

# Studieprogram våren 2019

Gävleborgs län



Studieförbundet  
Vuxenskolan

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

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

**Plats för  
nytänkande!**

# Demokrati är mer än allmänna val!

Studieförbundet Vuxenskolan 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.

Vår värdegrund och vision bidrar till att frigöra individens kraft, engagemang och utveckla sin kreativa förmåga. Vi är landsbygdens studieförbund med en liberal bildningssyn. Därför vill vi erbjuda alla i Gävleborgs län att delta i studiecirkel, kurser och kulturaktiviteter - där ny kunskap och det mänskliga mötet berikar både individen och sammanhanget.

Demokratin måste ständigt hållas levande. Som folkbildare bidrar vi utifrån vår värdegrund till att utveckla det demokratiska samtalet. Vi vill erbjuda en plats för nytänkande där det goda mötet möjliggör aktivt deltagande och ett levande civilsamhälle. Vår verksamhet bygger på allas delaktighet och människors egna engagemang. Och på allas lika värde.

Demokrati är mer än allmänna val. Alla har rätt att lära och växa. Vi ser till att det sker!

## Här finns vi i Gävleborg!

Östra Stationsgatan 15  
821 42 **BOLLNÄS**

Drottninggatan 6  
803 20 **GÄVLE**

Kulturhuset Gävle  
Hamiltongatan 1  
802 66 **GÄVLE**

Hantverkargatan 21  
813 30 **HOFORS**

Köpmangatan 24  
824 71 **DELSBO**

Furulundsvägen 9  
824 30 **HUDIKSVALL**

Hotellgatan 15 B  
827 32 **LJUSDAL**

Storgatan 14  
820 70 **BERGSJÖ**

Hembygdsgatan 5 D  
828 32 **EDSBYN**

Högbovägen 3  
811 31 **SANDVIKEN**

Styrmansgatan 4  
826 37 **SÖDERHAMN**

**Välkommen att kontakta oss:**

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



### Innehåll

Bollnäs	3
Gävle	6
Hofors	14
Hudiksvall	14
Ljusdal	19
Nordanstig	22
Sandviken	22
Söderhamn	23
Funktionsrätt	26
Kulturhuset Gävle	27

### Viktigt att veta!

Du kan anmäla dig per telefon 020-120 28 08 eller via mejl [gavleborg@sv.se](mailto:gavleborg@sv.se). Du kan också anmäla dig direkt på vår hemsida [www.sv.se/gavleborg](http://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.

Foto Järvsödräkt  
framsida och baksida:  
Emrik Jansson



## BOLLNÄS KOMMUN

### Balett för vuxna nybörjare BOLLNÄS

Är du nyfiken på balett och är över 30 år?

Det är aldrig för sent att börja.

I den här studiecirkeln lär vi oss balettens grunder och rörelsespråk.

Vi arbetar med de vanligaste rörelserna och momenten noggrant och i långsam takt.

Ballettens språk är franska och du känner säkert igen ord som plié, tendue, port de bras, pirouette och adagio.

Vi kommer att utföra övningar vid stång samt i rummet.

Inga förkunskaper krävs.

Dag: söndagar

Tid: 19:00-20.30

Antal träffar: 10

Antal platser: 12

Åldersgrupp: 30-60+

Plats: Hus 114, Heden

Pris: 1026

Ledare: Camilla Lucchesi

Start: 13/1 2019

**BOLLNÄS**

10 ggr | 1026 kr | sön 19.00-20.30

Start 13/1

### Dans 10-13 år Jazz och modern BOLLNÄS

Dans 10-13 år jazz och modern

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.

OBS: pga. konsumentlagen och regler för hantering av personnummer måste anmälan till kurser/cirklar för barn/ungdomar göras på telefon: 020-120 28 08.

**BOLLNÄS**

10 ggr | 550 kr | ons 18.15-19.45

Start 23/1

### Jazz och modern dans 18-65 år BOLLNÄS

Ren rörelseglädje och vardagsmotion tillsammans med uttryck och dansteknik. Studiecirkeln vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som dansat flera år. Vi lär oss att använda jazzdans och modern dans som sceniskt uttryck. Från 18 år till 60+ .

**BOLLNÄS**

10 ggr | 750 kr | tor 19.30-21.00

Start 24/1

### Barndans 4-5 år BOLLNÄS

Barndans är första steget i vår dansträning.

Här tränar vi motoriken, rums- och kroppsuppfattningen, känslan för rytm och musikalitet.

Detta görs på ett lekfullt sätt på barnets egen utvecklingsnivå.

Rörelseglädje och upplevelse i centrum!

Barnen får också lära sig enkla danser till rolig musik.

OBS: pga. konsumentlagen och regler för hantering av personnummer måste anmälan till kurser/cirklar för barn/ungdomar göras på telefon: 020-120 28 08.

**BOLLNÄS**

10 ggr | 550 kr | lör 10.00-11.00

Start 26/1



Hitta oss på  
Facebook och Instagram!

#platsförnyänkande



### **Streetdance 8-12 år BOLLNÄS**

Är du mellan 8 och 12 år och vill dansa Streetdance? Då är det här något för dig. Vi blandar grunder och teknik med coola koreografier och eget skapande. Vi kommer också att uppträda inför publik tillsammans med Dansotekets andra grupper.

OBS: pga. konsumentlagen och regler för hantering av personnummer måste anmälan till kurser/cirklar för barn/ungdomar göras på telefon: 020-120 28 08.

#### **BOLLNÄS**

10 ggr | 550 kr | sön 16.30-18.00

Start 27/1

### **Barndans 6-9 år fortsättning BOLLNÄS**

En fortsättningskurs för dig som är mellan 6 och 9 år och har dansat förut.

Du får lära dig och öva på olika danser och samtidigt öva på ditt uttryck. Kursen drivs i samarbete med Dansoteket Bollnäs och uppträder tillsammans med andra dansgrupper.

OBS: pga. konsumentlagen och regler för hantering av personnummer måste anmälan till kurser/cirklar för barn/ungdomar göras på telefon: 020-120 28 08.

#### **BOLLNÄS**

10 ggr | 550 kr | tis 17.00-18.00

Start 22/1

### **Jazz och modern dans 14 - 17 år BOLLNÄS**

Dansoteket startar en grupp för dig mellan 14 och 17 år som har hittat jazzdans, modern dans. I den här studiecirkeln utvecklar vi våra tekniska kunskaper inom både jazz och modernt samt utforskar vårt rörelsespråk.

OBS: pga. konsumentlagen och regler för hantering av personnummer måste anmälan till kurser/cirklar för barn/ungdomar göras på telefon : 020-120 28 08.

#### **BOLLNÄS**

10 ggr | 550 kr | ons 20.00-21.30

Start 23/1

### **Dansmix 7-12 år KILAFORS**

Dansmix 7-12 år passar för dig som gillar att dansa men inte har valt en särskild dansstil ännu. Här får du prova olika stilar och öva in roliga koreografier. Dansmix drivs tillsammans med Dansoteket Bollnäs och kommer att delta i uppvisningar tillsammans med andra grupper.

OBS: pga. konsumentlagen och hantering av personnummer måste anmälan till kurser/cirklar för barn/ungdomar göras på telefon : 020-120 28 08.

#### **KILAFORS**

10 ggr | 500 kr | tor 17.00-18.30

Start 24/1



### **Teckenspråk för nybörjare BOLLNÄS**

Teckenspråk för dej som är nybörjare. Inga förkunskaper krävs. Kursen passar även bra för föräldrar, anhöriga och personal som vill lära sig grunderna i teckenspråkets uppbyggnad och struktur.

#### **BOLLNÄS**

10 ggr | 920 kr | tor 18.30-20.45

Start 21/2

Ledare: Gunnar Östansjö

### **Teckenspråk fortsättning BOLLNÄS**

Teckenspråk för dej som vill fördjupa dig i teckenspråk. Samt för dig som deltagit i cirkel för nybörjare. Kursen passar även för föräldrar, anhöriga och personal som vill fortsätta med sina kunskaper i teckenspråket.

#### **BOLLNÄS**

10 ggr | 920 kr | ons 18.30-20.45

Start 20/2

Ledare: Gunnar Östansjö

Hitta ännu fler av våra kurser  
på [www.sv.se/gavleborg](http://www.sv.se/gavleborg)

### **Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon - BOLLNÄS**

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen 'Hela Hälsingland' på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på [helahalsingland.se](http://helahalsingland.se) när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Ljusnan (Västra Stationsgatan 8) den 17 januari mellan kl. 09.00-10.00.

