

Studieprogram våren 2020

Gävleborg



Studieförbundet
Vuxenskolan

**Kurser,
studiecirklar
och kultur...**

**...i både
Gästrikland
och
Hälsingland**

**Plats för
nytänkande!**

Hela landet lever!

Studieförbundet Vuxenskolan är landsbygdens bildningsaktör. Vi tror på ett samhälle där varje människa får chansen att växa genom kunskap, insikt och delaktighet. Vår idé och verksamhet bygger på demokrati, jämställdhet, humanism och hållbarhet. Vi vill erbjuda alla i Gävleborgs län att delta i studiecirklar, kurser och kulturaktiviteter - där ny kunskap och det mänskliga mötet berikar både individen, sammanhanget och platsen. Demokrati är mer än allmänna val.

**Alla har rätt att lära och växa - och vi ser till att det sker.
Välkommen med din anmälan!**

Här finns vi i Gävleborg!

Storgatan 14
820 70 **BERGSJÖ**

Östra Stationsgatan 15
821 42 **BOLLNÄS**

Köpmangatan 24
824 71 **DELSBO**

Hembydsgatan 5 D
828 32 **EDSBY**

Drottninggatan 6
803 20 **GÄVLE**

Kulturhuset Gävle
Hamiltongatan 1
802 66 **GÄVLE**

Hantverkargatan 21
813 30 **HOFORS**

Furulundsvägen 9
824 30 **HUDIKSVALL**

Hotellgatan 15 B
827 32 **LJUSDAL**

Högbovägen 3
811 31 **SANDVIKEN**

Styrmansgatan 4
826 37 **SÖDERHAMN**

Var du än finns - välkommen att kontakta oss!

020-120 28 08
gavleborg @sv.se
www.sv.se/gavleborg



Foto: Yohana Mårtensson

Innehåll

Bollnäs kommun	3
Gävle kommun	6
Hofors kommun	15
Hudiksvalls kommun	15
Ljusdals kommun	20
Sandvikens kommun	21
Söderhamns kommun	22
Berättarcafétet Rullande pennans vårprogram	23

Viktigt att veta!

Du kan anmäla dig per telefon 020-120 28 08 eller via mejl gavleborg@sv.se. Du kan också anmäla dig direkt på vår hemsida www.sv.se/gavleborg.

Vi skickar dig en kallelse före kursstart. Vi kan tvingas ställa in en kurs p.g.a för få anmälda deltagare. Du får då tillbaka inbetald kursavgift. Ibland förekommer ändringar. Om det påverkar möjligheten att kunna delta får man även då tillbaka inbetald kursavgift. Din anmälan är bindande. Du har möjlighet att ångra din anmälan inom 14 dagar från den dag vi bekräftat din anmälan. Om du ångrar dig under ångerfristen kommer återbetalning att ske av den deltagaravgift vi eventuellt erhållit av dig.

Om du vill utnyttja din ångerrätt måste du meddela oss detta innan ångerfristen löper ut. Om skälet till att du återtar din anmälan är sjukdom behöver du kunna styrka detta med ett intyg.

BOLLNÄS KOMMUN



Dans för barn 7-9 år fortsättning BOLLNÄS

En fortsättningskurs för dig som är mellan 7 och 9 år och har dansat förut. Du får lära dig och öva på olika danser och samtidigt öva på ditt uttryck. Det viktigaste är att dans är roligt och får dig att utvecklas.

Kursen drivs i samarbete med Dansoteket Bollnäs och uppträder tillsammans med andra dansgrupper.

BOLLNÄS

16 ggr | 600 kr | tis 17.00-18.00

Start 14/1

Ledare: Anne Fredholm

Dans Jazz och Modern 10-13 år BOLLNÄS

Modern dans och jazzdans för dig som är 10-13 år. Lär dig dansens språk och uttryck med tekniken som grund.

Vi fördjupar oss i både jazzdansens och den moderna dansens grunder samt lär oss koreografier i båda stilarna. Kursen drivs i samarbete med Dansoteket Bollnäs och uppträder tillsammans med andra dansgrupper.

BOLLNÄS

16 ggr | 700 kr | ons 18.15-19.45

Start 15/1

Ledare: Elsa-Linnea Söder

Jazz och Modern dans 14-18 år BOLLNÄS

Dansoteket startar en grupp för dig mellan 14 och 18 år som har hittat jazzdans och modern dans. I den här studiecirkeln utvecklar vi våra tekniska kunskaper inom både jazz och modernt samt utforskar vårt rörelsespråk.

BOLLNÄS

16 ggr | 700 kr | ons 20.00-21.30

Start 15/1

Ledare: Elsa-Linnea Söder

Musikaldans fortsättning 30+ BOLLNÄS

Den här studiecirkeln passar för dig som tycker om att dansa koreografi och som tycker om musikalmusik. I studiecirkeln Musikaldans fortsättning 30+ lär vi oss enklare dansteknik inom stilarna jazz- och modern dans. Tekniken förbereder oss för koreografi på musikaltema. Vi kommer också att arbeta med enklare gestaltningsövningar som passar för de musikalkoreografier vi dansar. Studiecirkeln Musikaldans fortsättning 30+ genomförs tillsammans med Dansoteket Bollnäs. Det är bra att ha provat dansa tidigare om du vill delta i studiecirkeln Musikaldans fortsättning 30+. Nivå: fortsättning

BOLLNÄS

16 ggr | 1200 kr | sön 19.00-20.30

Start 12/1

Ledare: Camilla Lucchesi





Jullovsläger dans 8-12 år BOLLNÄS

Nu finns det chans för dig mellan 8-12 år att starta det nya året med två dagar dans. I den här kursen provar vi jazzdans och hiphop. Du kan vara nybörjare eller ha dansat förr. Det viktigaste är att vi har roligt tillsammans.

Upplägg: 1-2 januari

BOLLNÄS

2 ggr | 100 kr | ons 11.30-14.00

Start 1/1

Ledare: Anne och Linnea Fredholm

Dans och rörelseglädje för barn 4-6 år med förälder BOLLNÄS

Dans och rörelseglädje för barn 4-6 år med förälder. Vårt koncept bygger på att vuxna och barn tillsammans dansar, upptäcker och har roligt. I den här studiecirkeln sätter vi lusten att röra sig först.

Vi arbetar med kroppsuppfattning, rumsuppfattning, musikalitet och gemenskap. Allt sker i lekfull form och tar hänsyn till barnens mognad och möjligheter.

BOLLNÄS

10 ggr | 500 kr | ons 17.00-18.00

Start 15/1

Ledare: Elsa-Linnea Söder

Jazz och Modern dans vuxna BOLLNÄS

Ren rörelseglädje och vardagsmotion tillsammans med uttryck och dansteknik.

Studiecirkeln vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som dansat tidigare. Under kursen lär du dig samt utvecklar din kunskap i jazzdans och modern dans både tekniskt men också som sceniskt uttryck. Kursen innehåller också delar av improvisation och komposition. I denna grupp ligger fokus på rörelseglädje och gemenskap!

BOLLNÄS

15 ggr | 1025 kr | tor 19.30-21.00

Start 23/1

Ledare: Matilda Björbacka

Jazz och modern dans vuxna grupp 2 BOLLNÄS

Ren rörelseglädje och vardagsmotion tillsammans med uttryck och dansteknik.

Studiecirkeln vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som dansat tidigare. Under kursen lär du dig samt utvecklar din kunskap i jazzdans och modern dans både tekniskt men också som sceniskt uttryck. Kursen innehåller också delar av improvisation och komposition.

I denna grupp ligger fokus på rörelseglädje och gemenskap!

BOLLNÄS

15 ggr | 1025 kr | sön 17.30-19.00

Start 26/1

Ledare: Matilda Björbacka





Spanska nybörjare BOLLNÄS

Spanska för dig som är nybörjare!

Inga förkunskaper krävs. Spanska är ett av de största världsspråken.

På kursen får du lära dig:

- vanliga ord och enkla fraser
- berätta om dig själv
- ställa enkla frågor och förstå enkla svar
- grundläggande grammatik
- tala och skriva på spanska om enkla ämnen
- kultur och samhällsliv där språket talas

BOLLNÄS

8 ggr | 1580 kr | tor 18.30-20.15

Start 20/2

Ledare: Yamile Gomez Ramos

Spanska A1 BOLLNÄS

Välkommen att fortsätta utveckla dina kunskaper i spanska!

På denna nivå har du fortfarande relativt lite kunskaper. Du kan förstå fraser och de vanligaste orden som har att göra med personliga förhållanden (t ex mycket grundläggande person och familjeinformation, shopping, närgeografi, arbetssituationen).

