

A photograph of three pink lotus flowers partially inside a golden-brown waffle cone. The background is a solid light green color. The waffle cone is positioned at the bottom of the frame, and the flowers are arranged behind it, with one flower in the foreground and two behind it.

**VÅREN 2019**  
**Kurser och cirklar**

## **Kurser och studiecirklar**

Studieförbundet Vuxenskolan Örebro län  
Vårterminen 2019



**Studieförbundet**  
**Vuxenskolan**

## Kurser och studiecirklar

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar. På [sv.se/orebrolan](http://sv.se/orebrolan) hittar du det senaste utbudet av kurser och cirklar.

*En studietimme motsvarar 45 minuter.*

På webben kan du även läsa nyheter, om våra projekt och hitta kontaktuppgifter till våra kontor i Örebro län: Askersund, Hallsberg, Karlskoga, Kumla, Laxå, Lindesberg och Örebro.

**35% rabatt\***  
för dig som är medlem i  
Villaägarna, Örebro kommun

## Anmälan och mer information



[sv.se/orebrolan](http://sv.se/orebrolan)



[orebrolan@sv.se](mailto:orebrolan@sv.se)



Örebro                      Karlskoga  
019-611 94 80              0586-500 80

Hallsberg  
0582-61 16 45

## Starta en studiecirkel

Starta en egen studiecirkel om något som intresserar dig. Att starta en studiecirkel är kostnadsfritt och ni får gratis tillgång till lokaler.

## Bli cirkelledare

Vi söker alltid engagerade cirkelledare som vill dela med sig av sin kunskap. Hör av dig till oss om du har en idé!

## Undvik parfym och starka dofter

För att alla ska kunna vara med ber vi dig att undvika parfym och starka dofter när du deltar i våra aktiviteter.

## SV:s värdegrund

Studieförbundet Vuxenskolan är en idéburen organisation med bred folkbildningsverksamhet över hela landet.

Vår värdegrund hävdar principen om människors lika värde baserat på de grundläggande mänskliga rättigheterna.

Vår syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor.

Den utgår från individens rättigheter och skyldigheter att som aktiv medborgare ta ansvar för en samhällsutveckling som stärker den liberala demokratin.

## SV:s Örebro läns vision

Vi gör inte skillnad. Det gör skillnad! Vi vill vara en del i att göra skillnad för både individ och samhälle.

## SV och din integritet

För oss på SV har det alltid varit viktigt att dina personuppgifter hanteras på ett tryggt och säkert sätt. Vi har uppdaterat vår integritetspolicy som beskriver hur och varför vi behandlar dina uppgifter. Den finns att läsa mer om på vår hemsida [www.sv.se](http://www.sv.se)



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

\* Gäller ej på motor- och röjsågskörkort eller kurserna från SeniorNet. Ange ditt medlemsnummer vid anmälan för att ta del av rabatterna. Rabatten kan inte kombineras med andra rabatter och erbjudanden.



## Wordpress – gör en hemsida

Lär dig att göra enkla hemsidor med hjälp av det användarvänliga webbverket Wordpress.

Ledare: Anders Carlsson

### Örebro

3 ggr | 450 kr | Tisdag | 18.00-21.00  
Start: 5 mars, minst 6 deltagare

## Data med SeniorNet

Du som är senior är välkommen till föreningen SeniorNet där seniorer lär seniorer digital kommunikation och internet.

### Örebro

Läs mer på s. 9



## Biodling för nybörjare

Lär dig att sköta ett bisamhälle på egen hand. Du får möjlighet att köpa ett bisamhälle som du får lära dig att sköta i kursledarens bigård. När du känner dig redo får du ta med dig dina bin hem.

Ledare: Pierre Berhin

### Vretstorp

10 ggr | 1 500 kr | Tisdag | 18.00-21.00  
Kursmaterial tillkommer 345 kr  
Start: 12 mars, minst 6 deltagare

## Biodling för nybörjare – praktisk

Vi går igenom olika moment så som biodlarnas utrustning, praktiskt arbete i bigården, avläggarebildning, bihälsa, skattning och slungning av honung.