**BOLLNÄS**

**1 ggr | 0 kr | ons 14.00-16.15**

**Start 23/1**

### **Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon - BOLLNÄS**

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen 'Hela Hälsingland' på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på [helahalsingland.se](http://helahalsingland.se) när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

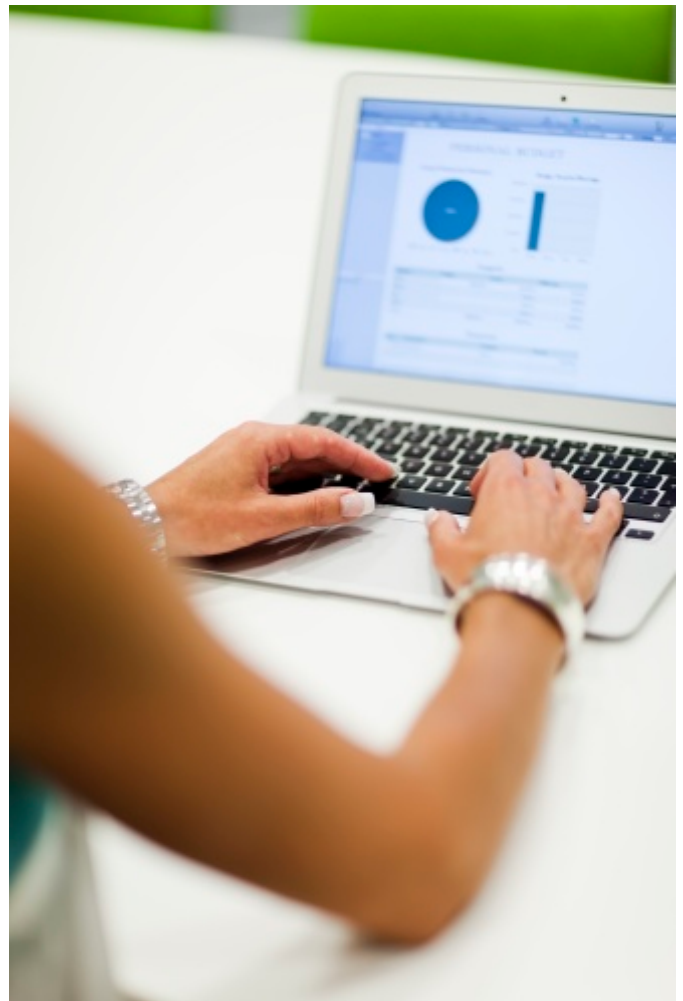
Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Ljusnan (Västra Stationsgatan 8) den 17 januari mellan kl. 09.00-10.00.

**BOLLNÄS**

**1 ggr | 0 kr | ons 10.00-12.00**

**Start 23/1**



### **Datakurs nybörjare BOLLNÄS**

I den här cirkeln kommer du igång med funktionerna i din bärbara dator.

Cirkeln börjar helt från grunden och ett grundhäfte ingår.

Deltagarna tar med egen dator.

Träff 1: Windows 10 introduktion, 'att surfa'

Träff 2: Google webbläsare

Träff 3: Program, appar m.m

Träff 4: Säkerhet på nätet

Träff 5: Repetition, frågor och svar.

**BOLLNÄS**

**5 ggr | 750 kr | mån 13.00-15.15**

**Start 1/4**

**Ledare: Kaj Sjödin**





## GÄVLE KOMMUN



### Spanska nybörjare GÄVLE

Spanska för dig som är nybörjare. Inga förkunskaper krävs. Spanska är ett av de största världsspråken. 365 miljoner människor har spanska som modersmål. Vår uppskattade cirkelledare har spanska som modersmål och lång erfarenhet av läraryrket! Kostnad för studiematerial tillkommer.

**GÄVLE**

**8 ggr | 1050 kr | tis 18.30-20.00**

**Start 12/2**

**Ledare: José Ventoso**

### Spanska A1 GÄVLE

Välkommen att fortsätta utveckla dina kunskaper i spanska! På denna nivå har du fortfarande relativt lite kunskaper. Gruppen arbetar på att uppnå nivå A2: Jag kan förstå fraser och de vanligaste orden som har att göra med personliga förhållanden (t ex mycket grundläggande person och familjeinformation, shopping, närgeografi, arbetssituationen). Jag kan kommunicera i enkla och vanemässiga sammanhang och kräver ett enkelt och direkt utbyte av information om vardagliga ämnen och aktiviteter. Jag kan använda ett antal fraser för att på ett enkelt sätt beskriva min familj och andra människor, hur jag lever och bor, min utbildningsbakgrund och mitt nuvarande eller senaste jobb. Kostnad för litteratur tillkommer utöver deltagaravgiften.

**GÄVLE**

**8 ggr | 1060 kr | tor 19.15-20.45**

**Start 14/2**

### Arabiska fortsättning GÄVLE

Cirkel i arabiska för dig som redan läst en termin. Vi fortsätter med grunderna i arabiska och strävar efter att nå mål A1 i den europeiska nivåskalan. Läraren är utbildad pedagog från Syrien med arabiska som modersmål.

**GÄVLE**

**8 ggr | 990 kr | tis 17.30-19.00**

**Start 19/2**

**Ledare: Lelas Samakia**

### Franska nybörjare GÄVLE

Denna cirkel ger dig grundläggande kunskaper i det vackra franska språket. Du undervisas av en lärare med franska som modersmål. Du får både fraser som är användbara när man ska ta sig till och från flygplatsen, vad man säger på hotellet, restaurangen och apoteket samt grundläggande grammatik och ordförståelse. Inga förkunskaper krävs. Kostnad för litteratur tillkommer utöver deltagaravgiften.

**GÄVLE**

**8 ggr | 1600 kr | ons 18.00-19.30**

**Start 6/2**

**Ledare: Bernadette Wikman**

### 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 får du koll på din egen enhet och lära känna den. Vi 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)

Ledare: Julia Kushnir

Material: Medtag din egen surfplatta eller smartphone

Pris: 700 kronor

Som medlem i SPF har deltagaren 300 kronor i rabatt.

Meddela medlemskap vid anmälan.

**GÄVLE**

**5 ggr | 700 kr | mån 16.30-18.45**

**Start 18/2**

**Ledare: Julia Kushnir**



## **Fortsättningskurs i Androida surfplattor och smartphones GÄVLE**

Innehåll: Kursen riktar sig till er som gått grundkursen eller som har tidigare erfarenheter, och syftar till att fortsätta gå igenom de funktioner och applikationer som vi jobbade med i grundkursen. Det handlar delvis om repetition men också om att fördjupa oss i fler funktioner och applikationer. Samt att deltagarna har möjlighet att gemensamt önska innehåll. (Enheter som är Androida: Samsung, Lenovo, Honor, Huawei, Motorola, HTC, LG med flera)

Ledare: Julia Kushnir

Material: Medtag din egen surfplatta eller smartphone

Pris: 700 kronor

Som medlem i SPF har du 300 kronor i rabatt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

### **GÄVLE**

**5 ggr | 700 kr | mån 16.30-18.45**

**Start 15/4**

**Ledare: Julia Kushnir**

## **iPad och iPhone grundkurs GÄVLE**

Innehåll: Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en iPad eller iPhone fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna får du koll på din egen enhet och lära känna den. Vi går igenom saker såsom att starta enheten, de grundläggande funktionerna, Apple-ID, surfa, ladda ner applikationer och annat nödvändigt. Det går utmärkt om två deltagare vill samarbeta vid en iPhone eller iPad (dock betalar båda deltagaravgift).

Ledare: Leif Holmgren

Material: Medtag din egen iPad eller iPhone

Pris: 700 kronor

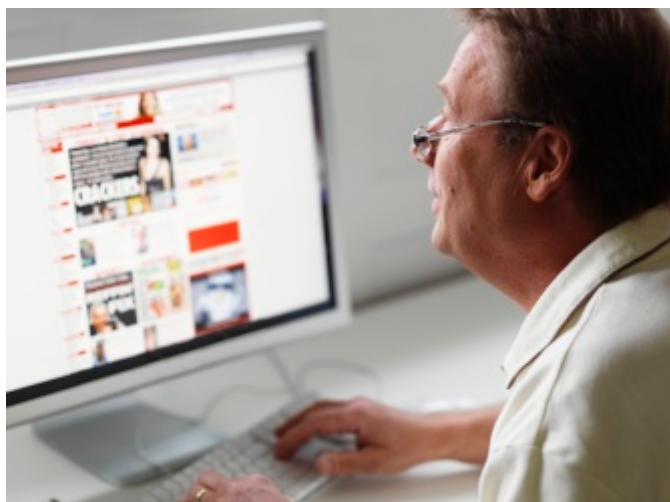
Som medlem i SPF har du 300 kronor i rabatt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

### **GÄVLE**

**5 ggr | 700 kr | mån 10.00-12.15**

**Start 18/2**

**Ledare: Leif Holmgren**



## **Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon GÄVLE**

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen Gefle Dagblad/Arbetsbladet på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på tidningen när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Nya Tidningshuset (Waldenströmsgatan 2).

**1 ggr | 0 kr | tis 10.00-12.00**

**Start 5/2**

## **Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon GÄVLE**

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen Gefle Dagblad/Arbetsbladet på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på tidningen när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Nya Tidningshuset (Waldenströmsgatan 2).

**1 ggr | 0 kr | tis 10.00-12.00**

**Start 5/2**



### Grundkurs i Word GÄVLE

För dig som är nyfiken på att lära dig använda skrivprogrammet Word i din bärbara dator. Deltagarna tar med egen dator där skrivprogrammet Word finns installerat. Kursen pågår under en halvdag.

När du lär dig fler av funktionerna i Word kommer att uppleva att det blir enklare - och inte minst roligare - att arbeta i Word, samtidigt blir dina dokument både mycket bättre och snyggare. I den här kursen lär dig de allra viktigaste grunderna i Word, tillsammans med ett stort antal praktiska funktioner som gör att du kan arbeta effektivare i Word.

#### GÄVLE

1 ggr | 680 kr | tor 13.00-16.00

Start 28/2

Ledare: Mats Andersson

### Grundkurs i Excel GÄVLE

För dig som är nyfiken på att lära dig använda kalkylprogrammet Excel i din bärbara dator. Deltagarna tar med egen dator där kalkylprogrammet Excel finns installerat. Kursen pågår under en kväll, i tre timmar.

