

# Kursprogram

Våren 2024



## Anmälningvillkor

Du hittar våra anmälningvillkor på hemsidan:  
[sv.se/avdelningar/sv-stockholm/omoss/anmalningvillkor](https://sv.se/avdelningar/sv-stockholm/omoss/anmalningvillkor)  
eller kontakta oss på: 08-679 03 70

## Allmän information

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: [www.sv.se/stockholm](https://www.sv.se/stockholm)

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar i detta kursprogram.

## DATOR, MOBIL & IT

### MAC

#### Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-04-03  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-04-03  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Bildhantering för Mac

3 ggr | 1390 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-04-08  
Ledare: Gabriel Eliasson



### MOBIL & SURFPLATTA

#### Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-04-02  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-05-07  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-04-02  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-05-07  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-05-08  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-05-08  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-04-08  
Ledare: Gabriel Eliasson

### APPAR & PROGRAM



#### Wordpress grund

4 ggr | 2150 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-02-13  
Ledare: Jacob Blomqvist

#### Wordpress grund helg

2 ggr | 2150 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-03-09  
Ledare: Jacob Blomqvist

#### Wordpress grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00  
Start 2024-03-14  
Ledare: Jacob Blomqvist

#### Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 1050 kr | 12.00-14.30  
Start 2024-04-11  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### InDesign grund intensiv

2 ggr | 2150 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-04-13  
Ledare: Jacob Blomqvist



## HANTVERK/KONST

### SILVERSMIDE



#### Silversmide

12 ggr | 3090 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-02-05  
Ledare: Egidio Bencivenni

#### Silversmide

12 ggr | 3090 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-02-07  
Ledare: Egidio Bencivenni

#### Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3950 kr | 17.30-20.00  
Start 2024-02-06  
Ledare: Cecilia Zedendahl

#### Silversmide i Gamla stan

6 ggr | 3075 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-02-08  
Ledare: Cecilia Zedendahl

#### Emaljering i Gamla stan

2 ggr | 2750 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-02-10  
Ledare: Cecilia Zedendahl

### TECKNA & MÅLA

#### Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-03-07  
Ledare: Maria Jonsson

#### Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2050 kr | 10.00-14.30  
Start 2024-03-23  
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

#### Kalligrafi helg

2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-04-13  
Ledare: Dipak Lahiri

#### Teckning för nybörjare

2 ggr | 1990 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-05-11  
Ledare: Dipak Lahiri

#### Färgkalligrafi helg

2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-05-25  
Ledare: Dipak Lahiri

### TEXTILA HANTVERK

#### Sticka sockor helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-02-03  
Ledare: Karin Skönvall

#### Stickning grund - sticka ett mindre plagg

6 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00  
Start 2024-02-19  
Ledare: Karin Skönvall

#### Stickning fortsättning - sticka en tröja

6 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00  
Start 2024-02-26  
Ledare: Karin Skönvall

#### Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-03-06  
Ledare: Maria Gustafsson

#### Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-04-10  
Ledare: Maria Gustafsson

#### Virkad mönstermagi

4 ggr | 2450 kr | 13.30-16.30  
Start 2024-03-05  
Ledare: Maria Gullberg

#### Virka rutor

4 ggr | 2450 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-03-05  
Ledare: Maria Gullberg

#### Knyppling

8 ggr | 1950 kr | 17.45-20.15  
Start 2024-01-23  
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

#### Knyppling

8 ggr | 1950 kr | 14.00-16.30  
Start 2024-01-23  
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

#### Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-03-16  
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

#### Knyta makramé grund

3 ggr | 2050 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-05-04  
Ledare: Annika Patomella

### VÄVNING



#### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-01-22  
Ledare: Alva Näsman Olai

#### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-01-22  
Ledare: Alva Näsman Olai

#### Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5450 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-02-26  
Ledare: Sara Bylund

#### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-03-04  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-03-04  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5250 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-04-01  
Ledare: Sara Bylund

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-04-15  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-04-15  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-05-27  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-05-27  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5250 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-07-01  
Ledare: Sara Bylund

## ÖVRIGT HANTVERK



### Keramik på Alvikstorpet

12 ggr | 5150 kr | 10.00-12.15  
Start 2024-01-10  
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