Ledare: Kjell Isacson och Pasaga Ramic

### Örebro

5 ggr | 1 250 kr | Tisdag | 17.00-19.00  
Kursmaterial tillkommer 350 kr  
Start: 14 maj, vid 6 deltagare

## Motorsågskörkort A+B

Motorsågen är farlig om den inte hanteras på rätt sätt. Lär dig hantera motorsågen rätt och säkert. Uppkörning för körkortet hanteras av certifierad instruktör med gedigen erfarenhet.

### Örebro län

8 ggr | 4 500 kr  
Kursmaterial tillkommer 300 kr  
Dag och tid bestäms vid första träffen  
Start: vid full grupp, 8 deltagare

## Röjsågskörkort

Lär dig att hantera röjsågen säkert och effektivt. Målet är att du ska klara proven för röjsågskörkort nivå RA RB enligt de krav som ställs inom Säker Skog.

### Örebro län

8 ggr | 4 400 kr  
Kursmaterial tillkommer 300 kr  
Dag och tid bestäms vid första träffen  
Start: vid full grupp, 6 deltagare

Vi startar löpande nya biodlingskurser tillsammans med biodlarna i Örebro län!

## EKONOMI



### Affärsutveckling

Diskutera marknadsföring, produkt, företagsformer och tjänster. Inspireras och få idéer till ditt befintliga företag eller ta steget och starta eget.

Ledare: Eljar Kuliev

### Karlskoga

9 ggr | 1 200 kr | Söndag  
Start: 14 januari, minst 5 deltagare

### Aktie- och fondsparande

Grundkurs i aktie- och fondsparande. Lär dig om nyckeltal, hur man bygger en aktieportfölj och vilka risker man ska undvika.

Ledare: Peder Eriksson

### Örebro

4 ggr | 995 kr | Onsdag | 18.30-21.00  
Start: 6 mars, minst 10 deltagare

## FOTO



### Digital fotografering

Lär dig grunderna i digital fotografering och grundläggande om dagens teknik. Du behöver ha tillgång till egen kamera.

Ledare: Jonas Ljungkvist

### Karlskoga

6 ggr | 700 kr | Onsdag | 18.00-20.00  
Start: 23 januari vid full grupp, 9 deltagare

## FÖRFATTARSKAP



### Skriv din livshistoria

Livsresan fortsätter så länge man lever! Vi talar om disposition, minnen, familjen, barnperspektivet och mycket mer.

Ledare: Kerstin Olsson

### Örebro

6 ggr | 540 kr | Torsdag | 17.30-19.30  
Start: 7 mars, minst 4 deltagare

## HÄLSA



### Balans i livet – inne

Vi kombinerar fysisk rörelse med samtal om vikten av fysisk aktivitet. Vi tränar även på koordination och koncentration.

Ledare: Birgitta Wallbom

### Örebro

5 ggr | 300 kr | Tisdag | 10.00-12.00  
Start: 29 januari, minst 8 deltagare

### Balans i livet – ute

Vi tar vara på vårens ingång och njuter av den friska luften. Vi varvar teori och praktiska övningar för att bli aktiva i både kropp och sinne.

Ledare: Birgitta Wallbom

### Örebro

5 ggr | 300 kr | Tisdag | 10.00-12.00  
Start: 12 mars, minst 8 deltagare

## Balansmodellen – anhörig

En samtalsgrupp för dig som är anhörig till någon med depression, utmattningsdepression, dystymi och/eller bipolär sjukdom.

Kom och prata med andra i liknande situation. Det kan leda till större insikt, acceptans och samförstånd.

I samverkan med föreningen Balans Örebro län.