Du kan kommunicera i enkla och vanemässiga sammanhang i direkt utbyte av information om vardagliga ämnen och aktiviteter. Du kan använda ett antal fraser för att på ett enkelt sätt beskriva din familj och andra människor, hur du lever och bor, utbildningsbakgrund och ditt nuvarande eller senaste jobb.

BOLLNÄS

8 ggr | 1580 kr | tor 18.30-20.15

Start 23/4

Ledare: Yamile Gomez Ramos

Android surfplatta grundkurs BOLLNÄS

I den här cirkeln kommer deltagarna igång med funktionerna i sina Androida surfplattor.

Cirkeln börjar helt från grunden och deltagarna behöver inte ha några förkunskaper.

Deltagarna tar med sin egna surfplatta och jobbar med den.

(Enheter som är Androida: Samsung, Lenovo, Honor, Huawei, Motorola, HTC, LG med flera).

Medlemmar i SPF Seniorerna Hälsingland deltar kostnadsfritt, meddela medlemskap vid anmälan.

BOLLNÄS

3 ggr | 500 kr | tor 17.00-19.15

Start 20/2

Ledare: Kaj Sjödin

Biodling för nybörjare BOLLNÄS

Äntligen kan vi erbjuda vår populära kurs Biodling för nybörjare i Bollnäs igen!

Kursen genomförs som en studiecirkel och passar nybörjare och nyfikna. Cirkeln startar upp med 4 teoripass inomhus i Bollnäs under tidig vår. Därefter flyttar vi ut i naturen kring Rengsjö där vi fortsätter med flera praktiska pass utomhus under vår, sommar och höst. Datum för de praktiska passen bestäms tillsammans med deltagarna och styrs av det som händer i biodlingens olika faser. Deltagarna kommer att få följa ett biår från "uppvaknande", vårgenomgång, utökning, drottningbyte, skörd och slungning, honungshantering och invintring. Vi kommer att diskutera skillnaderna mellan traditionell hobby/husbehovsbiodling och den moderna biodlingen i företagsform.

Kurslitteraturen "Mina första år som biodlare" ingår i avgiften.

Vi använder också studiematerialet "Min biodling" som finns att ladda ned gratis via biodlarnas hemsida. Önskas "Min biodling" i pappersformat tillkommer den kostnaden.

Kursledare är erfarna Lars Stensson som gärna tar emot eventuella frågor via: lasse@solbacka-bigard.se eller 070 171 56 59

BOLLNÄS

10 ggr | 1400 kr | tis 18.00-20.30

Start 21/4

Ledare: Lars Stensson

GÄVLE KOMMUN

Frigörande dans - meditation i rörelse GÄVLE

I frigörande dans dansar du dina egna fria rörelser i medveten närvaro till härlig musik, du lyssnar inåt och följer kroppens impulser i stunden. Det är helt kravlöst och dansen sker efter dina egna förutsättningar, inga förkunskaper krävs. Det är avslappnande, återhämtande, stärkande och passar alla. Vi dansar barfota eller i lätta skor, ta gärna med vattenflaska och en filt som du kan ha till avslappningen efter dansen. Ledaren Madeléne Blyckertz är utbildad dansinspiratör vid Frigörande Dansakademin, kontakta henne om du vill veta mer om upplägget på kursen: madelene.blyckertz@gmail.com eller 076-797 97 08.

GÄVLE

8 ggr | 600 kr | ons 18.30-20.45

Start 22/1

Ledare: Madeléne Blyckertz

Frigörande dans - meditation i rörelse GÄVLE

I frigörande dans dansar du dina egna fria rörelser i medveten närvaro till härlig musik, du lyssnar inåt och följer kroppens impulser i stunden. Det är helt kravlöst och dansen sker efter dina egna förutsättningar, inga förkunskaper krävs. Det är avslappnande, återhämtande, stärkande och passar alla. Vi dansar barfota eller i lätta skor, ta gärna med vattenflaska och en filt som du kan ha till avslappningen efter dansen. Ledaren Madeléne Blyckertz är utbildad dansinspiratör vid Frigörande Dansakademin, kontakta henne om du vill veta mer om upplägget på kursen: madelene.blyckertz@gmail.com eller 076-797 97 08.

GÄVLE

8 ggr | 500 kr | ons 14.00-15.30

Start 22/1

Ledare: Madeléne Blyckertz



Salsa Nybörjare GÄVLE

För alla som gillar en utmaning och är nyfikna på karibiska rytmer som är allt från roligt till nyttigt och självutforskande till social kompetensförbättrande. Denna salsakurs fokuserar på den Kubanska stilen samtidigt som den också ger grunden till olika stilar. Par har förtur. Kom med och ta dina första steg

in i salsavärlden med Lina Isidorsson och Samuel Maza från Club Bailamore.

För mer information kontakta gärna ledare Samuel Maza

Mobil:079-021 00 23

Inga förkunskaper krävs!

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | ons 19.45-21.15

Start 5/2

Ledare: Samuel Maza och Lina Isidorsson

Salsa Fortsättning 1 GÄVLE

För alla som gillar en utmaning och är nyfikna på karibiska rytmer som är allt från roligt till nyttigt och självutforskande till social kompetensförbättrande. Denna salsakurs fokuserar på den Kubanska stilen samtidigt som den också ger grunden till olika stilar. Par har förtur. Kom med och ta dina första steg in i salsavärlden med Lina Isidorsson och Samuel Maza från Club Bailamore.

För mer information ring Samuel Maza mobil:079-021 00 23

Inga förkunskaper krävs!

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | ons 19.45-21.15

Start 1/4

Ledare: Samuel Maza och Lina Isidorsson

Salsa Fortsättning 2 GÄVLE

En kurs speciellt utformad för de som gått tidigare kurser med oss. I denna kurs kommer vi mer fördjupat in i kroppsrorelse och bygger på de enklare figurerna för att kunna föra ihop allt mot social dans. Par har förtur. Kom med och ta dina första steg in i salsavärlden med Lina Isidorsson och Samuel Maza från Club Bailamore.

För mer information kontakta gärna ledare Samuel Maza

mobil:079-021 00 23

Förkunskaper: Salsa Nybörjare eller liknande

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | ons 18.00-19.30

Start 5/2

Ledare: Samuel Maza och Lina Isidorsson

Salsa Styling GÄVLE

Fördjupning på Salsa Kubansk med nyanser i Afrokubanska sidan. Fokus är i kropps kontroll och lekfullhet inom social dans.

För mer information kontakta gärna ledare Samuel Maza

mobil:079-021 00 23

Förkunskaper: Salsa fortsättning 2 eller liknande

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | ons 18.00-19.30

Start 1/4

Ledare: Samuel Maza

Bachata - nybörjare GÄVLE

Detta är en grundläggande kurs för alla som vill lära sig en lugnare och rörligare dans från Dominikanska Republiken. Kursen förbereder deltagarna i sensuell och fusion stil och lite i Dominikansk stil för att till slut inriktas på fusion. Fokus kommer vara att lära sig förstå dynamiken i par, föra följa signalera och tolka. För mer information ring ledare Samuel Maza mobil:079-021 00 23. Inga förkunskaper krävs!

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | tor 19.00-20.30

Start 6/2

Ledare: Samuel Maza

Bachata - fortsättning GÄVLE

Denna kurs bygger på det vi lärt oss i nybörjarkursen och börjar med lite kreativare figurer och rörelser. Vi fortsätter träna på att föra och följa. Inriktningen blir mer mot fusion. För mer information kontakta gärna ledare Samuel Maza mobil:079-021 00 23. Grundläggande förkunskaper krävs!

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | tor 19.00-20.30

Start 2/4

Ledare: Samuel Maza

Linedance Raskinline nybörjare seniorer (intresseanmälan) GÄVLE

Ta chansen att lära dig linedance från början. Linedance är en rolig dans som inspirerar till träning och aktivitet. Ni som träffas är seniorer och lär er från grunden. Inga förkunskaper behövs. Information om startdatum kommer framöver. Du kan anmäla ditt intresse! Medlemmar i SPF har 10% rabatt på denna kurs, anges vid anmälan.

GÄVLE

10 ggr | 550 kr | 09.00-10.00

Ledare: Maria Rask

Linedance Raskinline - fortsättning 1 seniorer GÄVLE

Dansa linedance tillsammans med andra seniorer i trevlig samvaro. För att delta i denna grupp ska du ha grunderna i linedance.

GÄVLE

13 ggr | 700 kr | tor 11.30-12.30

Start 23/1

Ledare: Maria Rask

Linedance Raskinline - fortsättning 2 seniorer GÄVLE

Lär dig mer om att dansa linedance! Linedance är en rolig och social träningsform. Du dansar tillsammans med en trevlig och inspirerande grupp.

