IFD

Matlagningskursen där du själv får lära dig laga den smakrika IFD-kosten! Vid träffarna som sker hemma hos kursledaren tillreder ni 2-3 rätter vid varje träff och pratar om hur maten kan påverka din hälsa. Kostnad för ingredienser ingår i deltagaravgiften.

#### MÖNSTERÅS

4 ggr | 1650 kr | ons 17.30-20.30

Start 21/11

Ledare: Jacqueline Doohan

### Sockerdetox- Hur blir jag av med mitt sockersug?

Sockerdetox, eller sockeravvänjning, är ett effektivt sätt att bli av med sockersuget på ett snabbt sätt. Det kan också vara en kickstart till nya vanor och en mer hälsosamt livsstil.

Välkommen till en kurs som leder dig i rätt riktning mot ett hälsosammare liv.

Du får veta mer om vad som händer i kroppen och de processer som socker trigger. Förutom kunskap och praktisk handledning bjuder vi på sockerfri fika som kommer att trigga smaklöknarna.

#### MÖNSTERÅS

5 ggr | 1150 kr | ons 17.30-20.30

Start 12/9

Ledare: Jacqueline Doohan

### Lär dig laga mera grönt.

Idag har det blivit allt populärare att laga vegetariska rätter. Här är kursen för dig som vill få tips och kunskap i ämnet.

#### MÖNSTERÅS

3 ggr | 830 kr | mån 17.30-20.30

Start 1/10

Ledare: Catherine Rindstig

### Yoga - Yin yoga

Yin yoga är en mjuk yoga där vi håller, till största delen, positionerade rörelser med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro under en längre tid (3-5 min) med stor fokus på andningen. Stort fokus ligger på området runt höfter och ländrygg.

Passar bra för nybörjare.

#### MÖNSTERÅS

10 ggr | 1040 kr | tor 19.00-20.30

Start 13/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Yin yoga 1 tillfälle

Möjlighet att prova på Yin yoga!

#### MÖNSTERÅS

1 ggr | 260 kr | tor 18.00-19.00

Start 6/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Yoga Vinyasa

Vinyasa är en fysiskt mer utmanande yogaform som präglas av dynamiska, lekfulla serier av positioner som länkas samman med andning. De enskilda positionerna är viktiga, och vi stannar upp och tränar teknik, placering och styrka. Men lika viktiga är övergångarna från en position till nästa – det är här ordet flow kommer in.

#### MÖNSTERÅS

12 ggr | 1240 kr | mån 16.30-18.00 el

18.15-19.45

Start 10/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Yoga Vinyasa 1 tillfälle

Möjlighet att prova på Yoga Vinyasa!

#### MÖNSTERÅS

1 ggr | 260 kr | mån 18.00-19.00

Start 3/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Pusta ut och lär dig chilla, för dig mellan 13-16 år

Att våga ta plats, att lita på sin kropp och få självförtroende: de positiva effekterna av yoga är flera. Du kan öka din koncentration, hantera känslor som stress, oro och ångest, sova bättre och möta svårigheter.

#### MÖNSTERÅS

8 ggr | 680 kr | fre 15.30-16.30

Start 14/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Yoga ungdom 1 tillfälle, för dig mellan 13-16 år

Vid detta tillfälle får du möjlighet att prova på att chilla med hjälp av yoga.

#### MÖNSTERÅS

1 ggr | 160 kr | fre 18.00-19.00

Start 7/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Balansyoga

Ett 10-veckors program som bygger på tre delar: Yoga/meditation, aktiv reflektion och vardagsträning. Du får effektiva verktyg för stressreduktion och balans i vardagen. Yogaövningarna är hämtade från Kundalini yoga vilket innebär att den är mild men effektiv.

#### MÖNSTERÅS

10 ggr | 1040 kr | tor 17.15-18.45

Start 13/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

### Balansyoga 1 tillfälle

Möjlighet att prova på balansyoga!

#### MÖNSTERÅS

1 ggr | 260 kr | tis 18.00-19.00

Start 4/9

Ledare: Angelika Fahrenbruch