Ledare: Cecilia Rosén och Pär Ejdsäter

### **Örebro**

8 ggr | Balansmedlem 0 kr, övriga 200 kr  
Måndag | 17.30-19.45  
Start: 14 januari, minst 5 deltagare

## Balansmodellen – egen erfarenhet

En självhjälpgrupp för dig med depression, dystymi och/eller bipolär sjukdom.

Kom och prata med andra i liknande situation och dela dina tankar och erfarenheter, så väl praktiska som känslomässiga.

I samverkan med föreningen Balans Örebro län.

Ledare: Beatrice Skoogh och Gittan Borg

### **Örebro**

8 ggr | Balansmedlem 0 kr, övriga 200kr  
Torsdag | 17.30-19.45  
Start: 17 januari, minst 5 deltagare

**Villaägarna**

Villaägarna i Örebro



**35% rabatt**  
för dig som är medlem i  
Villaägarna, Örebro kommun

Rabatten gäller på SV Örebro läns utbud av kurser och studiecirklar. Undantaget motor- och röjsågskörkort samt kurserna från SeniorNet.

### **Ta del av rabatterna**

Ange ditt medlemsnummer vid anmälan för att ta del av erbjudandet. Använd meddelandefältet om du anmäler dig via webben.

 **Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## Du och ditt minne

Vi har alla råkat ut för att vi inte minns saker, eller kan komma på rätt svar, när vi behöver det. Precis som du kan träna upp din kondition kan du träna upp ditt minne. Du får lära dig tekniker, göra tester och diskutera dina erfarenheter.

Ledare: Birgitta Wallbom

### Örebro

6 ggr | 350 kr | Måndag | 10.00-11.30  
Start: 11 mars, minst 6 deltagare

## Mental träning för alla

Med hjälp av meditation, mental avslappning och medvetenhet får du verktyg till att ta hand om din mentala hälsa.

Ledare: Christin Agnemyr  
Anmälan: christin.agnemyr@telia.com

### Örebro

6 ggr | 1 500 kr | Torsdag | 18.00-20.00  
Start: 14 mars

## Må bra fungera bättre

Vi tränar avslappning, målbildsträning, självbildsträning och självkännetdom. Vi pratar om "regnhjärnor och solhjärnor", självreflektion och följer upp vår målbild. Allt för att nå ett bättre mående.

Ledare: Birgitta Wallbom

### Örebro

6 ggr | 350 kr | Måndag | 10.00-11.30  
Start: 4 februari, minst 6 deltagare

## Må bra-kör

Att sjunga i kör är bra för hälsan. Om du tycker om att sjunga är du varmt välkommen till våra körer, inga förkunskaper krävs.

Ledare: Anders Ekstrand

### Degerfors

14 ggr | 800 kr | Tisdag | 10.00-11.30  
Start: 15 januari | Löpande intag

### Fjugesta och Kumla

14 ggr | 800 kr | Torsdag | 10.00-12.00  
Varannan gång i Fjugesta/Kumla  
Start: 10 januari | Löpande intag

## KONST OCH HANTVERK



## Abstrakt Äventyr

En konstcirkel för dig som vill måla för att må bra med mycket färger, effekter och olika teman i en abstrakt stil.

Ledare: Kim Fagergren

### Laxå

10 ggr | 1 400 kr | Onsdag | 18.00-20.00  
Start: 16 januari, minst 6 deltagare

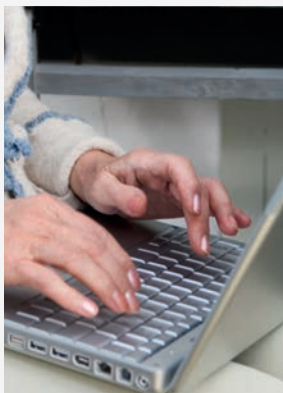
## Knyppling

En hantverkskonst med långa trådar och traditioner. Knypplingskursen riktar sig till nybörjare men passar även dig som redan har lite erfarenhet.

