

Kursprogram våren 2018

Högsby Mönsterås Oskarshamn



Studieförbundet
Vuxenskolan

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

Välkommen
till oss!

Yoga
Sockerdetox
Jägarskola
m.m.

NATUR



Biodling i teori och praktik

Vill du lära dig hur ett bisamhälle fungerar i praktiken? I bigården får du en inblick i den spännande värld livet som biodlare erbjuder. Gör dig själv och naturen en tjänst- bli biodlare! En trevlig och social hobby som dessutom kan ge dig goda bi-inkomster.

MÖNSTERÅS

17 ggr | 150.00 kr | lör 18.00-20.15

Start 5/5

Ledare: Veine Sjöberg

Biodling i praktiken

HÖGSBY

8 ggr | 150.00 kr | tor 18.00-19.30

Start 12/4

Ledare: Veine Jernemalm

Biodling i praktiken

OSKARSHAMN

8 ggr | 150.00 kr | mån 18.00-19.30

Start 7/5

Ledare: Rune Laneborg

Motorsågskörkort 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 -Oskarshamn första träffen

7 ggr | 4800.00 kr | mån 18.30-21.00

Start 5/3

Motorsågskörkort A+B

OSKARSHAMN

7 ggr | 4800.00 kr | mån 18.30-21.00

Start 12/3

Ledare: Alexander Kettelhoit

Röjsågskörkort RA+RB

Ta röjsågskörkortet som bevis på att du har de kunskaper som krävs för att hantera röjsågen - så att arbetet blir så säkert, roligt och mer effektivt. Nivå RA: Grundläggande nivå som man måste klara först handlar om röjsågens skötsel och hantering, enklare röjningsarbeten som röjning av gräs och sly. Nivå RB: Behandlar skogsröjning, med betoning på arbetsteknik vid ungsogsröjning och underväxtröjning.

OSKARSHAMN

7 ggr | 3950.00 kr | ons 18.30-21.00

Start 21/2

Ledare: Oskar Cederstrand

Jägarskolan

Jakten är en betydelsefull sysselsättning - men också en viktig del i viltvården. I kursen ingår bland annat: ekologi, artkännedom, viltvård, jaktvapen-/lagstiftning, jaktmetoder och etik. Övningskjutning och prov ingår ej i kursen.

OSKARSHAMN

15 ggr | 2850.00 kr | mån 18.00-21.00

Start 12/2

EKONOMI

Aktiekunskap - nybörjare

Lägg grunden till rikare aktieliv! Vår nybörjarcirkel vill inspirera och skola in dig på ett långsiktigt och regelbundet sparande i aktier och fonder.

MÖNSTERÅS

8 ggr | 1285.00 kr | mån 18.00-20.30

Start 5/2

Ledare: Carl Axel Nilsson

SPRÅK

Engelska konversation

För dig som talar lite engelska och vill bli mer bekväm i en konversation. Repetition av baskunskaper och viss grammatik.

OSKARSHAMN

8 ggr | 720.00 kr | mån 18.30-20.00

Start 26/2

Ledare: Blanka Kusova Westman

HEMMA

Fönsterreovering

De flesta gamla fönster går att rädda även om det tar sin tid. Som lön för mödan får du vackra fönster av en kvalitet som inte är möjlig att köpa idag.

KRISTDALA

1 ggr | 1250.00 kr | lör 09.00-16.00

Start 3/3

Ledare: Mark Geuze

Gör egna dekorationer till påsk

Kom och låt dig inspireras av vår ledare som driver butiken Majne i Oskarshamn. Du kommer att få många olika idéer till arrangemang med eller utan blommor. Du kan ta med egen kruk eller köpa på plats, Materialkostnad tillkommer.

OSKARSHAMN

1 ggr | 50.00 kr | tis 18.30-21.00

Start 20/3

Ledare: Anna Myhrén Alander

Anmälan och villkor

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. Medlemmar i LRF och SPF har 10% rabatt på deltagaravgiften. Är du berättigad till rabatt så måste du ange det vid anmälningsstillfället.

HÄLSA

Yoga - Yin yoga

Yinyoga 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. Yin yoga balanserar energi och cirkulation mycket effektivt. Detta för att lossa spänningar och blockeringar som sitter i kroppens energisystem och kan orsaka olika typer av obalans i kroppen. Passar bra för nybörjare.

MÖNSTERÅS

10 ggr | 1040.00 kr | tor 19.00-20.30

Start 8/2

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. Vinyasa fungerar utmärkt för nybörjare som är intresserade av en fysisk utmaning och träning, och för dig som har utövat yoga sen tidigare.

MÖNSTERÅS

12 ggr | 1240.00 kr | mån 16.30-18.00

Start 5/2

Ledare: Angelika Fahrenbruch

Yoga Vinyasa

MÖNSTERÅS

12 ggr | 1240.00 kr | mån 18.15-19.45

Start 5/2

Ledare: Angelika Fahrenbruch

Balansyoga

Nu erbjuder vi 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. Full närvaro krävs för att känna effekten. Inga förkunskaper krävs. Passar bra för nybörjare.