GÄVLE

13 ggr | 700 kr | tor 10.00-11.00

Start 23/1

Ledare: Maria Rask



Välkommen till SPF Seniorerna i Gästrikland!

Vi bildar opinion i alla viktiga äldre frågor och i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan genomför vi studiecirkel och andra former för lärande samt olika kulturarrangemang.

Vi vill öka äldres möjlighet att delta i samhällsutvecklingen, den demokratiska processen samt bidra till personlig utveckling.

Kontakta oss i Gästrikland:

Berndt Ericsson

(utbildningsansvarig)

E-post: berndt.ericsson@icloud.com

Telefon: 070-360 59 80

Ellinor Lundström

(SPF/SV verksamhetsutv.)

E-post: ellinor.lundstrom@sv.se

Telefon: 0290-765075





Linedance KCK - nybörjare termin 2 GÄVLE

Välkommen till King Creek Kickers. Här lär du dig grunderna och grundstegen i Linedance.

Inga förkunskaper behövs.

Deltagaravgift 650 kr, upp till 18 år 400 kr.

Mer information kan fås av: kicki@kingcreekkickers.se

Läs mer på www.kingcreekkickers.se

GÄVLE

13 ggr | 650 kr | tis 18.00-19.30

Start 14/1

Linedance KCK - fortsättning 1 GÄVLE

Välkommen till King Creek Kickers för att dansa Linedance.

Linedance KCK fortsättning 1 är för dig som genomgått nybörjarkursens två terminer.

Du är väl bekant med grundstegen och känner dig redo att gå vidare med lite högre svårighetsgrad och tempo.

Deltagaravgift 650 kr, upp till 18 år 400 kr.

Mer information kan fås av: kicki@kingcreekkickers.se

Läs mer på www.kingcreekkickers.se.

GÄVLE

14 ggr | 650 kr | tor 19.45-21.15

Start 16/1

Linedance KCK - fortsättning 2 GÄVLE

Välkommen till King Creek Kickers för att dansa Linedance.

Linedance KCK fortsättning 2 är för dig som gått nybörjarkurs och Fortsättning 1.

Här är nivån som passar de allra flesta som hänger med bra och här är det många som fortsätter att dansa flera terminer. Tempot och dansernas svårighetsgrad är anpassat för dig som har dansat några terminer. Passar även för dig som har dansat på denna nivå tidigare men ännu inte känner dig helt mogen för intermediate-advance nivån.

Deltagaravgift 650 kr, upp till 18 år 400 kr (båda inkl. medlemsavgift på 150 kr).

Mer information kan fås av: kicki@kingcreekkickers.se

Läs mer på www.kingcreekkickers.se.

GÄVLE

14 ggr | 650 kr | ons 18.00-19.30

Start 15/1

Ledare: Kicki Lukkarinen

Linedance KCK Kick Off och prova-på! GÄVLE

Välkommen att prova på Linedance, kostnadsfritt. I samarbete med King Creek Kickers.

För mer information kontakta Kicki Lukkarinen mail:

kicki@kingcreekkickers.se

Besök www.kingcreekkickers.se

Kurserna startar vecka 3

I år erbjuder vi följande nivåer i Linedance:

- Linedance KCK - nybörjare termin 2 torsdag 18.00 - 19.30
- Linedance KCK - fortsättning 1, torsdag 19.45 - 21.15
- Linedance KCK - fortsättning 2, onsdag 18.00-19.30
- Linedance KCK - intensivkurs, avancerad, måndag 18.00-20.00

GÄVLE

1 ggr | 0 kr | tor 18.00-21.00

Start 9/1

Ledare: Kicki Lukkarinen

Linedance KCK - intensivkurs, avancerad GÄVLE

Välkommen till King Creek Kickers för att dansa Linedance.

Detta är kursen för dig som söker lite mer utmaning. Du bör ha genomgått de tidigare fortsättningskurserna, dansat några år och känner dig säker med terminologin och har lätt att ta in nya koreografier. Du socialdansar en del och/eller tränar hemma.

Deltagaravgift 650:-, upp till 18 år 400:-

Obs! Mer information kan fås av: kicki@kingcreekkickers.se

Läs mer på www.kingcreekkickers.se.

GÄVLE

15 ggr | 650 kr | mån 18.00-20.15

Start 13/1

Ledare: Kicki Lukkarinen

Bröllopsdansen (intresseanmälan) GÄVLE

Lär er dansa vals eller någon annan dans inför bröllopet, eller friska upp glömda danskunskaper. Ni väljer om ni vill gå en eller flera kvällar, anmälan i par. Dag och tid efter överenskommelse, meddela önskemål vid anmälan. 800 kr per par och tillfälle. För mer info kontakta Lars Ingman: larsing2013@gmail.com eller 070-797 20 21.

GÄVLE

2 ggr | 800 kr | mån 00.00-00.00

Start 1/1

Ledare: Lars Ingman





Rillens 'Spelsugna' GÄVLE

Spelsugen? Kom och spela med spelmännen i Folkdanslaget Rillens grupp 'Spelsugna'. Alla instrument är välkomna. Vi spelar främst folkmusik. Du får även spela för de som dansar och ibland vid uppträdanden för föreningen. Medlemsavgiften i Folkdanslaget Rillen är 350 kr per år, du kan då delta i alla aktiviteter som Rillen anordnar. Kontakt: Hans Berg: 026-121236, 070-7487996 och läs mer på www.rillen.se. Det är gratis prova-på de två första gångerna!

GÄVLE

10 ggr | 0 kr | mån 18.00-20.15

Start 13/1

Ledare: Hans Berg

Stränggänget med Rillens Folkdanslag GÄVLE

Kom och spela ukulele med folkdanslaget Rillen! Vi använder boken Spela ukulele. Medlemsavgiften i Folkdanslaget Rillen är 350 kr per år, du kan då delta i alla aktiviteter som Rillen anordnar. Mer info på www.rillen.se OBS! Kontakt och anmälan: Anna-Lena Sundberg, tel 026-16 30 75 eller 070-600 09 90. Det är gratis prova-på de två första gångerna!

GÄVLE

10 ggr | 0 kr | mån 16.00-17.30

Start 13/1

Ledare: Annalena Sundberg

Folkdans med Rillens Folkdanslag GÄVLE

Folkdans - Koreograferad svensk dans i folkdanslagens tradition. Lokala varianter av traditionella pardanser till svensk folkmusik. Nya och gamla medlemmar är välkomna. Mer information kan fås av: Ulf Agstam 026-518860 eller Benno Eriksson 026-19 75 36. Få även mer info på www.rillen.se. Medlemsavgiften i Folkdanslaget Rillen är 350 kr per år, du kan då delta i alla aktiviteter som Rillen anordnar. För barn och ungdom upp till 25 år är deltagaravgiften 200 kr. Det är gratis prova-på de två första gångerna!

GÄVLE

10 ggr | 0 kr | ons 19.30-21.45

Start 15/1

Ledare: Annalena Sundberg

Nybörjarkurs termin 2 i gammeldans, Rillens Folkdanslag GÄVLE

Nybörjarkurs termin 2 i gammeldans, Rillens Folkdanslag Lär dig vals, schottis, hambo, snoa, polka m.m.

GÄVLE

12 ggr | 350 kr | ons 18.00-19.30

Start 15/1

Ledare: Marita Hällén

Gillesdans fortsättning, Rillens Folkdanslag GÄVLE

För dig som kan gammeldansgrunderna. Gillesdans är ofta nykomponerade par- och bytesdanser, ofta till modernare musik. Här får både kroppen och knoppen jobba. Annalena och Bengt Sundberg som leder gruppen blandar även in mer traditionella danser. Mer information på mobil 070-6000990 eller www.rillen.se

GÄVLE

12 ggr | 0 kr | tis 18.30-21.00

Start 14/1

Ledare: Annalena Sundberg





Piano och klaviatur för nybörjare GÄVLE

Piano och klaviatur för nybörjare är en kurs för dig som vill lära dig att spela piano, keyboard, synt eller använda dig av midi keyboard i en studio.

Vi går igenom ackord, spelteknik, rytmik, melodispel och lite musikteori.

Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna keyboard på plats. Efter kursen kan du följa med i poplåtar med treklangs-ackord och baston

Du har fått övningar för att öva din spelteknik.

Du förstår hur du kan spela en melodi över olika ackord.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | mån 18.00-18.45

Start 3/2

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Piano och klaviatur för nybörjare GÄVLE

Piano och klaviatur för nybörjare är en kurs för dig som vill lära dig att spela piano, keyboard, synt eller använda dig av midi keyboard i en studio.

Vi går igenom ackord, spelteknik, rytmik, melodispel och lite musikteori.

Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna keyboard på plats.

Efter kursen kan du följa med i poplåtar med treklangs-ackord och baston

Du har fått övningar för att öva din spelteknik.