Ledare: Kerstin Eriksson

### Örebro

7 ggr | 850 kr | 15.00-17.30 | Udda veckor  
Torsdag | Start: 17 januari, minst 5 deltagare



## NU PÅ SÖNDAGAR – INTENSIVKURSER

### Datakunskap – Engelska – Släktforskning

#### **Kursupplägg**

Tillsammans med respektive kursledare bestämmer ni ett upplägg som passar.

Ska ni ses varje söndag, varannan eller kanske var tredje?

#### **Plats**

SV:s lokaler  
Fabriksgratan 8, Örebro

#### **Kontakta kursledaren för mer information**

Datakunskap – Margit  
076-888 21 57

Engelska – Catrine  
073-998 18 44

Släktforskning – Gudrun  
070-514 89 34

**SV Örebro län**  
orebrolan@sv.se  
019-611 94 80

#### **Datakunskap med Margit och SeniorNet**

Vi har cirklar på olika nivåer och berör allt från datorer (Windows 10) till smarta telefoner och surfplattor (android och iOSsystem).

Kursen vänder sig till dig som är eller blir medlem i föreningen SeniorNet.

#### **Engelska med Catrine**

Catrine, kursledaren, hjälper till med nivåbedömning för att du ska få möjlighet att läsa engelska efter dina egna förutsättningar. Tillsammans med övriga deltagare bygger du upp både dina kunskaper och ditt självförtroende – det är aldrig för sent!

#### **Släktforskning med Gudrun**

Funderar du över din bakgrund, var du kommer ifrån och vilka dina förfäder är? Då är vår intensivkurs i släktforskning precis vad du behöver för att komma igång!

## Måla till musik

Kom och måla till musik tillsammans med andra, en cirkel för dig som bor i grupp- eller servicebostad. Ta med dig personal/ledsagare om du behöver hjälp till, från eller under aktiviteten.

Ledare: Gunilla Roth

### Örebro

5 ggr | 400 kr | Fredag

10.00-11.30 | 15.00-16.30

Start: 15 februari, minst 6 deltagare

Cirkeln är en del av Vild Vacker Vuxen

## KURIOSA OCH FILM

### Hasse och Tage!

Vi pratar om revyerna och filmerna och tittar på delar ur klassiska pärlor i herrarnas humors katt. Kom och minns, eller upptäck, komikerduon som trollband svenska folket under 60-, 70- och 80-talet.

Ledare: Emma Andersson

### Örebro

6 ggr | 760 kr | Tisdag | Två grupper

som ses varannan vecka | 9.30-12.00

Start: 5 och 12 mars, minst 6 deltagare

Anmäl dig på  
[sv.se/orebrolan](http://sv.se/orebrolan)

## Mat

### Thailändsk matkultur

Lär dig om thailändsk matkultur, vilka är huvudingredienserna, vilka växter används ur hälsosynpunkt och varför äter thailändare ofta tillsammans i stora grupper?

Ledare: Bussaba Kaewtipayanate

### Örebro

6 ggr | 1 195 kr | Onsdag | 18.00-20.00

Start: 30 januari, minst 6 deltagare

## MUSIK

### Akustisk gitarr, elgitarr och bas

Du väljer vilket instrument du vill fokusera på och tillsammans med kursledaren hittar ni rätt nivå för just dig.

Ledare: Lars-Åke "Lasse" Atlesson

### Örebro

12 ggr | måndag-torsdag | 14.00-21.00

Löpande intag under terminen

#### Enskild undervisning

12 x 30 min | 2 400 kr

#### Gruppundervisning

12 x 45 min | 1 790 kr | max 4 per grupp

### Akustisk gitarr – grundkurs

Vi går igenom de vanligaste ackorden och spelar tillsammans i grupp.

Ledare: Jonas Ljungkvist

### Karlskoga

6 ggr | 700 kr | Måndag | 13.00-15.00

Start: 14 januari, vid full grupp 9 deltagare



## Digital ljudinspelning

Lär dig att spela in enklare produktioner hemma, bra ljud till din Podcast, YouTubekanal, eller instrument.