I den här utbildningen lär du dig grunderna i Excel och vinner ett flertal praktiska tips på hur du kan utnyttja programmet på ett effektivare sätt i din vardag. Efter kursen kommer du att kunna behärska de grundläggande funktionerna Excel och lära dig många tidsbesparande knep som låter dig komma igång och arbeta mer effektivt med programmet.

#### GÄVLE

1 ggr | 680 kr | tis 18.00-21.00

Start 19/2

Ledare: Mats Andersson



### Bröllopsdansen (intresseanmälan) GÄVLE

Lär er dansa vals eller någon annan dans inför bröllopet eller friska upp glömda danskunskaper. Välj om ni vill gå en eller flera kvällar, anmälan i par. Dag och tid efter överenskommelse. Kontakt ledare: larsing2013@gmail.com eller 070-797 20 21.

#### GÄVLE

2 ggr | 800 kr

Ledare: Lars Ingman

### Linedance KCK - Nybörjare fortsättning 2 GÄVLE

Välkommen till King Creek Kickers. Här lär du dig grunderna och grundstegen i Linedance. Inga förkunskaper behövs. Upp till 18 år 375 kr. Mer information kan fås av: Irene Wiklund 076-2618941. Läs mer på [www.kingcreekkickers.se](http://www.kingcreekkickers.se)

#### GÄVLE

13 ggr | 600 kr | tor 18.00-19.30

Start 17/1

Ledare: Irene Wiklund

### 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. Upp till 18 år 375 kr (båda inkl. medlemsavgift på 150 kr). Mer information kan fås av: Irene Wiklund 076-2618941. Läs mer på [www.kingcreekkickers.se](http://www.kingcreekkickers.se).

#### GÄVLE

13 ggr | 600 kr | tor 19.45-21.15

Start 17/1

Ledare: Helen Nodén

### 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. Upp till 18 år 375 kr (båda inkl. medlemsavgift på 150 kr). Mer information kan fås av: Irene Wiklund 076-2618941.

#### GÄVLE

13 ggr | 600 kr | ons 18.00-19.30

Start 16/1

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 600:-, upp till 18 år 375:- Obs! Mer information kan fås av: Irene Wiklund 076-2618941.

#### **GÄVLE**

15 ggr | 600 kr | mån 18.00-20.00

Start 14/1

Ledare: Irene Wiklund

### **Gillesdans fortsättning med folkdanslaget Rillen**

#### **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](http://www.rillen.se)

#### **GÄVLE**

12 ggr | 0 kr | tis 18.30-21.00

Start 15/1

Ledare: Annalena Sundberg

### **Linedance Raskinline - fortsättning 1 - 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 11.30-12.30

Start 17/1

Ledare: Maria Rask

### **Linedance Raskinline - fortsättning 2 - 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 10.00-11.00

Start 17/1

Ledare: Maria Rask

### **Linedance Raskinline fortsättning GÄVLE**

Lär dig mer om att dansa linedance! Linedance är en rolig och social träningsform. Du dansar tillsammans med en trevlig och inspirerande grupp. Detta är en fortsättningsgrupp med snabbare takt och högre inlärningsnivå.

#### **GÄVLE**

10 ggr | 700 kr | mån 16.45-18.15

Start 18/2

Ledare: Maria Rask



### **Internationella danser GÄVLE**

Dansade du förr och vill börja igen, eller vill du känna gemenskap i musik och rörelse? Vi dansar ett tiotal olika danser; vals, schottis, bugg, hambo m. fl. Ledaren anpassar upplägget efter gruppens önskemål. Som förkunskaper måste du kunna dansa vals. För mer info om upplägget kontakta ledaren Lars Ingman 070-797 20 21, [larsing2013@gmail.com](mailto:larsing2013@gmail.com)

#### **GÄVLE**

6 ggr | 450 kr | tis 10.00-12.15

Start 19/3

Ledare: Lars Ingman



---

## **Bachata - nybörjare GÄVLE**

Bachata kommer ursprungligen från Dominikanska Republiken och var från början en förbjuden dans. Under 80-talet började musiker som Juan Luis Guerra skapa romantisk Bachatamusik som spreds över hela världen. Sedan 2005 är Bachata ett dansfenomen med olika stilar som hämtar inspiration ifrån Modern dans, Hip-Hop, Tango, Salsa osv. Bachata dansas över hela världen och när musiken börjar så fylls dansgolven direkt! Bachata är en sensuell, het och rytmisk pardans som inte lämnar någon oberörd. Ledare Jasmina och Samuel från Club Bailamore.

### **FÖRKUNSKAPER**

- Du behöver inte ha några förkunskaper, bara ett intresse för latinoamerikanska rytmer och dans!
- Anmälan parvis går först, anmäler du dig ensam ställs du i kö för att få ihop jämna par i gruppen
- För mer info kontakta Jasmina Bisevac 070-404 74 53

### **GÄVLE**

7 ggr | 650 kr | tor 18.00-19.30

Start 4/4

Ledare: Jasmina Bisevac och Samuel Moza

## **Bachata - fortsättning 2 GÄVLE**

Bachata kommer ursprungligen från Dominikanska Republiken och var från början en förbjuden dans. Under 80-talet började musiker som Juan Luis Guerra skapa romantisk Bachatamusik som spreds över hela världen. Sedan 2005 är Bachata ett dansfenomen med olika stilar som hämtar inspiration ifrån Modern dans, Hip-Hop, Tango, Salsa osv. Bachata dansas över hela världen och när musiken börjar så fylls dansgolven direkt! Bachata är en sensuell, het och rytmisk pardans som inte lämnar någon oberörd.

### **FÖRKUNSKAPER:**

- Du bör ha gått nybörjar kursen eller liknande
- Anmälan parvis går först, anmäler du dig ensam ställs du i kö för att få ihop jämna par i gruppen
- För mer info kontakta Jasmina Bisevac 070-404 74 53

### **GÄVLE**

7 ggr | 700 kr | tor 19.40-21.10

Start 7/2

Ledare: Jasmina Bisevac

## **Salsa Nybörjare GÄVLE**

Salsa är en energisk och fartfylld pardans som har sin ursprung i latinamerikanska folkdanser och har idag uppnått stor spridning världen över. Dansen erbjuder en rik flora av olika stilar från till exempel Colombia, Kuba, Puerto Rico och USA men dansen är idag väldigt internationaliserad och dansas i hela världen. Vi kommer att blanda olika salsastilar/ salsafusion, för att skapa en bred och trygg grund så att våra deltagare kan känna sig hemma på varje salsadansgolv oavsett salsastil. Par har förtur. Joina oss och ta dina första steg in i salsavärlden med Jasmina och Samuel från Club Bailamore.

Förkunskaper: Inga

### **GÄVLE**

7 ggr | 700 kr | tor 18.00-19.30

Start 7/2

Ledare: Jasmina Bisevac och Samuel Moza

## **Frigörande dans 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 Madelène Blyckertz är utbildad dansinspiratör vid Frigörande Dansakademin, kontakta henne om du vill veta mer om upplägget på kursen: [madelene.blyckertz@gmail.com](mailto:madelene.blyckertz@gmail.com) eller 076-797 97 08.

### **GÄVLE**

8 ggr | 600 kr | ons 18.30-20.45

Start 6/2

Ledare: Madelène Blyckertz

## **Workshop i Frigörande Dans 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 Madelène Blyckertz är utbildad dansinspiratör vid Frigörande Dansakademin, kontakta henne om du vill veta mer om upplägget på workshopen: [madelene.blyckertz@gmail.com](mailto:madelene.blyckertz@gmail.com) eller 076-797 97 08.

### **GÄVLE**

1 ggr | 295 kr | sön 09.00-14.15

Start 6/1

Ledare: Madelène Blyckertz

## **Gillesdans fortsättning med folkdanslaget Rillen 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](http://www.rillen.se)

### **GÄVLE**

12 ggr | 0 kr | tis 18.30-21.00

Start 15/1

Ledare: Annalena Sundberg

### **Motionsdans med Folkdanslaget Rillen GÄVLE**

Vi dansar Schottis, snoa, vals, hambo, mazurka, pariserpolka, schottis i turer, snurrebock och andra smådanser med och utan byte. Ett utmärkt tillfälle att få danstips och för ensamma damer att lära sig att dansa kavaljer. Vi dansar till levande musik ibland. Anmälan och info Annalena o Bengt Sundberg 070-600 09 90 eller annalena.sundberg@telia.com

**GÄVLE**

**10 ggr | 0 kr | ons 18.00-20.15**

**Start 16/1**

**Ledare: Annalena Sundberg**

### **Stränggänget med folkdanslaget Rillen 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](http://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 14/1**

**Ledare: Annalena Sundberg**

### **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](http://www.rillen.se). Det är gratis prova-på de två första gångerna!

**GÄVLE**

**10 ggr | 0 kr | mån 18.00-20.15**

**Start 14/1**

**Ledare: Hans Berg**



### **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 i sätt på t.ex Clas Ohlsson och Panduro.) och målarduk (pannå eller uppspänd grunderad målarduk) medtag några trasor (t.ex gammal lakan) att ha under kurstillfällena.