Du förstår hur du kan spela en melodi över olika ackord.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | mån 19.00-19.45

Start 13/4

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Piano och klaviatur för nybörjare GÄVLE

Piano och klaviatur för nybörjare är en kurs för dig som vill lära dig att spela piano, keyboard, synt eller använda dig av midi keyboard i en studio.

Vi går igenom ackord, spelteknik, rytmik, melodispel och lite musikteori.

Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna keyboard på plats.

Efter kursen kan du följa med i poplåtar med treklangs-ackord och baston

Du har fått övningar för att öva din spelteknik.

Du förstår hur du kan spela en melodi över olika ackord.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | mån 18.00-18.45

Start 13/4

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Piano och klaviatur för nybörjare

Piano och klaviatur för nybörjare är en kurs för dig som vill lära dig att spela piano, keyboard, synt eller använda dig av midi keyboard i en studio.

Vi går igenom ackord, spelteknik, rytmik, melodispel och lite musikteori.

Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna keyboard på plats.

Efter kursen kan du följa med i poplåtar med treklangs-ackord och baston

Du har fått övningar för att öva din spelteknik.

Du förstår hur du kan spela en melodi över olika ackord.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | mån 19.00-19.45

Start 3/2

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Musikteori för nybörjare GÄVLE

Musikteori för nybörjare är till för dig som vill lära dig mer om musikens byggstenar.

Vi lär oss det musikaliska språket, rytmik, ackord och melodi.

Vi kommer att lära oss enklare skalor och ackord samt testa att använda kvart- och kvintcirkel.

Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna en varsin keyboard och kan följa med i praktiken när läraren förklarar.

När du är färdig med kursen så har du fått kunskapen att börja förstå poplåtens uppbyggnad och kan själv börja använda dig av teorin i ditt musicerande.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | tis 18.00-18.45

Start 4/2

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Musikteori för nybörjare

Musikteori för nybörjare är till för dig som vill lära dig mer om musikens byggstenar.

Vi lär oss det musikaliska språket.

Rytmik, Ackord och melodi.

Vi kommer att lära oss enklare skalor och ackord samt testa att använda kvart- och kvintcirkel.

Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna en varsin keyboard och kan följa med i praktiken när läraren förklarar.

När du är färdig med kursen så har du fått kunskapen att börja förstå poplåtens uppbyggnad och kan själv börja använda dig av teorin i ditt musicerande.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | tis 19.00-19.45

Start 4/2

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Musikteori för nybörjare GÄVLE

Musikteori för nybörjare är till för dig som vill lära dig mer om musikens byggstenar.

Vi lär oss det musikaliska språket, rytmik, ackord och melodi. Vi kommer att lära oss enklare skalor och ackord samt testa att använda kvart- och kvintcirkel. Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna en varsin keyboard och kan följa med i praktiken när läraren förklarar. När du är färdig med kursen så har du fått kunskapen att börja förstå poplåtens uppbyggnad och kan själv börja använda dig av teorin i ditt musicerande.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | tis 19.00-19.45

Start 14/4

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Musikteori för nybörjare GÄVLE

Musikteori för nybörjare är till för dig som vill lära dig mer om musikens byggstenar.

Vi lär oss det musikaliska språket, rytmik, ackord och melodi. Vi kommer att lära oss enklare skalor och ackord samt testa att använda kvart- och kvintcirkel. Allt sker i en lättlärd miljö där alla får låna en varsin keyboard och kan följa med i praktiken när läraren förklarar. När du är färdig med kursen så har du fått kunskapen att börja förstå poplåtens uppbyggnad och kan själv börja använda dig av teorin i ditt musicerande.

GÄVLE

9 ggr | 1200 kr | tis 18.00-18.45

Start 14/4

Ledare: Hans-Gunnar Högstedt

Släktforskning nybörjare GÄVLE

Lär dig grunderna i släktforskning. Hur hittar jag i kyrkoarkivet och vad kan jag läsa i födelseboken, husförhörlängden, vigselboken, begravningsboken eller i flyttningsslängderna? Du får träna att läsa gamla skrivstilar och vi besöker också bibliotekets forskarum för att ta del av de möjligheter som finns där.

Abonnemang hos Arkiv Digital allt-i-ett (395:-) ingår i deltagaravgiften i 91 dagar under studiecirkelns gång. För mer information om cirkelns upplägg, kontakta ledaren Marianne Gustavsson tel. 073 520 71 39 alt. 026 19 76 11, marianne.m.g@telia.com

GÄVLE

11 ggr | 1400 kr | tis 14.30-16.45

Start 18/2

Ledare: Marianne Gustavsson

Släktforskning fortsättning GÄVLE

För dig som redan har börjat släktforska. Vi tittar på kamerala och juridiska arkiv, t.ex. mantalslängder, bouppteckningar, domböcker, krigsarkivet m.m. Vi tränar att läsa gamla handstilar. Abonnemang hos Arkiv Digital allt-i-ett (395:-) ingår i deltagaravgiften i 91 dagar under studiecirkelns gång. För mer info om cirkelns upplägg, kontakta ledaren Marianne Gustavsson, 073 520 71 39 alt. 026 19 76 11,

marianne.m.g@telia.com

GÄVLE

7 ggr | 950 kr | tor 14.30-16.45

Start 5/3

Ledare: Marianne Gustavsson

Encaustic art- måla med vax och strykjärn (dag) GÄVLE

Encaustic art- Att skapa motiv på papper med en bit färgad vax och ett resestrykjärn kan vara mer effektivt än man tror. Kom och prova! Medtag gärna ett vattentåligt förkläde och ett litet resestrykjärn om du har (utan ånga). Tre små strykjärn finns att låna. Grundläggande material ingår i avgiften.

GÄVLE

1 ggr | 500 kr | tis 17.00-20.00

Start 25/2

Encaustic art- måla med vax och strykjärn (kväll) GÄVLE

Encaustic art - ett sätt att skapa motiv på papper med en bit färgad vax och ett resestrykjärn.

Det kan vara mer effektivt än man tror.

Medtag gärna ett vattentåligt förkläde och ett litet resestrykjärn (utan ånga) om du har. Tre små strykjärn finns att låna.

Material ingår i avgiften. Välkommen!

GÄVLE

1 ggr | 500 kr | tis 13.00-16.00

Start 18/2

Akrylmåleri GÄVLE

Kom igång med ditt måleri. Lär dig måla med akrylfärger och få fram din egen personliga stil. Akrylfärg påminner om oljefärg men är vattenbaserad och torkar snabbare. Medtag penslar och färger (färger finns att köpa på t.ex Clas Ohlsson och Panduro.) och målarduk (pannå/canvas). Medtag några trasor att ha under kurstillfällena.

GÄVLE

6 ggr | 780 kr | mån 18.00-19.30

Start 17/2

Ledare: Roland Westling



Biodling för nybörjare GÄVLE

Drömmer du om egen honung? Här får du lära dig att starta en biodling från början. Vi håller till inomhus i SVs lokaler på Drottninggatan 6 och i Östra Gästriklands föreningsgård i Lexe (Gävle) där övningskuporna är uppställda. Kursen sker i samarbete med Biodlarföreningen Östra Gästrikland. Som deltagare behöver du skyddsdräkt inför de praktiska momenten. Vi introducerar dig i biets fantastiska värld och ger dig grunderna till de praktiska moment som behövs för att sköta ett bisamhälle från den första sommaren. Du får också se samband med växtlighetens och vädrets betydelse för bin och kunskap om bins betydelse i ekologin.

Kursen inleds med 6 teoripass i SV:s lokaler och flyttar under sommaren ut i naturen för praktiskt arbete med bin. Dessa tillfällen bestäms gemensamt i gruppen under de teoretiska tillfällena.

Lite ur studiecirkeln innehåll: Bisamhället och bisamhällets individer, Utrustning för en biodlare, Bisamhällets utvecklingsfaser, Bihälsa, Dragväxter, Honungsskattning från bisamhälle och Invintring av ett bisamhälle.

Material: Boken 'Mina första år som biodlare' av Lotta Fabricius Kristiansen, ingår i kursavgiften.

Kostnad för material som dräkt och handskar tillkommer!

GÄVLE

10 ggr | 1500 kr | tis 18.00-20.30

Start 11/2

Ledare: Jonas Zetterström

Biodling för nybörjare GÄVLE

Drömmer du om egen honung? Här får du lära dig att starta en biodling från början. Vi håller till inomhus i SVs lokaler på Drottninggatan 6 och i Östra Gästriklands föreningsgård i Lexe (Gävle) där övningskuporna är uppställda. Kursen sker i samarbete med Biodlarföreningen Östra Gästrikland. Som deltagare behöver du skyddsdräkt inför de praktiska momenten. Vi introducerar dig i biets fantastiska värld och ger dig grunderna till de praktiska moment som behövs för att sköta ett bisamhälle från den första sommaren. Du får också se samband med växtlighetens och vädrets betydelse för bin och kunskap om bins betydelse i ekologin.