Ledare: Jonas Ljungkvist

## Karlskoga

6 ggr | 950 kr | Måndag | 18.00-20.00  
Start: 14 januari vid full grupp, 4 deltagare

## Klassisk musiklyssning

Den populära studiecirkeln kring klassisk musik är tillbaka, nu även med inslag av opera. Lyssna till klassiska verk och lär dig mer om kompositörerna och historier bakom skapandet av dessa musikstycken.

Ledare: Katarina Pilotti, operasångerska

## Örebro

6 ggr | 200 kr | Begränsat antal platser  
Tisdag | 12.45-14.45 | Start: 5 februari  
Onsdag | 10.00-12.00 | Start: 6 februari

## Må bra-kör

Att sjunga i kör är bra för hälsan. Om du tycker om att sjunga är du varmt välkommen till våra körer, inga förkunskaper krävs.

Ledare: Anders Ekstrand

## Degerfors

14 ggr | 800 kr | Tisdag | 10.00-11.30  
Start: 15 januari | Löpande intag

## Fjugesta och Kumla

14 ggr | 800 kr | Torsdag | 10.00-12.00  
Varannan gång i Fjugesta/Kumla  
Start: 10 januari | Löpande intag

## Måla till musik

Kom och måla till musik tillsammans med andra, en cirkel för dig som bor i grupp- eller servicebostad. Ta med dig personal/ledsagare om du behöver hjälp till, från eller under aktiviteten.

Ledare: Gunilla Roth

## Örebro

5 ggr | 400 kr | Fredag  
10.00-11.30 | 15.00-16.30  
Start: 15 februari, minst 6 deltagare  
Cirkeln är en del av Vild Vacker Vuxen

## Rockkören

Rockkör för äldre generationer och pensionärer. Vi sjunger rock'n'roll-klassiker från 50- och 60-talet och uppträder gärna på konserter och pensionärsträffar.

Ledare: Isabelle Ulfsdotter

## Örebro

14 ggr | 1 099 kr | Onsdag | 10.30-12.00  
Start: 16 januari

## Replokaler och musikstudio

Är du musiker men saknar replokal eller behöver tillgång till utrustad musikstudio? Vi har replokaler i Hallsberg, Karlskoga och Örebro. Vi har en musikstudio i Karlskoga och en i Örebro.

### För mer information ring:

Hallsberg, 0582-61 16 45  
Karlskoga, 0586-500 80  
Örebro, 019-611 94 80

### Örebro:

Pennysound Studio: 072-220 72 40

**Öppen diskussionsgrupp**

Diskutera samhällsfrågor om exempelvis framtiden, problemlösning, integration och politik. Att träffa nya människor kan ge nya insikter, tankar och bekantskaper.

Ledare: Eljar Kuliev

**Karlskoga**

20 ggr | 0 kr | Fredag | 18.00-21.00  
Start: 18 januari, minst 3 deltagare

**Släktforskning – grundkurs**

Lär dig steg för steg hur du kommer igång med din släktforskning. Du får bland annat lära dig vilka släktforskningsprogram och andra källor som finns samt hur du dokumenterar ditt arbete.

Ledare: Gudrun Hoffmeister

**Örebro**

6 ggr | 1 190 kr | Tisdag | 17.30-19.45  
Start: 5 februari, minst 6 deltagare

Hablas alearabia, English,  
russkiy or español?

**Arabiska – nybörjare**

Lär dig det arabiska språket, den arabiska kulturen och traditioner. Du får lära dig alfabetet och hur man läser arabiska bokstäver, du får även lära dig grundläggande ord och fraser.

Ledare: Ahmad Alhasan

**Örebro**

15 ggr | 1 095 kr | Tisdag | 18.00-19.45  
Start: 15 januari, minst 8 deltagare

**Engelska 3 nivåer**

Läs engelska på den nivå som passar dig. Kurserna hålls på dagtid i små grupper. Vi använder en nivåanpassad bok och tränar på grammatik efter behov. Kontakta kursledaren för att få hjälp att avgöra vilken grupp som passar just dig.