**GÄVLE**

**6 ggr | 700 kr | mån 18.00-19.30**

**Start 18/2**

**Ledare: Roland Westling**

### **Akvarell och teckning fortsättning GÄVLE**

En fortsättningscirkel för dig med erfarenhet där vi ägnar oss åt såväl repetition som fördjupning, med målet att utveckla våra konstnärliga färdigheter genom lek och allvar.

Upplägget är ganska fritt, vi bestämmer gemensamt teman att arbeta med, utifrån olika tekniker, motiv eller bildproblem som perspektiv och komposition. Därför kan varje kurs se ganska olika ut.

Basen är akvarellfärgerna och olika teckningsmateriel som blyerts, kritor och tusch.

Vi inspireras av konsthistorien och aktuell konst och kanske vi besöker någon utställning tillsammans. Varje sammankomst innehåller en teoretisk del med genomgång och en praktisk del. Alla arbetar med samma tema, men var och en på sitt eget sätt, vilket ger rika tillfällen till givande diskussioner.

Kostnad för material tillkommer. Ta med material om du har till första gången. Sedan får du mer information på plats. Om du undrar över något kring cirkelns innehåll kontakta ledaren på [camilla.dal@gmail.com](mailto:camilla.dal@gmail.com)

**GÄVLE**

**6 ggr | 950 kr | mån 10.00-12.15**

**Start 18/2**

**Ledare: Camilla Dal**





### **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 flyttningslängderna?

Du får träna att läsa gamla skrivstilar och vi besöker också bibliotekets forskarrum för att ta del av de möjligheter som finns där.

Abonnemang hos Arkiv Digital ingår i deltagaravgiften under studiecirklens gång.

För mer information om cirkelns upplägg, kontakta ledaren Marianne Gustavsson tel. 073 520 71 39 alt. 026 19 76 11

**GÄVLE**

**10 ggr | 1350 kr | tis 14.30-16.45**

**Start 19/2**

**Ledare: Marianne Gustavsson**

### **Att leva granne med Östersjön - en studiecirkel om vatten och miljö GÄVLE**

I denna studiecirkel studerar vi Östersjön med fokus på Gävlebukten och landskapet och staden innanför.

Fiskarstaden Gävle hade ett strategiskt läge under sin 600-åriga historia. Sjöfarten har idag fortfarande stor betydelse för Gävle med sitt omland. Gävle vill bli en liten storstad med hållbara premisser. Det innebär att även kunskap om Östersjön måste inkluderas i det framtida samhällstänkandet om det skall bli hållbart. Nya stadsdelar planeras nära kusten.

Upplägg:

Vi studerar risker och möjligheter för livet runt Gävlebukten. Hur samverkar eller skapar olika tendenser de konflikter och miljöutmaningar som måste bemästras idag?

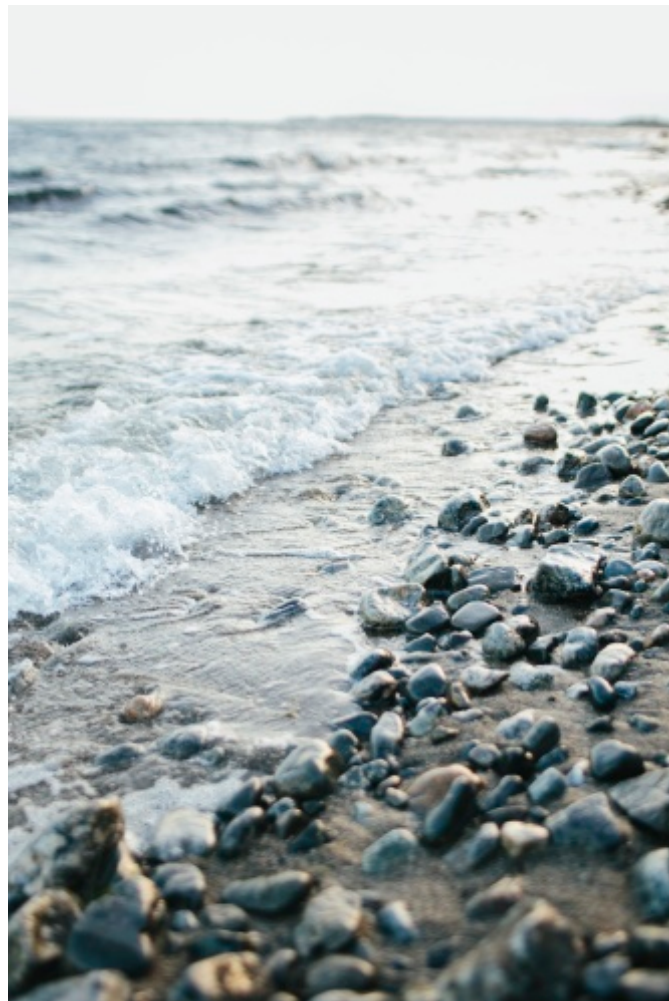
Vi utgår från material ur arkiv och hos statliga och kommunala myndigheter. Vi diskuterar vår framtidsoro, lär oss om framtida prognoser och gör även studiebesök. Vid första tillfället bestäms de följande kurstillfällena och intressant studiematerial samt utflykter.

**GÄVLE**

**5 ggr | 0 kr | tor 18.00-20.15**

**Start 7/3**

**Ledare: Gösta Carlestam**



## **Vill du bli ledare**

inom något ämne som du  
brinner för eller har  
egna kunskaper i?

Välkommen att kontakta oss  
på 020-120 28 08  
eller [gavleborg@sv.se](mailto:gavleborg@sv.se)

*Vi söker alltid nya ledare  
och nya spännande ämnen!*

Hitta ännu fler av våra kurser  
på [www.sv.se/gavleborg](http://www.sv.se/gavleborg)

### **Samtalsgrupp anhöriga - Balansmodellen GÄVLE**

Samtalsgruppen riktar sig till anhöriga till personer med bipolär sjukdom och/eller depressionssjukdomar. I anhöriggruppen har man upplevt sig få en bättre insikt och acceptans av att ta del av andras erfarenheter samtidigt som man känt en avlastning av att få lätta på trycket när man har träffat människor med likartad problematik. I gruppen gäller tystnadslöfte vilket ger trygghet samt skapar respekt för varandra.

Deltagandet är kostnadsfritt och sker i samarbete med Föreningen Balans i Gävle.

**GÄVLE**

**8 ggr | 0 kr | tor 18.00-20.15**

**Start 24/1**

**Ledare: Roger Hellström**

### **Samtalsgrupp själverfarna - Balansmodellen GÄVLE**

Samtalsgruppen för själverfarna riktar sig till personer med egen erfarenhet av bipolär sjukdom och/eller depressionssjukdomar. Gruppen består av människor med gemensamma erfarenheter och upplevelser vilket gynnar en otvungen stämning och att man vågar vara öppen med sina problem och utbyta erfarenheter av såväl praktiska som känslomässig natur. Modellen har visat sig vara en väl fungerande gruppprocess för att lindra oro och förbättra välbefinnandet hos de drabbade. I gruppen gäller tystnadslöfte vilket ger trygghet samt skapar respekt för varandra.

Deltagandet är kostnadsfritt och sker i samarbete med Föreningen Balans i Gävle.

**GÄVLE**

**8 ggr | 0 kr | tor 18.00-20.15**

**Start 24/1**

**Ledare: Anna-Lena St John**

### **Gruppcochning med livskvalité GÄVLE**

-Kursen vänder sig till dig som vill utveckla dig själv eller redan arbetar som coach.

- En del är kanske helt nytt annat är saker som du säker känner igen.

- Allt från livshjulet och mental träning och nyttan med avslappning.

**GÄVLE**

**8 ggr | 1800 kr | tis 18.30-20.00**

**Start 22/1**

**Ledare: Ritva Tammela**

### **Tillverka hudvårdsprodukter, bi-kosmetik GÄVLE**

Vill du lära dig tillverka hållbara hudvårdsprodukter av naturliga ingredienser? I dagskursen Bi-kosmetik får du stegvis lära dig och tillverka flera olika produkter av bivax som du också får med dig hem efter kursen. Kursen varvar teori med praktik i ett pedagogiskt 'lära-genom-göra' upplägg! Tillverkning sker på spisplattor med låg värme och vi arbetar i grupper. Tänk på att bivax ger fläckar på kläder och skor så välj kläder utifrån detta.

Vi delar in oss i grupper. Varje grupp tillverkar en produkt på förmiddagen och två produkter på eftermiddagen. Det betyder att varje deltagare får med sig 7-9 olika produkter hem (lite beroende på vad vi hinner med).

Kursledare Kristina Löfström, Ockelbo. Kristina har odlat bin i 5 somrar och har under 2018 startat produktion av hudvårdsprodukter.

[www.ockelbobi.se](http://www.ockelbobi.se)

Fika ingår men lunch intas på egen hand.

