

Seniorcirklar

för SPF-medlemmar i Helsingborg

www.sv.se/skaneland | 010-70 30 840



Studieförbundet
Vuxenskolan

SV och SPF har i samarbete tagit fram några studiecirklar för SPF-medlemmar. Cirklarna går dagtid och priset är rabatterat. Pris inom parentes är för SPF-medlemmar. Material tillkommer om inget annat anges.

Starta en egen studiecirkel! Ditt intresse kan också bli en studiecirkel hos oss. Har du deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, så hjälper vi gärna till med lokaler eller studiematerial.

Information och anmälan:

www.sv.se/skaneland,
tel: 010-70 30 840 eller
via e-post: skaneland@sv.se.

Uppge din SPF-förening vid anmälan. Välkomna!

DATA, KAMERA OCH INTERNET

Introduktionsträff

Foto, dator, surfplatta, telefon, internet och resa.

Arr 36267 Tor 9 feb, 13-15.00

OBS! Anmälan senast 6/2



Plats för
nytänkande

Data grund 1. Windows 10

För dig som aldrig har använt en dator och har köpt eller fått en ny dator och vill lära dig att använda den till det du vill. Förkunskaper: Inga.

Arr 17671 Mån 10.00, start 13/2
4x3 stud.tim 990:- (890:-)

Data grund 2. Windows 10

För dig som är lite bekant med datorn och har köpt en ny egen första dator eller tycker att det nya W10 är främmande. Du behöver en egen bärbar dator "laptop" för att delta i cirkeln. Förkunskaper: Använt en dator tidigare.

Arr 17675 Tor 10.00, start 16/2
4x3 stud.tim 990:- (890:-)

Data fortsättning

– Internet i praktiken

Fortsättning, fördjupning, på dator grund och Nybörjare W10. Vi tittar på olika webbläsare. Praktisk hantering av internet, myndighetskontakter, skicka och ta emot E-post, söka information, handla, boka biljetter, resor mm.

Arr 17676 Tor 13.30, start 23/3

3x3 stud.tim 790:- (750:-)

Facebook – Grundläggande hantering av FB

För dig som vill lära dig mer om hur du håller kontakt med dina nära och kära via Facebook. Vi går igenom hur du skapar ett konto på Facebook och anpassar det till dina önskemål. Hur man kommunicerar, lägger upp bilder och länkar, Facebook i mobilen.

Arr 17641 Tor 10.00, start 23/2

3x3 stud.tim 790:- (750:-)

Från kameran till datorn

För dig som vill ha mer kunskap om hur du på bästa sätt för över dina bilder från kamera/telefon till datorn och hur du kan förvara dem på ett säkert sätt.

Arr 51625 Fre 17/2, kl. 13.30

1x4 stud.tim 450:- (390:-) inkl. fika

**Välkommen
att kontakta oss:
[www.sv.se/
skaneland](http://www.sv.se/skaneland)
010-70 30 840**

SMARTPHONE & SURFPLATTA

Nyhhet!

Lär dig Skånetrafikens appar

Använd smartphone för att ha kontroll över din resa och ha koll på när och om bussen/ tåget kommer.

Arr 51632 Mån 13/2 kl. 13.30

1x4 stud.tim 450:- (390:-) inkl.fika

Lär dig kollektivtrafikens appar

Lär dig om andra appar för kollektivtrafik, buss, tåg, flyg, båt. Svenska och utländska. Denna kurs är för dig som inte har använt kollektiva transporter eller tycker det är knepigt och svårt med appar som visar t.ex. busstider och busslinjer, tåg. Spara tid och pengar.

Arr 51633 Mån 13.30, start 20/2

2x3 stud.tim 650:- (590:-) inkl.fika

Smartphone – Android grund

Har du en smartphone med Android operativsystem, som t ex Samsung, Sony Xperia, LG. Vi går igenom alla inställningarna.

Arr 17678 Tor 13.30, start 16/2

3x3 stud.tim 790:- (750:-)

Surfplatta – Android grund

Har du en surfplatta, som t ex Samsung. Vi går igenom alla inställningarna. Vi lär oss om appar och hur de kan användas mm.