Ledare: Catrine Jansson, 073-998 18 44  
Löpande intag under terminen

**Kumla**

12 ggr | 1 095 kr | Tisdag  
10.00 | 12.00 | 14.00 | Start: vecka 3

**Kumla – nybörjare**

12 ggr | 1 095 kr | Tisdag | 16.45-18.15  
Start: vecka 3

**Örebro**

12 ggr | 1 095 kr | Onsdag  
10.00 | 12.00 | 14.00 | Start: vecka 3

12 ggr | 1 095 kr | Torsdag

10.00 | 12.00 | 14.00 | Start: vecka 3

**Örebro – nybörjare**

12 ggr | 1 095 kr | Torsdag  
16.30-17.15 | Start: vecka 3

## Ryska - Nybörjare

Du får de verktyg du behöver för att bygga upp ett ordförråd och förutsättningar för att konversera på ryska. Du får lära dig ryska ord, fraser och uttal.

Ledare: Eljar Kuliev

## Karlskoga

10 ggr | 1 095 kr | Onsdag | 18.00-19.30  
Start: 16 januari, minst 5 deltagare

## Spanska – nybörjare

Vill du lära dig spanska inför en kommande resa? Under kursen får du lära dig ord, meningar och fraser som du kan ha glädje av på resan.

Ledare: Maria Virginia Boström

## Örebro

8 ggr | 995 kr | Onsdag | 18.00  
Start: 27 februari, minst 8 deltagare



### Datacirklar med SeniorNet

För att delta i SeniorNets cirklar behöver du föranmäla dig och vara medlem i föreningen SeniorNet.

### Cirklarna

En cirkel omfattar minst tre träffar och vi träffas i grupper med 3–10 deltagare.

Läs mer om cirklarna på  
[orebro.seniornet.se](http://orebro.seniornet.se)

### Plats

SV Örebro läns lokaler på  
Fabriksgatan 8, Örebro

### Pris

En cirkel kostar 200 kr. Vid cirklar som använder tryckt material tillkommer en kostnad för materialet.

### Anmäl dig till

**Margit Emilsson**

[margite12@gmail.com](mailto:margite12@gmail.com)

076-888 21 87

### Datacirklar



- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>A Ettan</b><br>Nybörjare        | Grunder för att komma igång med datoranvändning.                         |
| <b>B Tvåan</b><br>Fortsättning     | För dig som vill veta mer om datorns möjligheter.                        |
| <b>C Trean</b><br>För datorvana    | Organisera, kopiera, namnge och flytta dokument, bilder och mappar.      |
| <b>D Fyran</b><br>Fördjupning      | Hantering av inställningar, appar och webbläsare.                        |
| <b>E Android</b><br>Nybörjare      | Kom igång med din surfplatta eller mobil.                                |
| <b>F Android</b><br>Fortsättning   | Anpassa enheten och utforska vilka möjligheter den ger.                  |
| <b>G iOS Apple</b><br>Nybörjare    | Grunder i iPhone/iPad användning   |
| <b>H Övningscirkel</b>             | Öva på viktiga moment i datoranvändning: skriva, mejla, surfa och foton. |
| <b>I Introduktion cirkelledare</b> | Vad innebär det att vara handledare i SeniorNet Örebro?                  |





**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

---

*Vi gör inte skillnad.  
Det gör skillnad!*

---



[sv.se/orebrolan](https://sv.se/orebrolan)



[orebrolan@sv.se](mailto:orebrolan@sv.se)



[@svorebrolan](https://www.facebook.com/svorebrolan)



Örebro  
019-611 94 80

Karlskoga  
0586-500 80

Hallsberg  
0582-61 16 45

Välkommen till SV Örebro län!