8 ggr | 6850 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-01-18  
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

8 ggr | 6850 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-03-28  
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Keramik på Alvikstorpet

5 ggr | 2350 kr | 10.00-12.15  
Start 2024-04-17  
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Blyinfattat glas - varannan vecka

10 ggr | 3995 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-01-15  
Ledare: Nanna Clason

### Blyinfattat glas - varannan vecka

10 ggr | 3995 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-01-22  
Ledare: Nanna Clason

### Blyinfattat glas

10 ggr | 3995 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-02-20  
Ledare: Nanna Clason

### Ikebana Japansk blom uppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00  
Start 2024-04-13  
Ledare: Birgitta Lönnerberg

### Ikebana Japansk blom uppsättning forts

2 ggr | 1780 kr | 13.00-17.00  
Start 2024-02-10  
Ledare: Birgitta Lönnerberg

### Ikebana Japansk blom uppsättning forts

2 ggr | 1780 kr | 13.00-17.00  
Start 2024-04-20  
Ledare: Birgitta Lönnerberg

### Skapa hjärtan

1 ggr | 1150 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-02-11  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

### Skapa armband i olika tekniker

1 ggr | 1150 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-03-24  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

### Luffarslöjd till balkongen och trädgården

1 ggr | 1150 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-04-21  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

### Tälj med kniv och yxa - täljkurs för kvinnor grund

2 ggr | 2850 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-04-13  
Ledare: Mette Handler



## HÄLSA & LIVSSTIL



### Rosenrörelser

12 ggr | 825 kr | 09.30-10.30  
Start 2024-01-18  
Ledare: Lena Eliasson

### Rosenrörelser

12 ggr | 825 kr | 11.00-12.00  
Start 2024-01-18  
Ledare: Lena Eliasson

### Qigong

12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30  
Start 2024-01-25  
Ledare: Anna Holtenstam

### Dansglädje med Kerstin och Marie

10 ggr | 1850 kr | 18.00-19.30  
Start 2024-02-19  
Ledare: Kerstin Carlsson och Marie Lander

### Tai Chi

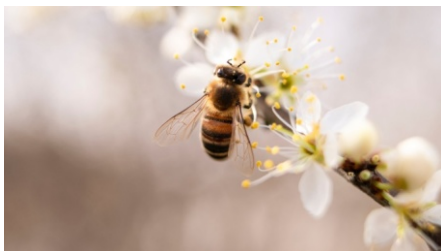
10 ggr | 1250 kr | 18.00-19.30  
Start 2024-02-20  
Ledare: Anna Holtenstam





## NATUR

### BIODLING



#### Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-02-12  
Ledare: Bengt Sundbaum

#### Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-04-11  
Ledare: Lars Myrtner

#### Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-02-14  
Ledare: Bengt Sundbaum

#### Föreläsning: Hur och varför välja svensk honung?

1 ggr | 150 kr | 18.30-20.30  
Start 2024-02-05  
Ledare: Sussanne Havn

### TRÄDGÅRD

#### Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-02-08  
Ledare: Lars Myrtner

#### Beskärning av träd och buskar

1 ggr | 895 kr | 11.00-15.00  
Start 2024-03-23  
Ledare: Lars Myrtner

#### Beskärning av träd och buskar

1 ggr | 895 kr | 11.00-15.00  
Start 2024-03-24  
Ledare: Lars Myrtner

#### Ympning av fruktträd m m

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00  
Start 2024-04-13

#### Lie/slätterkurs - teknik, skötsel och praktik

1 ggr | 1250 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-06-28  
Ledare: Kjell Gustafsson



## SKRIVA

#### Skrivarkurs grund

7 ggr | 2450 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-02-05  
Ledare: Malin Haawind

#### Skrivarkurs grund

Digitalt  
6 ggr | 2450 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-03-26  
Ledare: Malin Haawind

#### Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande grund 2 - varannan vecka

5 ggr | 2350 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-02-14  
Ledare: Helga Härle

#### Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande grund - varannan vecka

5 ggr | 2350 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-02-22  
Ledare: Helga Härle

#### Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande fortsättning

5 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-02-11  
Ledare: Helga Härle