**GÄVLE**

**1 ggr | 1200 kr | lör 09.00-17.00**

**Start 23/2**

**Ledare: Kristina Löfström**





## HOFORS KOMMUN

### Jägarexamen Intensivkurs med stöd på distans HOFORS

Jägarexamen, intensivkurs med stöd på distans är en unik kurs där du som deltagare på kort studietid tränas i de teoretiska kunskaper som behövs för att avlägga teoriprovet. Kursen startar teoretiskt och med eget ansvar tisdag 9 april då böcker och studieanvisningar ska vara utskickade. Före kursdagarna 4-5 maj finns också möjlighet att kontakta Dan för frågor, tips och råd kring studierna. Vid kursdagarna 4-5 maj träffas gruppen under två dagar och genomgår tillsammans en teoretisk och till viss del praktisk utbildning som avslutas med teoriprovet. Därefter får eleverna själva (med stöd och anvisningar från Dan) söka upp jaktskytteföreningar på sina hemorter för att övningskjuta och avlägga de praktiska proven. Intensivkursen bedrivs i form av teoretiska pass av föreläsningskaraktär med diskussion och frågor. I kursavgiften ingår lunch och fika. Deltagarna ska också genomgå ett praktiskt övningspass varje dag, det ena gäller säker vapenhantering och avståndsbedömning, det andra handlar om att prova på de vapen (stryk skytteformer) de senare ska öva på - dvs. skjuta de första skotten. Plats: Sälgsjönäs mellan Storvik och Hofors, samt skjutbana i Torsåker.

Kursen avslutas med teoriprovet kl 18:00 sista dagen.

I kursavgiften ingår lunch och fika. Naturvårdsverkets teoretiska provavgift på 250 kronor tillkommer.

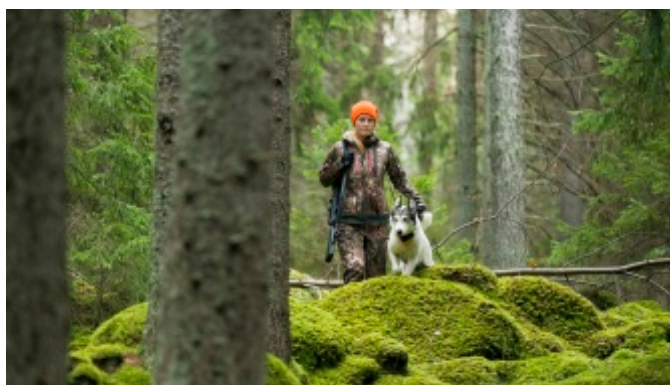
Vid frågor ring kursledare Dan Törnström på: 070 632 32 51

#### HOFORS

**2 ggr | 3950 kr | lör 09.00-18.00**

**Start 4/5**

**Ledare: Dan Törnström**



### Passa, flå och stycka - för nybörjare HOFORS

Passa, flå och stycka är en endagskurs som ger dig grunderna i hur man passar, flå 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.

#### HOFORS

**1 ggr | 1800 kr | lör 10.00-17.00**

**Start 18/5**

**Ledare: Dan Törnström**

## HUDIKSVALLS KOMMUN

### Spanska A1 nybörjare HUDIKSVALL

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

#### HUDIKSVALL

**9 ggr | 1894 kr | tis 18.00-20.15**

**Start 29/1**

**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

#### HUDIKSVALL

**9 ggr | 1894 kr | mån 18.00-20.15**

**Start 28/1**

**Ledare: Oscar Francino Marcos**

### Spanska B1 HUDIKSVALL

På kursen får du lära dig:

- Förstå tydligt standardspråk
- Kommunicera i situationer som kan uppstå vid en resa till ett spansktalande område
- Samtala om familj och arbete, berätta om drömmar och förhoppningar samt ge skäl och förklaringar till dina åsikter

#### HUDIKSVALL

**9 ggr | 1894 kr | ons 18.00-20.15**

**Start 30/1**

**Ledare: Oscar Francino Marcos**



### Engelska konversation fortsättning DELSBO

Du har grundläggande kunskaper i Engelska och kan förstå enklare fraser och vanliga ord.

På denna kurs får du fördjupa dina kunskaper och träna på att konversera mera. Vi övar praktiskt, pratar mycket och blir säkrare i våra uttal och bygger upp vårt ordförråd.

#### DELSBO

6 ggr | 860 kr | sön 18.00-20.15

Start 24/2

Ledare: Carin Engelbrekts



### Skapa med färg utan prestation HUDIKSVALL

Välkommen till en kravlös och kreativ resa inom akrylmåleri. Släpp prestationskrav och se vad det blir. Ingenting är rätt eller fel och inga förkunskaper krävs. I priset ingår allt du behöver för att måla tre tavlor. Vill du måla flera finns material att köpa på plats. Vid frågor kontakta cirkelledaren Marilyn Miller (Mems akrylmålningar) på telefon 070-261 43 85. Observera att anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan på kurser.se eller telefon: 020-120 28 08. Alla är välkomna!

#### HUDIKSVALL

5 ggr | 1500 kr | tor 18.00-21.00

Start 14/3

### Skapa med färg utan prestation - prova på HUDIKSVALL

Välkommen till ett prova på-tillfälle i kravlöst och kreativt akrylmåleri. Släpp prestationskrav och se vad det blir. Ingenting är rätt eller fel och inga förkunskaper krävs. I priset ingår allt du behöver för att måla en tavla. Vill du måla flera finns material att köpa på plats. Vid frågor kontakta cirkelledaren Marilyn Miller (Mems akrylmålningar) på telefon 070-261 43 85. Observera att anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan på kurser.se eller telefon: 020-120 28 08.

ALLA är lika välkomna!

#### HUDIKSVALL

1 ggr | 400 kr | tor 18.00-21.00

Start 28/2

### Sy folkdräkt/Sticka dräcktöfta DELSBO

På denna kurs får du lära dig att sy en folkdräkt från grunden, ändra en befintlig eller sticka dräcktöfta alternativt något annat i folkdräktens tecken. Träffar sker varannan vecka.

#### DELSBO

6 ggr | 790 kr | ons 18.30-20.45

Start 30/1

Ledare: Ulla Jonsson

### Kreativt måleri-akvarell och måleri DELSBO

Våga släppa loss din inre kreativitet och kanske hitta din egen personlig stil i måleriet utan krav. Använda olika enkla övningar för att träna din kreativa hjärnhalva. Både för dig som har målat tidigare och nybörjare, huvudsaken är att du är nyfiken och öppen för att upptäcka glädjen i måleriet.

#### DELSBO

6 ggr | 790 kr | ons 14.00-16.15

Start 27/2

Ledare: Pirjo Ojala Berglöf

### 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, vispar 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 23/3

Ledare: Birgitta Olsson



### 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. Ta med en egen laptop till kursen! Avgift för abonnemang på Arkiv digital tillkommer med 150 kr.

#### HUDIKSVALL

8 ggr | 1350 kr | mån 18.00-20.15

Start 18/2

Ledare: Åke Wiman

### **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+ 150 kr för abonnemang för släktforskarprogrammet Arkiv Digital.

#### **HUDIKSVALL**

**8 ggr | 1350 kr | ons 18.00-20.15**

**Start 20/2**

**Ledare: Åke Wiman**

### **Massera ditt barn HUDIKSVALL**

Känseln är grundläggande när det lilla barnet ska utforska och kommunicera med sin omgivning. Man kan säga att beröring är en själslig näring för barnet. Den skapar lugn och trygghet hos barnet, men också hos den vuxne som ger massagen. Massagen kan hjälpa dig bygga upp en fin relation med ditt barn. Den kan även användas vid specifika vardagliga småbarns-problem som t.ex vid insomningssvårigheter, magont, tandsprickning, nästappa, växtvärk m.m. Medtag handduk och filt.

Åldergräns: från 4 månader.

Kursen går på dagtid.

Kontakta gärna ledaren Pia Fridell vid frågor och funderingar på e-post: [info@piayoga.se](mailto:info@piayoga.se)

#### **HUDIKSVALL**

**4 ggr | 470 kr | tor 10.00-12.30**

**Start 14/2**

**Ledare: Pia Fridell**

### **Sagan inuti HUDIKSVALL**

Det finns sagor och berättelser inuti alla människor. En del är svårare och tyngre än andra.

Den här studiecirkeln riktar sig till dig som är förälder, har barn mellan 0 – 18 år, och lever med psykisk ohälsa.

Hur ska du förmedla det som ibland är svårt i ditt liv så att ditt barn förstår dig bättre? Kanske kan det göras som en sagobok som ni kan läsa eller titta i tillsammans? Med lekfulla övningar i ord och bild närmar vi oss din egen saga, för att med ett barns blick försöka berätta hur det kan vara att leva med psykisk ohälsa.

Ledare: Viveka Sjögren, författare, illustratör och skrivpedagog från Stockholm/Delsbo  
[www.prick-i.se](http://www.prick-i.se)

Kursen är kostnadsfri och genomförs i samarbete med Hjärnkoll Gävleborg.

#### **HUDIKSVALL**

**8 ggr | 0 kr | mån 17.00-19.00**

**Start 14/1**

### **Gravidyoga HUDIKSVALL**

Yoga betyder förening. Med hjälp av andningen länkas kroppen och själen samman. Det skapar närvaro, lugn och stabilitet. En viktig grund för harmoni och balans i vardagen. Enkla metoder kan leda till mer medveten kroppskontakt som också främjar tillit och ro i sinnet inför födandet.

Ett pass består av fysiska övningar, andningsövningar och avslappning.

Mattor finns.

