

Kursprogram hösten 2017

Högsby Mönsterås Oskarshamn



Studieförbundet
Vuxenskolan

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

NYHETER!
IFD-kost
Sockerdetox
Inred med
Feng Shui

Välkommen
till oss!

HÄLSA & MAT	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Lär dig laga mat enligt IFD	Mönsterås	4 ggr	Arr 23655	To	17.30	16 nov	880:-
Sockerdetox	Mönsterås	4 ggr	Arr 23656	To	17.30	21 sep	735:-
Sockerdetox	Oskarshamn	5 ggr	Arr 23829	On	18.00	20 sep	850:-
Yoga Vinyasa	Mönsterås	12 ggr	Arr 23555	Må	15.30	4 sep	1240:-
Yoga Vinyasa	Mönsterås	12 ggr	Arr 23556	Må	17.15	4 sep	1240:-
Yoga Yin yoga	Mönsterås	10 ggr	Arr 23558	To	19.00	7 sep	1040:-
Balansyoga och mindfulness	Mönsterås	6 ggr	Arr 23559	To	17.15	7 sep	680:-
Yoga för seniorer	Mönsterås	6 ggr	Arr 23560	To	17.15	2 nov	680:-
Baka surdegsbröd	Fliseryd	1 ggr	Arr 23488	Lö	00.00	23 sep	390:-

SLÄKTFORSKNING	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Släktforskning nybörjare	Oskarshamn	8 ggr	Arr 23833	To	18.30	14 sep	1200:-
Släktforskning fortsättning	Oskarshamn	8 ggr	Arr 23835	Ti	14.00	12 sep	1200:-

DATA & IT	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Nyheter i Windows 10	Mönsterås	3 ggr	Arr 21496	Må	17.00	11 sep	790:-
Surfplattor/smartphone 1	Mönsterås	4 ggr	Arr 23637	Må	17.00	2 okt	770:-
Surfplattor/smartphone 2	Mönsterås	4 ggr	Arr 21521	Må	17.00	30 okt	690:-

NATUR	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Biodling nybörjare	Mönsterås	10 ggr	Arr 23439	To	18.00	26 okt	150:-
Biodling nybörjare	Oskarshamn	6 ggr	Arr 23821	Ti	18.30	17 okt	0:-
Biodling nybörjare	Högsby	10 ggr	Arr 23842	Må	18.00	13 nov	480:-
Lär dig mer om svamp	Mönsterås	1 ggr	Arr 23500	Sö	11.00	24 sep	120:-
Energikällor, uppvärmning	Mönsterås	4 ggr	Arr 23578	To	17.30	28 sep	175:-
Motorsåg C	Oskarshamn	3 ggr	Arr 22787	Må	10.00	1 jan	5500:-
Motorsågsörkort	Oskarshamn	7 ggr	Arr 22920	Må	18.30	18 sep	4800:-
Jägarskola	Mönsterås	16 ggr	Arr 24476	Må	18.30	16 okt	2420:-

HANTVERK & KONST	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Encaustic Art- Vaxmålning	Mönsterås	3 ggr	Arr 23576	On	17.30	20 sep	590:-
Silversmide	Patamalm	11 ggr	Arr 23216	To	18.30	21 sep	1190:-
Scrapbooking	Mönsterås	0 ggr	Arr 23499	Lö	11.00	11 nov	100:-

EKONOMI & SPRÅK	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Aktiekunskap nybörjare	Oskarshamn	8 ggr	Arr 23843	On	18.00	13 sep	1055:-
Grundkurs aktiekunskap	Mönsterås	8 ggr	Arr 23644	To	18.00	14 sep	1235:-
Engelska konversation	Oskarshamn	8 ggr	Arr 23825	Må	18.30	25 sep	720:-

NAVIGATION	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Förarintyg	Oskarshamn	10 ggr	Arr 23071	Ti	18.30	12 sep	2095:-
Kuskepparintyg	Oskarshamn	12 ggr	Arr 23836	Ti	18.30	28 nov	1320:-
Navigation- Förarintyg	Mönsterås	10 ggr	Arr 24503	Ti	18.30	12 sep	2185:-

ÖVRIGT	Ort	Träffar	Arr	Dag	Tid	Prel.start	Pris
Balans i hemmet Feng Shui	Mönsterås	3 ggr	Arr 23562	On	17.30	18 okt	590:-
Lär känna din pendel	Mönsterås	3 ggr	Arr 23577	On	17.30	8 nov	590:-
Skapa julgrupp	Oskarshamn	1 ggr	Arr 23844	Ti	18.00	5 dec	50:-

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR, KURSER OCH CIRKLAR!