Kursen inleds med 6 teoripass i SV:s lokaler och flyttar under sommaren ut i naturen för praktiskt arbete med bin. Dessa tillfällen bestäms gemensamt i gruppen under de teoretiska tillfällena.

Lite ur studiecirkeln innehåll: Bisamhället och bisamhällets individer, Utrustning för en biodlare, Bisamhällets utvecklingsfaser, Bihälsa, Dragväxter, Honungsskattning från bisamhälle och Invintring av ett bisamhälle.

Material: Boken 'Mina första år som biodlare' av Lotta Fabricius Kristiansen, ingår i kursavgiften.

Kostnad för material som dräkt och handskar tillkommer!

GÄVLE

10 ggr | 1500 kr | mån 18.00-20.30

Start 10/2

Ledare: Agneta Ericsson



Biodling i teorin GÄVLE

Drömmer du om egen honung? Här får du i teorin gå igenom hur biodling planeras och går till!

Vi håller till inomhus i SVs lokaler på Drottninggatan 6. Kursen sker i samarbete med Biodlarföreningen Östra Gästrikland. Som deltagare behöver du skyddsdräkt inför de praktiska momenten. Vi introducerar dig i biets fantastiska värld. Lite ur studiecirkeln innehåll: Bisamhället och bisamhällets individer, Utrustning för en biodlare, Bisamhällets utvecklingsfaser, Bihälsa, Dragväxter, Honungsskattning från bisamhälle och Invintring av ett bisamhälle. Material: Boken 'Mina första år som biodlare' av Lotta Fabricius Kristiansen, ingår i kursavgiften.

Kursen är helt teoretisk och lämpar sig för dig som vill veta lite mer innan du ger dig in i de praktiska momenten och kanske skaffar dig din första biodling. Alla kurstillfällen sker på Drottninggatan 6 i Gävle.

GÄVLE

9 ggr | 1500 kr | mån 00.00-00.00

Start 13/1

Ledare: Matias Köping

Bokföring fördjupning Helgkurs GÄVLE

Innehåll Bokföring - fördjupning:

- Redovisning av moms och andra avgifter

Bokslut:

-Allmänt om årsbokslut

-Balansräkning

-Resultaträkning

-Bokslutkonteringar

-Hur balans och resultat hänger ihop

-Boksluttablån

Datum och tider: 14 - 15 mars 10.30-16.00 samt uppföljning och

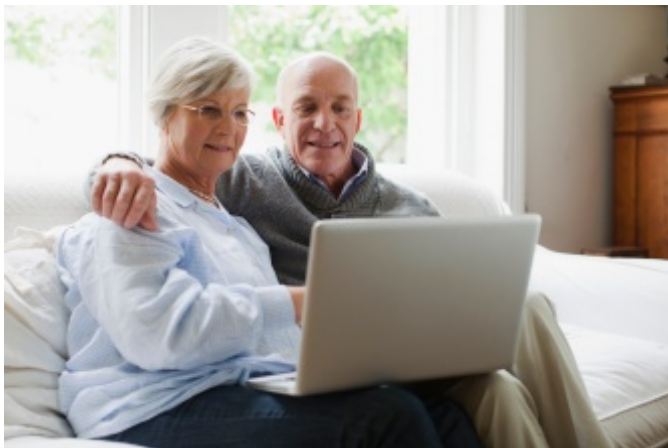
avslutning 21 mars 12.00-15.00.

GÄVLE

3 ggr | 2000 kr | lör 10.30-16.00

Start 14/3

Ledare: Maria Larsson



Grundkurs i bärbar dator (Windows 10) GÄVLE

Innehåll: Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en bärbar dator med Windows 10 fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär de känna sin egen enhet och får koll på den. Deltagarna går igenom saker såsom att starta datorn, de grundläggande funktionerna, mail, surfa på nätet och annat nödvändigt. Viktigt att datorn har Windows 10 som operativsystem. Material: Medtag din egen bärbara dator. Medlem i SPF seniorerna Gästrikland, kontakta utbildningsansvarig i din förening för information angående rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | tor 16.30-18.45

Start 20/2

Ledare: Ted Stridh

Fortsättningskurs i bärbar dator (Windows 10) GÄVLE

Kursen syftar till att ge kunskaper om hur du kan använda din dator för att:

- Installera appar och program
- Ansluta mobiltelefon och föra över bilder.
- Använda Bank ID
- Boka biljetter, till exempel tåg, bio och liknande
- Hur du handlar på nätet
- Internetbank-Hur fungerar det

Material: Medtag din egen bärbara dator, OBS! att din dator måste ha Windows 10 som operativsystem

Medlem i SPF kontakta utbildningsansvarig i din förening för information angående rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan.

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | tis 16.30-18.45

Start 18/2

Ledare: Ted Stridh

Grundkurs i Androida surfplattor och smartphones GÄVLE

Innehåll: Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en Android surfplatta eller smartphone fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär de känna sin egen enhet och får koll på den.

Deltagarna går igenom saker såsom att starta enheten, de grundläggande funktionerna, gmail-konto, ladda ner applikationer och annat nödvändigt.

(Enheter som är Androida: Samsung, Lenovo, Honor, Huawei, Motorola, HTC, LG med flera)

Material: Medtag egen Android surfplatta eller smartphone
Medlem i SPF Seniorerna Gästrikland kontakta föreningens utbildningsansvarige för information om rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan.

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | mån 16.30-18.45

Start 17/2

Ledare: Julia Kushnir

Fortsättningskurs Androida surfplattor och smartphones GÄVLE

Innehåll: Kursen syftar till att utveckla dina grundkunskaper i hur en Android surfplatta eller smartphone fungerar.

Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär de känna sin egen enhet och får koll på den.

Deltagarna går igenom saker såsom bland annat gmail-konto, ladda ner och använd applikationer och annat som gruppen kommer överens om.

(Enheter som är Androida: Samsung, Lenovo, Honor, Huawei, Motorola, HTC, LG med flera)

Material: Medtag egen Android surfplatta eller smartphone
Medlem i SPF Seniorerna Gästrikland kontakta föreningens utbildningsansvarige för information om rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | mån 16.30-18.45

Start 23/3

Ledare: Julia Kushnir



MUSIK SOM BROBYGGARE HEMMA

Hur vi bygger broar genom musik!

”Musik som brobyggare hemma” är ett projekt som vänder sig till anhöriga, vänner, grannar och andra bekanta till personer med demenssjukdom som bor hemma.

När orden inte alltid finns kan musiken vara ett sätt att ”prata” med varandra. Musik kan ta fram minnen och känslor som vi kan använda för att underlätta vardagssituationer och för glädje och välbefinnande.

För mer information kontakta projektledare Siv Nyberg
073-066 14 01 • siv.nyberg@sv.se



FÖRELÄSNING: Kan aktiviteter som sång och dans minska risken för demens? GÄVLE

En föreläsning med Jenna Najjar, läkare och doktorand vid AgeCap, Göteborgs universitet, om risk- och friskfaktorer vid demenssjukdom.

Plats: Elite Grand Hotell, Kyrkogatan 28, Gävle.

Arrangör är projektet 'Musik som brobyggare hemma' vars målgrupp är personer med minnessvikt som bor i det egna hemmet och deras anhöriga, vänner, grannar med flera.

Föreläsningen är öppen för alla. Varmt välkomna!

Fri entré. OBS! Anmälan senast 24/1

Vid frågor kontakta projektledare: Siv Nyberg
siv.nyberg@sv.se eller 073-066 14 01.

GÄVLE

1 ggr | 0 kr | tor 17.30-19.00

Start 6/2

Ledare: Jenna Najjar



Samtalsgrupp anhöriga - Balansmodellen GÄVLE

Samtalsgruppen riktar sig till anhöriga till personer med bipolär sjukdom och/eller depressionssjukdomar. I anhörigruppen får man ta del av andras erfarenheter, få hjälp och stöd av varandra. I gruppen gäller tystnadslöfte vilket ger trygghet samt skapar respekt för varandra.

Deltagandet är kostnadsfritt och sker i samarbete med Föreningen Balans Gävleborg. Vi träffas varannan vecka i Föreningen Balans Gävleborg lokal på Södra Köpmangatan 27, en trappa ner.

Välkommen!