#### **HUDIKSVALL**

**5 ggr | 750 kr | ons 18.30-20.00**

**Start 16/1**

**Ledare: Pia Fridell**

### **Lär dig hantera din sorg HUDIKSVALL**

Kursen lär dig hur du kan bearbeta och förlösa din sorg efter dödsfall, separationer och andra förluster. Kursen är utformad för att ge dig kunskap om hur du kan förlösa din sorg så att du åter kan delta helt och fullt i livet. Under kursen genomför du ditt eget sorgearbete. Jag som kursledaren ger instruktioner, men det är du som kursdeltagare som gör det mesta av arbetet. Kursen är ett sätt att förmedla kunskap och erbjuda stöd så att du kan genomföra din egna bearbetning. Första kurstillfället presenterar vi oss kort för varandra, går igenom kursupplägget, delar ut kursmaterial och bok, diskuterar hur åtaganden och känslomässigt stöd, samt delar ut en första hemuppgift. Övriga sju kurstillfällen har följande upplägg: Inledningsvis går vi igenom dagens tema och besvarar eventuella frågor som kan ha uppstått sedan förra träffen. Därefter går vi igenom veckans hemuppgift. Vi reflekterar kring det vi har gjort och eventuella frågor besvaras.

**8 ggr | 2160 kr | ons 18.00-19.30**

**Start 20/2**

**Ledare: Johan Sjölund**



## **Mindfulness vid stress HUDIKSVALL**

Minska din stress - Öka förmågan att fokusera. Lär mer om dig själv och ditt sätt att agera/reagera/hantera olika situationer. Det uppstår ofta situationer som gör oss stressade: Du kan ha fastnat i en bilkö, eller mobilnätet kanske är dåligt, datorn hakar upp sig, "att göra listan" fylls på eller du kanske känner dig ledsen och nedstämd över något som har hänt. Det är vår verkliga, direkta erfarenhet av det som sker, och vi kan inte göra så mycket åt det. Men ofta orsakar vi oss själva extra, onödigt stress genom att reagera på det som hänt, med olika tankar, känslor och bedömningar. Med träning i mindfulness lär du dig att se på dina tankar och förstå vilka känslor de drar igång i dig. Träningen ger dig möjlighet att ta mer medvetna och kanske klokare beslut. Du bestämmer själv vad du skall "gå igång" på. Genom träningen lär du dig också att fokusera och kunna hantera vardagens alla distraktioner bättre. Du blir mer kreativ och konstruktiv i ditt dagliga liv. Kursen är giltig för frisvårdavdrag.

**6 ggr | 1900 kr | tor 13.00-14.30**

**Start 14/2**

**Ledare: Stina Eriksson**



## **Tillverka hudvårdsprodukter, bi-kosmetik HUDIKSVALL**

Vill du lära dig tillverka hållbara hudvårdsprodukter av naturliga ingredienser? I dagskursen Bi-kosmetik får du stegvis lära dig och tillverka flera olika produkter av bivax som du också får med dig hem efter kursen. Kursen varvar teori med praktik i ett pedagogiskt 'lära-genom-göra' upplägg! Tillverkning sker på spisalplattor med låg värme och vi arbetar i grupper. Tänk på att bivax ger fläckar på kläder och skor så välj kläder utifrån detta.

Vi delar in oss i grupper. Varje grupp tillverkar en produkt på förmiddagen och två produkter på eftermiddagen. Det betyder att varje deltagare får med sig 7-9 olika produkter hem. Kursledare Kristina Löfström, Ockelbo. Kristina har odlat bin i 5 somrar och har under 2018 startat produktion av hudvårdsprodukter. Fika ingår men lunch intas på egen hand. [www.ockelbobi.se](http://www.ockelbobi.se)

**1 ggr | 1200 kr | lör 09.00-17.00**

**Start 16/3**

**Ledare: Kristina Löfström**

## **Biodling för nybörjare HUDIKSVALL**

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 2 maj i Studieförbundets lokaler på Furulundsvägen, Hudiksvall. Övriga kurstillfällen kommer därefter att ske på söndagar spridda under sommaren med några veckors mellanrum för att följa binas liv fram till invintring i slutet på september. 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 | 1550 kr | tor 19.00-21.00**

**Start 2/5**

**Ledare: Daniel Ekblom**

## **Förarintyg för fritidsbåt HUDIKSVALL**

Denna kurs ger dig grundläggande kunskaper i navigation, sjövätt och säkerhet m.m. Kunskaperna provas avslutningsvis och efter godkännande har du ditt förarintyg. Med godkänt förarintyg finns möjligheten att gå vidare och läsa till Skepparexamen. Provtillfället kostar 450 kronor.

## **HUDIKSVALL**

**10 ggr | 3350 kr | tor 18.00-21.00**

**Start 14/3**

**Ledare: Lars Erik Mickelsson**

## **Fiskekurs på arabiska DELSBO**

På denna kurs får du lära dig grunderna i fiske. OBS! Kursen genomförs på arabiska.

Träff 1: Introduktion och regler

Träff 2: Olika fiskarter

Träff 3: Fiskemetoder och utrustning

Träff 4: Tillvaratagning

Träff 5: Fiske i praktiken, vi går ut och fiskar tillsammans. (Datum för träff 5 bestäms tillsammans)

Dag och datum: Lördagar 30 mars, 6 april, 13 april och 27 april.

Tid: 12.00-14.15

Ledare: Gigar Khalil

Efter avslutad kurs erhåller deltagarna en värdekupong hos Jaktia Delsbo.

## **DELSBO**

**5 ggr | 400 kr | lör 12.00-14.15**

**Start 30/3**





### **Datakurs för nybörjare DELSBO**

I den här cirkeln kommer du igång med funktionerna i din bärbara dator.

Cirkeln börjar helt från grunden och ett grundhäfte ingår.

Deltagarna tar med egen dator.

Träff 1: Windows 10 introduktion, 'att surfa'

Träff 2: Google webläsare

Träff 3: Program, appar m.m

Träff 4: Säkerhet på nätet

Träff 5: Repetition, frågor och svar.

#### **DELSBO**

**5 ggr | 980 kr | mån 13.00-15.15**

**Start 18/2**

**Ledare: Kaj Sjödin**

### **Datakurs 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 vid anmälan.

För frågor om innehåll och anmälan kontakta oss på

Studieförbundet Vuxenskolan, 020-120 28 08.

Medlemmar i SPF har 300 kronor i rabatt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

#### **HUDIKSVALL**

**5 ggr | 895 kr | tis 10.00-12.15**

**Start 19/2**

**Ledare: Janne Hedenberg**

### **Datakurs 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 vid anmälan.

För frågor om innehåll och anmälan kontakta oss på

Studieförbundet Vuxenskolan, 020-120 28 08.

Medlemmar i SPF har 300 kronor i rabatt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

#### **HUDIKSVALL**

**5 ggr | 895 kr | tis 10.00-12.15**

**Start 2/4**

**Ledare: Janne Hedenberg**

Hitta oss på  
Facebook och Instagram!

#platsförnytankande

### **Surfplatta grundkurs (Android) HUDIKSVALL**

På denna kurs får du en grundläggande introduktion i att använda din Androida surfplatta. Inga förkunskaper krävs.

Medtag egen surfplatta.

För frågor om innehåll och anmälan kontakta oss på

Studieförbundet Vuxenskolan, 020-120 28 08.

Medlemmar i SPF har 300 kronor i rabatt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

#### **HUDIKSVALL**

**5 ggr | 895 kr | tis 13.00-15.45**

**Start 19/2**

**Ledare: Janne Hedenberg**

### **Surfplatta fortsättning (Android) HUDIKSVALL**

På denna kurs får du som gått den grundläggande kursen möjlighet att fördjupa dig ytterligare i användningen av din Androida surfplatta. Medtag egen surfplatta.

För frågor om innehåll och anmälan kontakta oss på

Studieförbundet Vuxenskolan, 020-120 28 08.

Medlemmar i SPF har 300 kronor i rabatt, meddela ditt medlemskap vid anmälan.

#### **HUDIKSVALL**

**5 ggr | 895 kr | tis 13.00-15.45**

**Start 2/4**

**Ledare: Janne Hedenberg**



### **Bokföring fördjupning DELSBO**

Kursen innehåller följande delar:

Bokföring-fördjupning

- Redovisning av moms och andra avgifter

Bokslut

-Allmänt om årsbokslut

-Balansräkning

-Resultaträkning

-Bokslutkonteringar

-Hur balans och resultat hänger ihop

-Boksluttablån

**3 ggr | 1900 kr | mån 10.30-16.00**

**Start 1/1**

**Ledare: Maria Larsson**

## LJUSDALS KOMMUN

### Spanska A1 LJUSDAL

Spanska A1. För dig som redan gått grund eller läst tidigare men vill komma igång igen. Kostnad för kursmaterial tillkommer.

**LJUSDAL**

10 ggr | 1200 kr | tor 18.30-20.00

Start 14/2

Ledare: Bernt Nilsson



### Korgflätning i pil - sommarkurs på korgstämman 2019 LJUSDAL

Här på vackra Stenegård får du lära dig korgflätningstekniker som kan användas till såväl pilkorgar som konstföremål eller saker till trädgården.

Kursen anpassas efter deltagarnas kunskapsnivå och vänder sig både till dig som har provat på tidigare men även till dig som är nybörjare.

Verktyg finns att låna. Ha oömma kläder och kläder efter väderlek då vi håller till i uppvärmda lokaler.

Kostnad för material tillkommer.

Anmälan görs endast till Studieförbundet Vuxenskolan, på webben eller via telefon 020-120 28 08 alternativt mejl gavleborg@sv.se

OBS! Avbokning är möjlig fram t.o.m. 13 juni 2019. Fr.o.m. den 14 juni 2019 är din anmälan bindande.

Välkommen!