Arr 17679 Tis 13.30, start 14/2

3x3 stud.tim 790:- (750:-)

Surfplatta – iPad grund

Vi går igenom grundinställningar i din iPad, iTunes, kameran, musikspelaren, hur du surfar, hur du använder din iPad som läsplatta. mm. Vi lär oss om appar och hur man kan använda dem.

Arr 17681 Mån 13.30, start 27/2

3x3 stud.tim 790:- (750:-)

SPRÅK

Engelska nivå A2

För dig med medelgoda kunskaper i tal och grammatik.

Arr 17651 Ons 10.45, start 15/2
5x2 stud.tim 650:- (590:-)

Engelska nivå B1 v.v

För dig med goda kunskaper i tal och grammatik.

Arr 17652 Tis 15.00, start 24/1
6x2 stud.tim 790:- (750:-)

Italienska inför resan

Nyborjare v.v

Arr 17653 Mån 13.00,v.v. start 20/2
6x2 stud.tim 790:- (750:-)



London

Italienska A1, termin 4, v.v

För dig som har lite kunskap sedan tidigare.

Arr 17654 Mån 10.00,v.v. start 20/2
5x2 stud.tim 690:- (650:-)

MAT, HÄLSA OCH LIVSSTIL

Italiensk matlagning

Vi inspireras av det ljuvliga italienska köket.

Arr 17668 Tis 18.30, start 14/2
Arr 17669 Tis 18.30, start 21/3
3x4 stud.tim 790:- (750:-)

Qigong

Qigong har sitt ursprung i traditionell kinesisk läkekonst. Här kombineras andning, kroppshållning, rörelse och meditation för att skapa energi, återställa hälsan och främja ditt välbefinnande.

Arr 17655 Fre 10.30, start 10/2
Arr 17656 Fre 11.30, start 17/2
10x1 stud.tim 950:- (890:-)

Prova på senioryoga

– kostnadsfritt!

Hitta den kurs som passar dig bäst.

Arr 36278 Tis 31 jan kl.13.15 – yoga på matta

Arr 36279 Tis 31 jan kl.14.15 – yoga på stol

Obs! Anmälan senast 26/1

Yoga på matta

För dig som vill utföra yoga i ett lugnare tempo utan hjälpmedel, tex. stolar, för balans.

Arr 17673 Tis 13.15, start 7/2
10x1 tim 1250:- (1200:-)

Yoga på stol

För dig som vill utföra yoga i ett lugnare tempo med hjälpmedel, tex. stolar, för balans.

Arr 17703 Tis 14.30, start 7/2
10x1 stud.tim 990:- (950:-)

MediYoga

– Medicinsk Yoga för seniorer

Den medicinska yogan som är mjuk och anpassningsbar går att utföra av alla, oavsett ålder och besvär i kroppen. Vi djupandas, tränar fysiskt, mediterar och slappnar av.

Arr 17700 Tor 15.00, start 16/2
9x1 tim 1190:- (1090:-)

SV Skåneland

i samarbete med SPF Seniorerna Kärnan

Anmälan och information:

www.sv.se/skaneland | skaneland@sv.se | 010-70 30 840

HEM & TRÄDGÅRD

Blomsterbindning

Lär dig arrangera buketter och bordsarrangemang av olika sorters blommor. Vi träffas ca var tredje vecka.

Materialkostnad tillkommer.

Arr 17707 Tis 13.30, start 21/2

4x3 stud.tim 690:- (650:-)

Biodling

Teoretisk och praktisk cirkel om biodling - ett gammalt och anrikt hantverk

Arr 16784 Ons 18.30, start 1/2 v.v

10x3 stud.tim 990:- (950:-)



MUSIK

Allsångskör

Arr 51634 Tis. 15.00, start 7/2

10x2 stud.tim 300:- (250:-)

KONST & KULTUR

Föreläsning:

Från Killarney till Donegal

En föreläsning om några konstnärer och deras skildringar av landskapet i västra Irland

Arr 36205 Tis 7/2 kl.13.00

Pris 70:- inkl.fika

Konst och kultur under barocken

Vi studerar barocken i Sverige

– arkitektur, måleri, skulptur och konsthantverk.

Arr 17658 Tor 10.00, start 20/4

Arr 17704 Tor 13.00, start 20/4

5x2 stud.tim 650:- (590:-)

Pris inom parentes är för SPF-medlemmar.



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