GÄVLE

8 ggr | 0 kr | mån 18.00-20.15

Start 13/1

Ledare: Anna Wikfeldt

HOFORS KOMMUN



Passa, flå och stycka - för nybörjare HOFORS

Passa, flå och stycka är en endagskurs som ger dig grunderna i hur man passar, flår och styckar. Som övningsobjekt använder vi rådjur. En grundkurs för dig som kanske är nyexaminerad jägare eller bara vill lära dig hur man tar hand om sitt eget byte. Litteratur samt lunch och fika ingår i kursavgiften. Efter kursen har du möjlighet att köpa köttet. Kursen innehåller både teoretiska moment och praktiska. Gruppen börjar hemma på kursledarens gård som ligger mellan Hofors och Storvik för teori och fortsätter sedan till ett viltslakteri i närheten för praktiska övningar. Ledare är Dan Törnström, som i många år arbetat heltid med jakt och författat studiematerialet 'Din väg till jägarexamen'. Dan har också producerat böcker om eftersök, viltsjukdomar, skytte och styckning, samt arbetat som journalist och debattör inom jaktområdet.

1 ggr | 1800 kr | lör 10.00-17.00

Start 16/5

Ledare: Dan Törnström

HUDIKSVALLS KOMMUN

Tryck och Sy- Återbrukscirkel HUDIKSVALL

Välkommen till en inspirerande, kvalitativ design- och återbrukskurs där du får möta konstnärerna och formgivarna Elena Semenova Esmail och Sonja Öhman. Elena lär ut enkla trycktekniker, färgblandningar och mönsterkomposition och Sonja inspirerar och visar hur du re-designar textilierna till att bli nya plagg, väskor, inredningstextilier mm. Medtag tvättade ljusare tyger, dukar, gardiner och annat i bomull eller linne att trycka på och att sy om.

Har du en sax, ett förkläde och textilfärg hemma sedan tidigare?

Ta gärna med detta till kursens första dag. Textilfärg och vissa material går att köpa/låna av kursledarna.

Kursen utgörs av några halvdagsträffar och några heldagsträffar. Heldagarna förläggs på en lördag eller en söndag kl. 9-16.

FORSA

8 ggr | 1500 kr | tor 18.00-21.00

Start 6/2

Ledare: Elena Semenova Esmail och Sonja Öhman

Delsbosöm- DELSBO

På denna kurs får du lära dig att brodera Delsbosöm.

Delsbosömmen broderas med rött bomullsgarn på vit botten och ofta använder man mallar för att skapa mönster vilka man kan kombinera på många olika sätt.

Kontakta oss för mer information om material. Material ingår ej i kursavgiften.

DELSBO

5 ggr | 940 kr | tis 18.00-20.15

Start 10/3

Ledare: Birgitta Olsson

Sy folkdräkt DELSBO

På denna kurs får du lära dig att sy en Delsbo eller Bjuråkers folkdräkt från grunden, ändra en befintlig dräkt eller sy något annat i folkdräktens tecken. Medtag eget material, vid frågor är ni välkomna att kontakta oss.

Kursen är varannan vecka (ojämn vecka).

DELSBO

6 ggr | 790 kr | ons 18.30-20.45

Start 15/1

Ledare: Ulla Jonsson

Sticka dräktkofta DELSBO

På denna kurs får du lära dig att sticka dräktkofta, filt, mössa, vantar eller liknande i Delsbo och Bjuråkers mönster.

Medtag eget material, vid frågor är ni välkomna att kontakta oss. Kursen är varannan vecka (jämn vecka).

DELSBO

6 ggr | 790 kr | tis 18.30-20.45

Start 21/1

Ledare: Ulla Jonsson





Luffarslöjd - Helgkurs DELSBO

Luffarslöjd eller trådarbeten är en benämning på en form av metallslöjd där olika dimensioner av metalltrådar böjs, bockas, tvinnas och surras samman till olika föremål. Bli en luffarslöjdare och gör dina egna ljusstakar, krokar och smycken mm. Grundläggande material ingår i avgiften, möjlighet finns att köpa mer på plats.

DELSBO

2 ggr | 930 kr | lör 10.30-15.00

Start 21/3

Ledare: Birgitta Olsson

Luffarslöjd för nybörjare HUDIKSVALL

Luffarslöjd, även kallat trådslöjd, är en benämning på en form av metallslöjd. Kom och prova på slöjdarten som fått sitt namn från den tid då många så kallade luffare vandrade runt och sålde egentillverkade föremål av järntråd. Vi provar att böja, bocka, tvinna och surra metalltrådar samman till att bli bland annat små korgar, ljusstakar, skålar, vispar, krokar med mera. Grundläggande material ingår deltagaravgiften.

HUDIKSVALL

5 ggr | 1200 kr | tor 18.00-20.15

Start 5/3

Ledare: Birgitta Olsson

Virkning nybörjare (dag) HUDIKSVALL

En virkgrupp för nybörjare där vi lär os att lägga upp maskor, virka de grundläggande maskorna så som luftmaska, fast maska och stolpe samt att läsa mönster. Material ingår i avgiften.

HUDIKSVALL

5 ggr | 700 kr | ons 10.00-12.15

Start 1/4

Ledare: AnnChristine Goude

Virkning nybörjare (kväll) HUDIKSVALL

En virkgrupp för nybörjare där vi lär os att lägga upp maskor, virka de grundläggande maskorna så som luftmaska, fast maska och stolpe samt att läsa mönster. Material ingår i avgiften.

HUDIKSVALL

5 ggr | 700 kr | tis 18.00-20.15

Start 31/3

Ledare: AnnChristine Goude

Leder du en hantverkscirkel utan att veta om det?

Har ni en kompisgrupp i hantverk och lär er tillsammans?

Ni kanske virkar, täljer, skruvar, lackar, målar, syr, knypplar, garvar, svetsar, klipper och viker.

Vi kan hjälpa till bl.a. pedagogiskt stöd, deltagarförsäkring, lokaler, marknadsföring, material och nätverkande med andra.

Välkommen att kontakta oss!

Liselotte Parlén

(verksamhetsutv. hantverk)

Tel: 026-456 17 90

E-post: liselott.parlen@sv.se





Stickning för nybörjare (dag) HUDIKSVALL

En stickcirkel för dig som aldrig stickat tidigare. Vi lär oss lägga upp en stickning, göra räta och aviga maskor, maska av en stickning samt materialkännedom. Grundmaterial ingår i deltagaravgiften. Medtag gärna stickor av nummer 3,5 om du har.

HUDIKSVALL

5 ggr | 700 kr | ons 10.00-12.15

Start 19/2

Ledare: AnnChristine Goude

Stickning för nybörjare (kväll) HUDIKSVALL

En stickcirkel för dig som aldrig stickat tidigare. Vi lär oss lägga upp en stickning, göra räta och aviga maskor, maska av en stickning samt materialkännedom. Grundmaterial ingår i deltagaravgiften. Medtag gärna stickor av nummer 3,5 om du har.

HUDIKSVALL

5 ggr | 700 kr | tis 18.00-20.15

Start 18/2

Ledare: AnnChristine Goude

Spanska A1 HUDIKSVALL

Välkommen att fortsätta utveckla dina kunskaper i spanska! På denna nivå har du fortfarande relativt lite kunskaper. Du kan förstå fraser och de vanligaste orden som har att göra med personliga förhållanden (t ex mycket grundläggande person och familjeinformation, shopping, närgeografi, arbetssituationen).

Du kan kommunicera i enkla och vanemässiga sammanhang i direkt utbyte av information om vardagliga ämnen och aktiviteter. Du kan använda ett antal fraser för att på ett enkelt sätt beskriva din familj och andra människor, hur du lever och bor, utbildningsbakgrund och ditt nuvarande eller senaste jobb.

Kostnad för studiebok tillkommer.

HUDIKSVALL

9 ggr | 1500 kr | tor 18.00-20.15

Start 9/4

Ledare: Oscar Francino Marcos

Spanska A2 HUDIKSVALL

På kursen får du lära dig:

- förstå ord och fraser som rör dina personliga förhållanden
- grammatik
- beskriva din familj, din utbildningsbakgrund och ditt arbete
- samtala om vardagliga ämnen och aktiviteter som ligger nära dig själv
- läsa och skriva enklare texter och meddelanden
- kultur och samhällsliv där språket talas

Kostnad för studiebok tillkommer. Välkommen med din anmälan!

HUDIKSVALL

9 ggr | 1500 kr | mån 18.00-20.15

Start 6/4

Ledare: Oscar Francino Marcos

Spanska B2 HUDIKSVALL

På kursen får du lära dig:

- fackuttryck
- läsa komplexa texter
- samtala fritt och ledigt
- förklara dina ståndpunkter
- argumentera i problemsituationer

Kostnad för studiebok tillkommer. Välkommen med din anmälan!