**JÄRVSÖ**

5 ggr | 3300 kr | fre 09.30-16.30

Start 5/7

Ledare: Inger Margereta Nielsen

### Lär dig gjuta i cement LJUSDAL

Välkommen hem till Birgittas trädgård och lär dig att gjuta med cement. Medtag egna formar/ideer/ritningar, gummihandskar, oömma kläder, hink, cementspade om du har. Cement finns på plats och ingår i kostnaden. Vid frågor kontakta Birgitta på telefon 070-699 14 87.

3 ggr | 760 kr | ons 18.00-21.00

Start 15/5

Ledare: Birgitta Olsson

### Släktforskning LJUSDAL

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån?

Våra erfarna ledare ger dig verktygen för hur du ska kunna komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan.

I denna cirkel lär vi oss att släktforska på ett enklare sätt.

Cirkeln riktar sig till såväl dig som är nybörjare men även till dig som släktforskat tidigare och vill lära mer. Medtag egen bärbar dator och personuppgifter på dina föräldrar och mor- och farföräldrar. Extra kostnader för internetbaserad tjänst kan tillkomma.

För frågor om cirkelns innehåll kontakta ledaren Johnny på 070-755 08 50. Anmälan görs dock till Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg.

**LJUSDAL**

8 ggr | 1270 kr | ons 13.00-15.15

Start 20/2

Ledare: Johnny Forslin

### Berättarteknik med Historier från Hälsingland LJUSDAL

I den här kursen får ni lära er att agera på scenen med hjälp av berättarkonsten. Vad är en bra historia och hur gör vi för att skapa en bra historia? Går det att göra en dålig historia bra genom att berätta den på ett särskilt sätt?

Tillsammans med ledarna Robert och Viktor (männen bakom succén Historier från Hälsingland, med berättarkvällar runt om i Hälsingland och en nytutgiven bok) och de andra deltagarna får ni prova på olika moment i att skapa en bra berättelse från scenen.

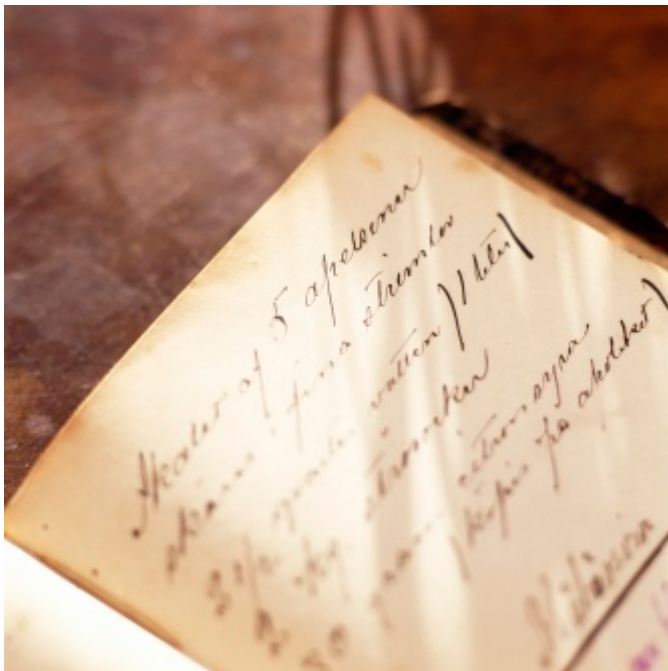
**LJUSDAL**

5 ggr | 895 kr | tis 18.00-20.15

Start 19/2

Ledare: Robert Fors och Viktor Hansson





### **Forska fram och skriv ner lokala berättelser med Historier från Hälsingland LJUSDAL**

I den här kursen hjälps deltagarna och ledarna åt att forska fram och sammanställa lokala historier. Ni får också lära er att skriva ner och formulera historierna på bästa sätt i ett häfte att ta med hem efter kursens slut. Tillsammans med ledarna Robert och Viktor (männen bakom succén Historier från Hälsingland, med berättarkvällar runt om i Hälsingland och en nytrogen bok) får deltagarna dessutom åka på spännande inspirationsbesök på olika platser.

**LJUSDAL**

**5 ggr | 895 kr | tor 18.00-20.15**

**Start 21/2**

**Ledare: Robert Fors och Viktor Hansson**

### **Existentiell hälsa - vägen till ett liv med mening LJUSDAL**

Ditt förhållningssätt till det som händer i livet avgör hur du hanterar motgångar och möter utmaningar. Ett konstruktivt förhållningssätt ökar din förmåga att hantera motgångar, ger dig kraft att anta utmaningar och mod att utforska de möjligheter du möter i livet. Ett sådant förhållningssätt påverkar din existentiella hälsa samt upplevelsen av den fysiska och mentala hälsan.

Samtalskortleken "Frön till livsmod och livsglädje" - gröna samtalskort om existentiell hälsa - är även den är inspirerad WHO:s åtta dimensioner av existentiell hälsa.

Samtalskortleken börjar med en introduktion i ämnet och sedan följer åtta kort med aspekter av existentiell hälsa.

Aspekterna beskrivs utifrån ett grönt tema, där livet i naturen/trädgården förklarar dimensionernas innebörd.

**LJUSDAL**

**8 ggr | 2400 kr | tis 13.00-14.30**

**Start 19/2**

### **Mindfulness vid stress LJUSDAL**

Minska din stress - Öka förmågan att fokusera

Lär mer om dig själv och ditt sätt att agera/reagera/hantera olika situationer

Det uppstår ofta situationer som gör oss stressade: Du kan ha fastnat i en bilkö, eller mobilnätet kanske är dåligt, datorn hakar upp sig, "att göra listan" fylls på eller du kanske känner dig ledsen och nedstämd över något som har hänt. Det är vår verkliga, direkta erfarenhet av det som sker, och vi kan inte göra så mycket åt det. Men ofta orsakar vi oss själva extra, onödig stress genom att reagera på det som hänt, med olika tankar, känslor och bedömningar.

Med träning i mindfulness lär du dig att se på dina tankar och förstå vilka känslor de drar igång i dig. Träningen ger dig möjlighet att ta mer medvetna och kanske klokare beslut. Du bestämmer själv vad du skall "gå igång" på. Genom träningen lär du dig också att fokusera och kunna hantera vardagens alla distraktioner bättre. Du blir mer kreativ och konstruktiv i ditt dagliga liv.

Kursen är giltig för frisvårdavdrag.

**LJUSDAL**

**6 ggr | 1900 kr | tis 13.00-14.30**

**Start 12/2**







### **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 20/1**

**Ledare: Erik Kram**

### **Tillverka hudvårdsprodukter, bi-kosmetik VT-19 Ljusdal**

Vill du lära dig tillverka hållbara hudvårdsprodukter av naturliga ingredienser? I dagskursen Bi-kosmetik får du stegvis lära dig och tillverka flera olika produkter av bivax som du också får med dig hem efter kursen. Kursen varvar teori med praktik i ett pedagogiskt 'lära-genom-göra' upplägg! Tillverkning sker på spisplattor med låg värme och vi arbetar i grupper. Tänk på att bivax ger fläckar på kläder och skor så välj kläder utifrån detta.

Vi delar in oss i grupper. Varje grupp tillverkar en produkt på förmiddagen och två produkter på eftermiddagen. Det betyder att varje deltagare får med sig 7-9 olika produkter hem (lite beroende på vad vi hinner med).

Kursledare Kristina Löfström, Ockelbo. Kristina har odlat bin i 5 somrar och har under 2018 startat produktion av hudvårdsprodukter.

[www.ockelbobi.se](http://www.ockelbobi.se)

Fika ingår men lunch intas på egen hand.

**1 ggr | 1200 kr | lör 09.00-17.00**

**Start 6/4**

**Ledare: Kristina Löfström**

### **Datakurs nybörjare LJUSDAL**

I den här cirkeln kommer du igång med funktionerna i din bärbara dator.

Cirkeln börjar helt från grunden och ett grundhäfte ingår.

Deltagarna tar med egen dator.

Träff 1: Windows 10 introduktion, 'att surfa'

Träff 2: Google webläsare

Träff 3: Program, appar m.m

Träff 4: Säkerhet på nätet

Träff 5: Repetition, frågor och svar.

**LJUSDAL**

**5 ggr | 750 kr | tis 13.00-15.15**

**Start 19/2**

**Ledare: Kaj Sjödin**

### **Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon LJUSDAL**

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen 'Hela Hälsingland' på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på [helahalsingland.se](http://helahalsingland.se) när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Ljusnan (Södra Järnvägsgatan 52) den 4 februari mellan kl. 09.00-10.00.

**LJUSDAL**

**1 ggr | 0 kr | tor 14.00-16.00**

**Start 7/2**

### **Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon LJUSDAL**

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen 'Hela Hälsingland' på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på [helahalsingland.se](http://helahalsingland.se) när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Ljusnan (Södra Järnvägsgatan 52) den 4 februari mellan kl. 09.00-10.00.

**LJUSDAL**

**1 ggr | 0 kr | tor 10.00-12.00**

**Start 7/2**

## NORDANSTIGS KOMMUN

### Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon BERGSJÖ

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen 'Hela Hälsingland' på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på [helahalsingland.se](http://helahalsingland.se) när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Studieförbundet Vuxenskolan (Storgatan 14) mellan kl. 09.00-10.00.

#### BERGSJÖ

1 ggr | 0 kr | tor 10.00-12.00

Start 21/2

### Utbildning i E-tidningen på surfplatta, dator eller smart mobiltelefon BERGSJÖ

Välkommen till oss! Vi hjälper dig att bli digital!

