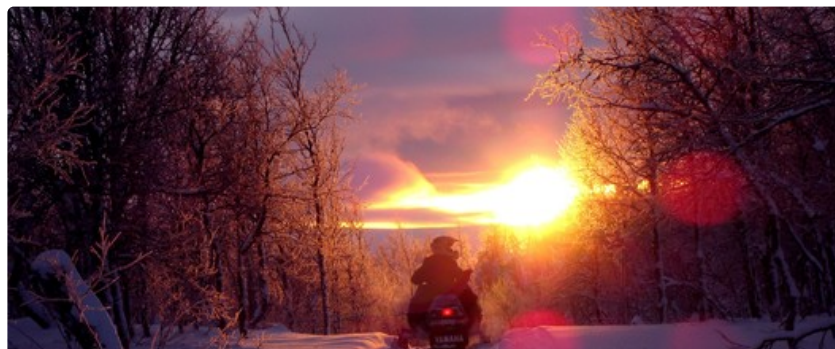


Klicka här för att läsa nyhetsbrevet på webben.



Nytt från studieförbundet Vuxenskolan Sörmland



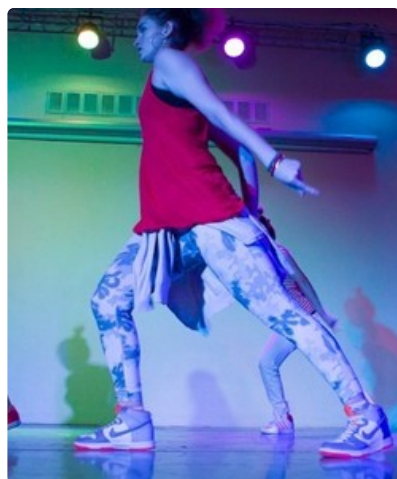
Nytt år - nya löften

Du kanske lovat dig själv ett nytt liv i år? äta nyttigare, bli mer miljömedveten, träna mer. Du inser att det inte går utan hjälp och inspiration. Vi har flera kurser som leder till ett bättre liv. Populära kurser är att träffas, diskutera böcker T.ex denna [läscirkel](#) . Bokcirklar är ett roligt, och ibland lite utmanande sätt att läsa eller lyssna på böcker. Att det dessutom är ett utmärkt sätt att regelbundet få träffa goda vänner gör ju inte saken sämre.

Eller kanske en matlagningskurs. Vi har hittat en intressant kokbok med [recept från 1700-talet](#).

Några av våra kurser som kan bidra till ditt nya liv ser du här. Vårt övriga utbud kan du [läsa här](#)

God fortsättning önskar vi på Studieförbundet Vuxenskolan Sörmland



Afrofitness med dancehall

Afrofitness är dans och träning i en underbar fusion! Anna som är en van dansare kör svängiga rytmer i härligt tempo. Ständiga dansrörelser efter häftiga afrikanska rytmer får dig i gung både mentalt och kroppsligt.

Tio söndagar träffas ni för att lära er afro och dancehall. Ni håller till på KFUM Kriebsensgatan 13.

[LÄS MER](#)



Gammeldans - nybörjare

Tillsammans med Rekarne Folkdansgille öppnar vi en nybörjargrupp i gammeldans/Folkdans. Kom med i en fartfylld upplevelserfylld dansverksamhet som passar alla åldrar.

Inga förkunskaper krävs.
Ni danser i Dansens hus,
Rinmansgatan 12.

[LÄS MER](#)



Redigera bilder med Lightroom

Under en kväll lär vi ut vad Adobe Photoshop Lightroom är och kan användas.

Lightroom är en molnbaserad tjänst för människor som älskar fotografering och innehåller allt du behöver för att redigera, ordna, lagra och dela dina foton från dator, mobil eller webb.

[LÄS MER](#)



Målningskurser

Vi erbjuder olika kurser med Klasu-Jürgen Schmidt. Från [Akrylmålning](#), blandgrupp eller en stund med [avslappnande målning](#) till kontemplativ målning.

[LÄS MER](#)

Till vårt kursutbud [Klicka här](#)



www.sv.se

Vill du inte längre ha e-mail från oss?

[Klicka här](#)