HUDIKSVALL

9 ggr | 1500 kr | tis 18.00-20.15

Start 7/4

Ledare: Oscar Francino Marcos

Släktforskning nybörjare HUDIKSVALL

Denna studiecirkel riktar sig till dig som är nybörjare och vill lära dig mer om släktforskning. Den passar också dig som kommit igång men vill släktforska tillsammans med andra! För att delta behöver du ta med din egen dator till kursen. Som nybörjare tillkommer litteratur för ca kr 240 kr+ 450 kr för abonnemang för släktforskarprogrammet Arkiv Digital.

HUDIKSVALL

8 ggr | 1350 kr | ons 18.00-20.15

Start 5/2

Ledare: Åke Wiman

Släktforskning fortsättning HUDIKSVALL

I denna studiecirkel träffas deltagare som redan har erfarenhet av släktforskning. Här lär du dig en mer detaljerad sökning i kyrkböcker och databaser. För att delta behöver du ta med din egen dator till kursen.

Avgift för abonnemang på Arkiv digital tillkommer med 450 kr.

HUDIKSVALL

8 ggr | 1350 kr | mån 18.00-20.15

Start 3/2

Ledare: Åke Wiman

Bokföring, grundkurs - Helg DELSBO

På denna kurs får Du lära Dig bokföring från grunden. Kursen innehåller

följande delar:

- Redovisningens principer/syften
- Löpande bokföring
- Fakturering
- Löner
- Skatter/avgifter
- Moms

Inga förkunskaper krävs.

Datum och tider: 28 - 29 mars 10.30-16.00 samt uppföljning och

avslutning 4 april 12.00-15.00.

DELSBO

3 ggr | 2000 kr | lör 10.30-16.00

Start 28/3

Ledare: Maria Larsson

Data nybörjare HUDIKSVALL

På denna kurs får du en grundläggande introduktion i att använda din bärbara dator. Du får bland annat lära dig att skydda din dator mot virus och spam. Kursen går också igenom olika program i Windows och delar av datorns maskinvara. En ypperlig möjlighet att fråga om sådant du kört fast med. Inga förkunskaper krävs. Vi ser helst att du tar med dig en egen dator, men det finns möjlighet att låna - fråga gärna vid anmälan.

För medlemmar i SPF Seniorerna Hälsingland erbjuder man denna kurs kostnadsfritt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

HUDIKSVALL

5 ggr | 895 kr | tis 11.00-13.15

Start 4/2

Ledare: Janne Hedenberg

Data fortsättning HUDIKSVALL

För dig som gått den grundläggande kursen, eller som har grundläggande kunskaper sedan tidigare. Vi fortsätter gå igenom datorns funktioner och möjligheter. Medtag egen dator. Det finns möjlighet att eventuellt låna en dator om du inte har en egen - fråga gärna vid anmälan.

För medlemmar i SPF Seniorerna Hälsingland erbjuder man denna kurs kostnadsfritt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

HUDIKSVALL

5 ggr | 895 kr | tor 11.00-13.15

Start 6/2

Ledare: Janne Hedenberg



Välkommen till SPF Seniorerna i Hälsingland!

Vi bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor och i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan genomför vi studiecirklar och andra former för lärande samt olika kulturarrangemang.

Medlemmar i SPF Seniorerna i Hälsingland deltar utan kostnad i alla cirklar med dator, mobil eller surfplatta.

Kontakta oss i Hälsingland:

Kristina Pennlöv
(utbildningsansvarig)

E-post: kristina.pennlov@gmail.com

Telefon: 070-580 27 78

Ellinor Lundström
(SPF/SV verksamhetsutv.)

E-post: ellinor.lundstrom@sv.se

Telefon: 0290-765075

Android surfplatta grundkurs HUDIKSVALL

I denna kurs får deltagarna en grundläggande introduktion i att använda sin Androida surfplatta. Inga förkunskaper krävs. Medtag egen surfplatta.

För medlemmar i SPF Seniorerna Hälsingland erbjuder man denna kurs kostnadsfritt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

HUDIKSVALL

5 ggr | 895 kr | ons 11.00-13.15

Start 5/2

Ledare: Janne Hedenberg



Skriv som det känns HUDIKSVALL

Genom metoden Write Your Self får du lära dig att använda skrivandet som uttrycksätt. Write Your Self är särskilt utvecklat för människor som har upplevt trauma – och vad som är trauma avgör du själv.

Metoden utgår helt och hållet från din egen upplevelse och förmåga. Inga förkunskaper krävs. Ta med egen dator, eller block och penna.

Studiecirkeln leds av Elisabet Greek, som är journalist, författare och certifierad vägledare i metoden Write Your Self.

HUDIKSVALL

8 ggr | 990 kr | tor 18.00-20.15

Start 27/2

Ledare: Elisabet Greek

Buddistisk meditation (helgkurs) HUDIKSVALL

Introduktionshelg till buddistisk meditation där du får lära dig kroppsmedvetenhet, och att arbeta balanserat i meditation.

Diskussioner om hur positiva tankar och känslor påverkar dig, och om att hålla denna kunskap levande även efter kursens slut.

Tid: Fre 18:30-21:00 Lör-Sön 10:00-17:30

För mer info mejla kursledaren Sraddhamanas på viktorbackstrom@hotmail.com.

HUDIKSVALL

3 ggr | 520 kr

Start 24/4

Ledare: Sraddhamanas



Biodling för nybörjare HUDIKSVALL

Välkommen till en grundläggande kurs i biodling!

Vi går igenom hur livet i en bikupa ser ut under biåret med skötsel och moment såsom skattning, slungning och tappning av honung till sjukdomsbekämpning och avläggarbildning. Kursen består av både teori och praktiskt arbete där en del träffar sker hos kursdeltagarna själva och andra biodlare för att se och lära sig olika driftformer.

Första kurstillfället sker torsdag 7 maj 19:00 - 21:00 i

Studieförbundets lokaler på Furulundsvägen, Hudiksvall.

Övriga kurstillfällen kommer därefter att ske på söndagar 13:00 - 16:00 spridda under sommaren med några veckors mellanrum för att följa binas liv fram till invintring i slutet på september. Dessa tillfällen bestäms i samråd med kursdeltagare samt beroende på väder.

Kursens mål är att du själv skall kunna inneha och hantera egna bisamhällen.

För mer info ring kursledare Daniel Ekblom 070-561 71 81.

HUDIKSVALL

8 ggr | 1600 kr | tor 13.00-16.00

Start 7/5

Ledare: Daniel Ekblom



LJUSDALS KOMMUN

Biodling för nybörjare LJUSDAL

Nyfiken på bin? Då är detta kursen för dig! Du får under sakkunnig ledning lära dig grunderna om bin och biskötsel. Kursen kommer att byta dag i samråd med deltagarna på första tillfället. Kostnad för bok tillkommer, litteratur som används i kursen är boken 'Bin till nytta och nöje'.

LJUSDAL

10 ggr | 1100 kr | sön 14.00-16.15

Start 19/1

Ledare: Erik Kram

Lär dig använda din surfplatta (Android)

LJUSDAL

Lär dig om surfplattans möjligheter, appar,, att kommunicera med vänner i olika forum och mer därtill.

SV:s eget material med cirka 20 övningar ingår .

För medlemmar i SPF Seniorerna Hälsingland erbjuds kursen kostnadsfritt. Meddela ditt medlemskap vid anmälan.

LJUSDAL

3 ggr | 525 kr | tis 10.00-12.15

Start 18/2

Ledare: Kaj Sjödin

Stickning för nybörjare LJUSDAL

En stickcirkel för dig som aldrig stickat tidigare. Vi lär oss lägga upp en stickning, göra räta och aviga maskor, maska av en stickning. Material ingår i deltagaravgiften. Medtag gärna stickor av nummer 3,5 eller 4,5.

LJUSDAL

5 ggr | 850 kr | mån 18.00-20.15

Start 17/2

Ledare: Birgitta Olsson

Vill du bli ledare?

Har du en talang, ett kunnande inom ditt intresse eller något att lära andra? Det kan bli en extrainkomst för dig eller ett sätt att utvecklas i nya möten.

Välkommen att kontakta oss!
020-120 28 08
gavleborg@sv.se



Gitarr nybörjare LJUSDAL

Denna kurs är för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr eller har spelat för länge sedan och vill komma igång igen. Under kursen får du lära dig grundläggande teknik. Vi börjar med enklare ackord som du sen kan använda till många låtar. Inga förkunskaper krävs. Medtag egen gitarr.

LJUSDAL

10 ggr | 1100 kr | tis 18.00-19.30

Start 18/2

Ledare: Jonas Söderlund

Gitarr enskild undervisning LJUSDAL

Denna kurs är för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr eller har spelat för länge sedan och vill komma igång igen. Under kursen får du lära dig grundläggande teknik. Vi börjar med enklare ackord som du sen kan använda till många låtar. OBS! Endast en deltagare. Inga förkunskaper krävs. Medtag egen gitarr.