#### Skrivarkurs - projektverkstad - varannan vecka

5 ggr | 2350 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-02-21  
Ledare: Helga Härle

#### Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15  
Start 2024-02-08  
Ledare: Åke Sandahl

#### Att skriva spänning varannan vecka

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-02-22  
Ledare: Lena Berglin

#### Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-02-19  
Ledare: Annika Nasiell

#### Att skriva barnbok grund

Digitalt  
7 ggr | 2350 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-04-22  
Ledare: Annika Nasiell

#### Att skriva barnbok - sommar

5 ggr | 2650 kr | 13.00-16.00  
Start 2024-06-24  
Ledare: Annika Nasiell

#### Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15  
Start 2024-02-14  
Ledare: Anette Sievers

#### Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2150 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-02-14  
Ledare: Anette Sievers

#### Skriv om ditt liv forts

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15  
Start 2024-03-20  
Ledare: Anette Sievers



## SLÄKTFORSKNING



#### Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-01-31  
Ledare: Ulf Berggren

#### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 09.30-12.00  
Start 2024-02-05  
Ledare: Ulf Berggren

#### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-02-06  
Ledare: Ulf Berggren

#### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-02-19  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-02-20  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-03-02  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00  
Start 2024-02-06  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning fortsättning 2

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00  
Start 2024-03-19  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2000 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-01-15

### Släktforskning Forska vidare med dator

5 ggr | 2250 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-03-26

## SPRÅK

### FRANSKA



### Franska för nästan nybörjare, del 1

10 ggr | 2350 kr | 17.30-19.00  
Start 2024-02-06  
Ledare: Alexandre Emery

### Franska inför resan

6 ggr | 1550 kr | 17.30-19.00  
Start 2024-04-16  
Ledare: Alexandre Emery



## PERSONAL/ANHÖR.

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 1

6 ggr | 2500 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-02-12  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 1 Intensiv

3 ggr | 2250 kr | 09.00-15.00  
Start 2024-02-14  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 1

6 ggr | 2500 kr | 09.00-12.00  
Start 2024-02-23  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 1 Intensiv

3 ggr | 2500 kr | 09.30-15.30  
Start 2024-02-25  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 1

6 ggr | 2500 kr | 09.00-12.00  
Start 2024-04-12  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 2 intensiv

3 ggr | 2250 kr | 09.00-15.00  
Start 2024-02-28  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 2

6 ggr | 2500 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-04-08  
Ledare: Eva Bergman

### TAKK / Teckenkommunikation grund steg 3

6 ggr | 2500 kr | 09.00-12.00  
Start 2024-02-22

### TAKK / Teckenkommunikation fortsättning

6 ggr | 2500 kr | 09.00-12.00  
Start 2024-04-11  
Ledare: Eva Bergman

För uppdaterad kursinformation, gå in på [sv.se/stockholm](https://sv.se/stockholm)



## AFASI

### Cirklar i samverkan med Afasiföreningen i Stockholms län

Alla cirklar för personer med afasi anpassas utifrån deltagarnas språkliga förmåga. Det är även möjligt att delta digitalt i vissa fall.

#### Cirklar inom språklig stimulans:

Träna på att tala, läsa och skriva. Nutidsorientering och erfarenhetsutbyte.

#### Måla och teckna:

Anpassat för personer med afasi och även för arbete med endast vänster hand.

#### Sånggrupp:

En rolig hjärngympa där var och en sjunger med efter egen förmåga.

För mer information och anmälan kontakta Margareta Forselius, [margareta.forselius@afasicenter.se](mailto:margareta.forselius@afasicenter.se) tel 08-7204480, 076-5561390



## VANDRINGAR

### KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide. Turen avslutas på konditori!

#### I Swedenborgs fotspår

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 och 13.30-15.00  
Start 2024-02-18

#### Kvinnliga förebilder på Södermalm

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 och 13.30-15.00  
Start 2024-03-17

#### Runt Kolerakyrkogården

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 och 13.30-15.00  
Start 2024-04-14

#### Kristineberg och Hornsberg

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 och 13.30-15.00  
Start 2024-05-19

#### Historisk vandring i Vaxholm

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 och 13.30-15.00  
Start 2024-06-02