MÖNSTERÅS

10 ggr | 1040.00 kr | tor 17.15-18.45

Start 8/2

Ledare: Angelika Fahrenbruch

Senioryoga

Ett program med anpassade yogapositioner efter behov. Passar perfekt för att komma i form eller hålla formen. Övningarna är speciellt utformade för att mjuka upp stela leder och lätta upp kroppar som känns tunga. Stor hänsyn tas till en åldrande kroppens begränsningar. För varje övning finns det lättare eller svårare varianter. Du kan välja mellan att träna sittande på en stol eller på en yogamatta. Inga förkunskaper krävs. Passar bra för nybörjare.

MÖNSTERÅS

6 ggr | 680.00 kr | fre 15.30-17.00

Start 9/2

Ledare: Angelika Fahrenbruch

Sockerdetox- Hur blir jag av med mitt sockersug?

Kan man äta sig frisk? Är du sockerberoende? Vad kan kostförändringar göra för din hälsa? 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. Du får stöd och hjälp med att själv komma igång med att vänja kroppen av med socker. Förutom kunskap och praktisk handledning bjuder vi på sockerfri fika som kommer att trigga smaklöknarna.

MÖNSTERÅS

5 ggr | 1000.00 kr | 18.00-21.00

Start 2018-01-10 2018-04-11

Ledare: Jacqueline Doohan

Lär dig laga mat enligt IFD-inflammationsdämpande kost

Kost enligt IFD innebär att man utesluter processade livsmedel, socker och vete samt håller sig till ett begränsat antal mejeriprodukter. 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 | 1000.00 kr | ons 17.30-20.30

Start 28/2

Ledare: Jacqueline Doohan

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

1 ggr | 150.00 kr | sön 18.00-21.00

Start 8/4

Ledare: Jacqueline Doohan



SJÖLIV

Navigation Förarintyg

Kursen ger dig kunskap att föra båt inomskärs, att läsa sjökort, utmärkning av farleder och grund samt väjningsregler och sjövätt.

Studiematerial ingår i priset, provavgift 450 kr tillkommer.

OSKARSHAMN

10 ggr | 2095.00 kr | tis 18.30-20.45

Start 20/2

Ledare: Karl Erik Gustavsson

Navigation Kuskepparintyg

Ger kunskaper att föra båt även utomskärs och i mörker samt behörighet att föra båt större än 12 m låg och 4 m. bredd. Du måste ha förarbevis innan du läser Kustskeppare

OSKARSHAMN

12 ggr | 1320 kr | tor 18.30-20.30

Start 26/4

Ledare: Karl Erik Gustavsson

SLÄKTFORSKNING

Släktforskning nybörjare

Här lär du dig släktforskningens grunder i teori och praktik. Elevabonnemang ingår under 10 veckor.

OSKARSHAMN

8 ggr | 1200.00 kr | tor 18.30-21.00

Start 22/2

Ledare: Karl Erik Gustavsson

Släktforskning fortsättning

För dig som släktforskat lite innan. Elevabonnemang ingår 10 veckor.

OSKARSHAMN

8 ggr | 1200.00 kr | tis 14.00-16.30

Start 20/2

Ledare: Karl Erik Gustavsson

DATA/IT



Facebook och Instagram

På denna kurs skapar vi konto (eller så har man redan ett konto), lär oss olika inställningar och säkerhet, lägger till vänner/slutar följa vänner, dela, lägga ut bilder, Messenger/chatt, följa grupper, skapa grupp eller sida, sök, viktigt att tänka på när man lägger ut text och bild mm. Inga förkunskaper krävs.

MÖNSTERÅS

4 ggr | 690.00 kr | mån 17.00-19.15

Start 5/2

Ledare: Elisabeth Wall

Bilder i datorer, telefoner och surfplattor

Vi går igenom hur vi kan strukturera och spara våra bilder på olika sätt t. ex. i moln, på USB, på hårddiskar eller i olika program. Vi tittar också på olika möjligheter att presentera och visa bilder via bildspel och fotoböcker, visa bilder via TV eller en "kanon". Ta med egen teknisk utrustning tex dator, surfplatta eller smartphone.

MÖNSTERÅS

4 ggr | 690.00 kr | ons 17.00-19.15

Start 7/2

Ledare: Elisabeth Wall

iPad/iPhone steg 1

För dig som vill kunna använda din iPad eller iPhone bättre. Under kursens gång går vi igenom olika inställningar såsom autolås, Wi-Fi, pinkod och kodlås. Du lär dig att navigera i iPaden/iPhonen, dolda lister, hur man hanterar appar, till exempel flyttar, tar bort eller hämtar från Appstore. iBooks, Safari (internet) tangentbordslayout, kamera, bilder mm.

MÖNSTERÅS

4 ggr | 690.00 kr | ons 17.00-19.15

Start 7/3

Ledare: Elisabeth Wall

iPad/iPhone steg 2

För dig med egen iPad/iPhone och som vill förbättra din kunskaper.

Programuppdateringar, iCloud, Kontakter, Meddelande, E-post, Kartor, Kalendern, Anteckningar, kopiera, iTunes, FaceTime, säkerhetskopiering mm.

MÖNSTERÅS

4 ggr | 690.00 kr | ons 17.00-19.15

Start 4/4

Ledare: Elisabeth Wall

Få hjälp
med lokal och
studiematerial!
Ditt intresse kan
bli en studiecirkel
hos oss.