LJUSDAL

5 ggr | 1800 kr | tis 19.45-20.30

Start 18/2

Ledare: Jonas Söderlund

OVANÅKERS KOMMUN



Vildmarksguidning i Finnskogen EDSBYN

Välkommen till en heldag med vandring i Hälsinglands vilda natur! Följ och guidas av Stefan Olander, naturguide med djup kunskap om Hälsinglands djur- och växtliv. Turen utgår från Eggspåret i Finnskogen men vi samåker från vägkorsningen vid Flaxnan där vägarna mot Alfta och Edsbyn korsar varandra. Stefan berättar om djur- och växtliv vi möter och ger vid tillfälle nyttiga fotograferingstips. Vi vandrar, umgås och äter under cirka 7 timmar. Medtag egen mat och fika samt kläder efter väder. Ta även gärna med kikare eller kamera. Samling vid Flaxnan, där vägen mot Alfta och Edsbyn korsas, för samåkning till Eggspåret.

OBS! Anmälan senast måndag 11 maj

Vid frågor kontakta gärna ledare:

Stefan Olander

Tel: 070-569 26 90

1 ggr | 300 kr | sön 09.00-15.00

Start 24/5

Ledare: Stefan Olander



SANDVIKENS KOMMUN

Linedance fortsättning SANDVIKEN

Linedance är en rolig och energisk dans från USA som fick ett stort uppsving på sjuttioalet. Från början dansades den till countrymusik men nu använder man ofta topplistanas hitlåtar. Den r koreograferad men inte en pardans. Dansarna står i rader, därav namnet. Denna linedancegrupp har ett lite lugnare tempo och passar utmärkt för seniorer och daglediga. Kom och dansa med oss!

10 ggr | 300 kr | tis 10.00-11.30

Start 21/1

Ledare: Barbro Pettersson

Målericirkel i Gamla Kvarnen SANDVIKEN

Lär dig måla i olja, akryl eller akvarell! Här kan du använda din kreativitet och konstnärlighet i den underbara miljön i kvarnen i Gästrike Hammarby. Läraren Lars-Olov Dahlin är både utövande konstnär och mycket erfaren pedagog. Kursen passar både nybörjare och mer erfarna!

Du behöver ha eget material med dig.

Har du inget eget så kommer Lars-Olov att hjälpa dig att välja ut det du behöver köpa.

GÄSTRIKE-HAMMARBY

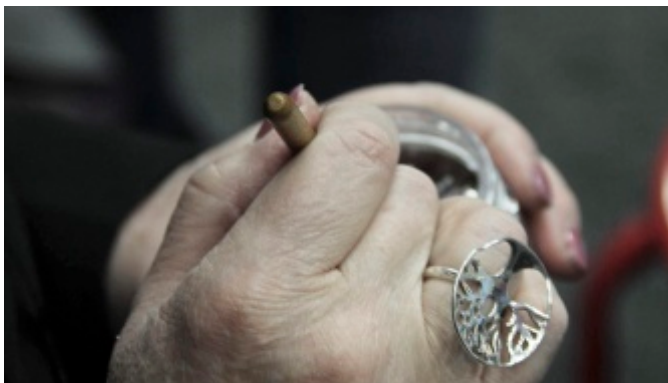
8 ggr | 1400 kr | mån 18.00-20.15

Start 17/2

Ledare: Lars Dahlin



SÖDERHAMNS KOMMUN



Silversmide SÖDERHAMN

Lär dig göra dina egna smycken i silver. Formlära, löd-teknik, smälta och smida är olika moment som ingår. Materialkostnad (silver) tillkommer beroende på åtgång. Välkommen!

SÖDERHAMN

8 ggr | 1650 kr | ons 18.00-21.00

Start 22/1

Ledare: Mia Hodig

Akvarellmålning SÖDERHAMN

En akvarellcirkel både för nybörjaren och den med lite vana. Akvarellmålning kan utföras i det lilla som skissmetod eller i stort format i genomarbetade kompositioner.

Uttrycksmöjligheterna är oändliga med valet av teknik, penslar och papper.

Färglära, perspektiv, teknik och formövningar. Material tar du med själv av det du har hemma. Inköpsråd kan fås av cirkelledaren.

SÖDERHAMN

8 ggr | 880 kr | mån 17.30-19.45

Start 9/3

Ledare: Lena Ullberg

Glasfusing/glaskonst SÖDERHAMN

En cirkel för dig som gillar glas och dess möjligheter. Vi jobbar med transparenta och opala glasplattor. Lär dig göra vackra smycken, skålar, fat eller glaskonst. Det är bara din egen fantasi som sätter gränsen. Vi lär oss hur man skär, krossar och slipar glaset, samt dekorerar med stringers och confetti. Vi målar också enligt olika tekniker. Glasets olika lager och dekorationer bränns ihop i en ugn, ut kommer underbara alster! Kostnad för material tillkommer.

SÖDERHAMN

8 ggr | 900 kr | tis 17.30-19.45

Start 10/3

Ledare: Lena Ullberg

Spanska nybörjare SÖDERHAMN

Spanska för dig som är nybörjare!

Inga förkunskaper krävs. Spanska är ett av de största

världsspråken.

På kursen får du lära dig:

- vanliga ord och enkla fraser
- berätta om dig själv
- ställa enkla frågor och förstå enkla svar
- grundläggande grammatik
- tala och skriva på spanska om enkla ämnen
- kultur och samhällsliv där språket talas

SÖDERHAMN

8 ggr | 1580 kr | mån 18.30-20.15

Start 17/2

Ledare: Yamile Gomez Ramos

Spanska A1 SÖDERHAMN

Välkommen att fortsätta utveckla dina kunskaper i spanska! På denna nivå har du fortfarande relativt lite kunskaper.

Du kan förstå fraser och de vanligaste orden som har att göra med personliga förhållanden (t ex mycket grundläggande person och familjeinformation, shopping, närgeografi, arbetssituationen).

Du kan kommunicera i enkla och vanemässiga sammanhang i direkt utbyte av information om vardagliga ämnen och aktiviteter. Du kan använda ett antal fraser för att på ett enkelt sätt beskriva din familj och andra människor, hur du lever och bor, utbildningsbakgrund och ditt nuvarande eller senaste jobb.

SÖDERHAMN

8 ggr | 1580 kr | mån 18.30-20.15

Start 20/4

Ledare: Yamile Gomez Ramos

Kustskepparintyg SÖDERHAMN

Kursen för dig som har förarintyg och vill gå vidare med kustskepparintyg. Kursen ger dig kunskaper för att navigera utomskärs och till havs. Ger intygshavaren rätt att framföra fritidsskepp som är längre än 12 m och bredare än 4 m. Efter avslutad kurs kan du examineras för kustskepparintyg. Proavgiften är då 500 kronor.

Obs! För att få göra examinationen för kustskeppare så måste du först ha godkänt praktiskt prov i förarintyg (ska vara inskrivet i din intygsbok).

Vid frågor om detta, kontakta oss.

SÖDERHAMN

10 ggr | 3750 kr | tis 18.00-21.00

Start 10/3

Ledare: Lars Erik Mickelsson



**Den
Rullande
Pennan**
Våren 2020

Ett ljus över din berättarkonst!



Välkommen till Gävles mobila skriv- och berättarcafé

30/1 Nya Tidningshuset Inspiratör: kulturredaktör AB Fredrik Björkman

13/2 Andersbergs bibliotek Inspiratör: Ulf Ivar Nilsson, författare

27/2 Konstcentrum Inspiratör: Gunilla Kindstrand, författare

12/3 Musikhuset (Sjömanskyrkan) Inspiratör: Malin van Der Kaaij, verksamhetschef

26/3 Kulturhuset (gamla fängelset) Inspiratör: Frida "Scar" Olson, låtskrivare

16/4 Frimurarhuset (Kyrkogatan 26) Inspiratör: Edvard Nordlander

29/4 Epi Café (Norra Kungsgatan 11) Inspiratör: Annika Sjökvist, ägare

14/5 Våravslutning: Skaparbyn Hedesunda OBS! samling 17.00 vid Kulturhuset (gamla fängelset) Inspiratör: Stefan Öhrman, konstnär och husväktare

Ledare: Liselotte Fluhr

Kontakt: 020-120 28 08 eller gavleborg@sv.se

Inga förkunskaper krävs. Ingen deltagaravgift.

Den Rullande Pennan genomförs i samarbete med Gävle kommun. *Alla är välkomna!*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Telefon 020-120 28 08
gavleborg@sv.se
www.sv.se/gavleborg