Anmälan kan göras via hemsidan 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.



Balans i hemmet med Feng Shui

Feng Shui är en flertusenårig kinesisk lära som lär oss hur vi kan få balans i våra hem och trädgårdar. Våra hem ska spegla oss som bor där, men det som är viktigast är att vi känner oss trygga och finna vila och ro, men även kan hämta styrka och energi. Allt detta är möjligt i ett Feng shui- hem där de fem elementen trä, eld, jord, metall och vatten är i balans och där energierna flödar i behaglig fart. Välkommen till en föreläsning där du får lära dig mer om hur du ska tänka för att få balans i ditt hem och känna ro. Möt Lise-Lotte Lind som har jobbat med Feng shui sedan 2010 då hon tog sin examen på Nordic School of Feng Shui.

SV Mönsterås, Häradsövdingeg. 8: Onsdag 11 oktober kl 18.30-20.00

Pris: 150 kr



IFD- Inflammationsdämpande kost

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.

Föreläsare: Jackie Doohan är kostrådgivare och hälsocoach och har ätit sig frisk och i det närmaste smärtfri med hjälp av inflammationsdämpande kost (IFD-kost). Välkommen att ta del av en kväll med information om den 10-steps metod hon utvecklat med kost och träning. Fika ingår.

Anmälan senast den 25/8 resp 1/9.

Mönsterås Bibliotek: Torsdag 31 augusti kl 18.00-21.00 Pris: 150 kr

Hotell 1 Oskarshamn: Onsdag 13 september kl 18.00-21.00 Pris: 220 kr



Intuitiv målning

Välkommen att påbörja en magisk resa inom och med dig själv genom att prova på intuitiv målning för en dag. Unna dig att göra något för dig själv och att vara närvarande HÄR & NU. Du är din egen livskonstnär. Dagen inleds med en introduktion av intuitiv målning och under dagen får du egen handledning i ditt skapande. Att måla hjälper oss att vara närvarande i nuet-mindfulness. Att måla utan krav stärker självkänslan, ökar ditt kreativa sinne, ger dig energi. Ulrica Vedin som driver CREVIA design är arbetsterapeut, inspiratör, designer, livskonstnär, antistresscoach med inriktning mot skapande aktivitet samt utbildad Vedic artlärare.

Söndag 17 september el 19 november kl 11.00-15.00

Pris: 825 kr



Workshop: Encaustic Art- Vaxmålning med värme

Enkaustik är vaxmålning med färgat och smält bivax. Vaxfärgen appliceras med hjälp av värme och kan användas på papper, kartong, trä, sten eller gips. Under den här inspirationsdagen kommer vi att skapa konst på fotopapper och smälter vaxet med speciella strykjärn, vilket ger fantastiska mönster och färgskiftningar.

SV Mönsterås, Häradsövdingeg. 8: Onsdagen 13 september 17:30-20:30

Pris: 350 kr



Få hjälp med lokal och studiematerial!
Ditt intresse kan bli en studiecirkel hos oss. Har du till exempel deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, så hjälper vi gärna till.

Sverige har ett myllrande föreningsliv. Vi vet att det "livslånga lärandet" i organisationer och föreningar skapar engagemang och stödjer den demokratiska processen. Därför är det viktigt för oss att stötta det lokala föreningslivet.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Häradshövdingegatan 8 383 30 Mönsterås
Hantverksgatan 1 572 31 Oskarshamn
Telefon: 0771-20 20 70
kalmarlan@sv.se www.sv.se/kalmarlan