Den här utbildningen är för dig som känner att du inte behärskar att läsa e-tidningen 'Hela Hälsingland' på din surfplatta, dator eller i mobilen. Du får lära dig att läsa tidningen på din skärm istället för på papper samt orientera dig i det digitala flödet av information. Du får också veta hur du kan ta del av alla olika delar av tidningens erbjudanden som du har tillgång till som digital prenumerant.

Inga förkunskaper krävs, men det är viktigt att du själv har kommit så långt att du är inloggad på [helahalsingland.se](http://helahalsingland.se) när du kommer till kurstillfället. Du behöver också ta med din egen surfplatta, telefon eller bärbara dator.

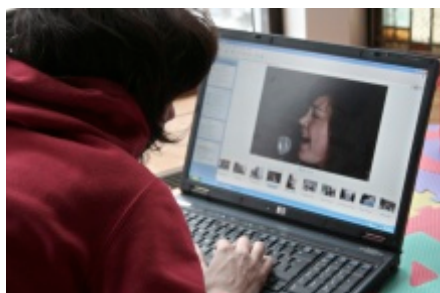
Ingen deltagaravgift. Vi bjuder på fika!

OBS! Du kan komma in och få hjälp med att logga in före utbildningstillfället på Studieförbundet Vuxenskolan (Storgatan 14) mellan kl. 09.00-10.00.

#### BERGSJÖ

1 ggr | 0 kr | tor 14.00-16.00

Start 21/2



## SANDVIKENS KOMMUN



### Sy i fårskinns och läder e.m SANDVIKEN

Längtar du efter en fårskinnsväst, värmande tofflor, vantar eller mössa? Här får du möjligheten att lära dig sy vad du själv önskar. Kanske kan din gamla päls få ett nytt liv, bli kuddar, sittdynor eller det du vill. Material finns att köpa av cirkelledaren.

#### GÄSTRIKE-HAMMARBY

5 ggr | 850 kr | tis 18.30-20.45

Start 12/2

Ledare: Karin Skogh

### Målerikurs 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 Gästrik Hammarby. Läraren Lars-Olov Dahlin är både utövande konstnär och mycket erfaren pedagog. Kursen passar både nybörjare och mer erfarna!

#### GÄSTRIKE-HAMMARBY

8 ggr | 1550 kr | mån 18.00-20.15

Start 18/2

Ledare: Lars Dahlin

### 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 topplistornas 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 29/1

Ledare: Barbro Pettersson





### **Tillverka hudvårdsprodukter, bi-kosmetik SANDVIKEN**

Vill du lära dig tillverka hållbara hudvårdsprodukter av naturliga ingredienser? I dagskursen Bi-kosmetik får du stegvis lära dig och tillverka flera olika produkter av bivax som du också får med dig hem efter kursen. Kursen varvar teori med praktik i ett pedagogiskt 'lära-genom-göra' upplägg! Tillverkning sker på spisalplattor med låg värme och vi arbetar i grupper. Tänk på att bivax ger fläckar på kläder och skor så välj kläder utifrån detta.

Vi delar in oss i grupper. Varje grupp tillverkar en produkt på förmiddagen och två produkter på eftermiddagen. Det betyder att varje deltagare får med sig 7-9 olika produkter hem (lite beroende på vad vi hinner med).

Kursledare Kristina Löfström, Ockelbo. Kristina har odlat bin i 5 somrar och har under 2018 startat produktion av hudvårdsprodukter.

[www.ockelbobi.se](http://www.ockelbobi.se)

Fika ingår men lunch intas på egen hand.

**1 ggr | 1200 kr | lör 09.00-17.00**

**Start 9/3**

**Ledare: Kristina Löfström**



## **SÖDERHAMNS KOMMUN**

### **Akvarellmålning SÖDERHAMN**

En akvarellcirkel både för nybörjaren och den med lite vana. Akvarellmåleri 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 form övningar. 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 11/3**

**Ledare: Lena Ullberg**

### **Glasfusing och bending SÖDERHAMN**

En cirkel för dig som gillar glas och dess möjligheter.

Vi jobbar med transparenta och opala glasplattor. Gör vackra smycken, skålar, fat eller glasdekorationer.

Det är bara din egen fantasi som sätter gränsen. Vi skär, krossar och slipar glaset, samt dekorerar med stringers och konfetti. Målar enligt olika tekniker.

Glasetts olika lager och dekorationer bränns ihop i en ugn, ut kommer som underbara alster!

Kostnad för material tillkommer.

**SÖDERHAMN**

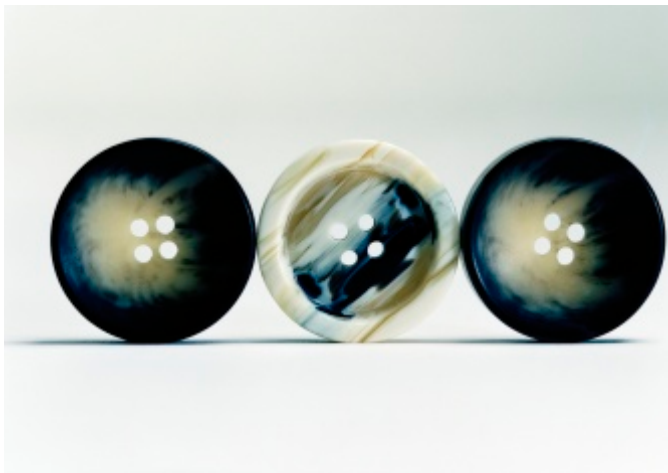
**10 ggr | 1250 kr | tis 17.30-19.45**

**Start 12/3**

**Ledare: Lena Ullberg**







### **Klädsömnad SÖDERHAMN**

Har du tröttnat på innehållet i din garderob? Lär dig sy egendesignade plagg!

Medtag eget mönster, tyg, knappnålar och tygsax. Är du nybörjare medtag ett enklare mönster, tex. byxa eller kjol. (Kursen är förlagd på onsdagar varannan vecka)

**NORRALA**

**6 ggr | 880 kr | ons 18.30-21.00**

**Start 16/1**

**Ledare: Märিত Ericson**

### **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.

**SÖDERHAMN**

**8 ggr | 1670 kr | ons 18.00-21.00**

**Start 23/1**

**Ledare: Mia Hodig**



### **Linedance nybörjare SÖDERHAMN**

Linedance är en rolig och energisk dans från USA som fick ett stort uppsving på sjuttioalet.

Det är en social dans men utan partner. Man dansar, precis som det låter, på rad till olika sorters musik och med många upprepningar av stegkombinationer.

Det är ett perfekt sätt att röra på sig och få motion på ett uppfriskande, inspirerande och roligt sätt.

För mer information gå in på föreningens hemsida [www.söderhamnsld.com/](http://www.söderhamnsld.com/)

**SÖDERHAMN**

**10 ggr | 0 kr | tis 18.00-19.30**

**Start 12/2**

**Ledare: Susanne Lindberg**

### **Linedance fortsättning SÖDERHAMN**

Linedance är en rolig och energisk dans från USA som fick ett stort uppsving på sjuttioalet.

Det är en social dans men utan partner. Man dansar, precis som det låter, på rad till olika sorters musik och med många upprepningar av stegkombinationer.

Det är ett perfekt sätt att röra på sig och få motion på ett uppfriskande, inspirerande och roligt sätt.

För mer information gå in på föreningens hemsida [www.söderhamnsld.com/](http://www.söderhamnsld.com/)

**SÖDERHAMN**

**10 ggr | 0 kr | tis 19.30-21.00**

**Start 12/2**

**Ledare: Susanne Lindberg**



Hitta ännu fler av våra kurser  
på [www.sv.se/gavleborg](http://www.sv.se/gavleborg)



### **Mindfulness SÖDERHAMN**

Att vara 'mindful', eller medvetet närvarande i nuet, är ett förhållningssätt som vi människor har med oss av naturen. Mindfulness definieras ofta som förmågan att inrikta uppmärksamheten på ett särskilt sätt: att med avsikt vara i nuet utan att värdera det som vi uppmärksammar. Med träning i mindfulness lär sig utövaren bl.a att minska sin stress, öka förmågan att möta svårigheter och höja sin livskvalité.

#### **SÖDERHAMN**

**5 ggr | 2175 kr | tis 17.30-19.45**

**Start 12/2**

**Ledare: Katarina Forsberg Pettersson**

### **Förarintyg för fritidsbåt SÖDERHAMN**

Denna kurs ger dig grundläggande kunskaper i navigation, sjövätt och säkerhet m.m. Kunskaperna provas avslutningsvis och efter godkännande har du ditt förarintyg. Med godkänt förarintyg finns möjligheten att gå vidare och läsa till Skepparexamen.

Provtillfället kostar 450 kronor.

#### **SÖDERHAMN**

**10 ggr | 3350 kr | tis 18.00-21.00**

**Start 12/3**

**Ledare: Lars Erik Mickelsson**

### **Tappskokurs SÖDERHAMN**

För dig som vill kunna sätta på en tappsko själv. Under kursen kommer vi att gå igenom hur man kan slå på en tappsko själv, rikta en sko och säkert kunna plocka av en sko som sitter löst. I teorin får du kunskap om hovens anatomi och fysiologi, hur en sko ska vara tillpassad, teori om sko och söm samt verktyg. I praktiken får du kunskap om hur man tar av en sko, riktar en sko och hur du säkert sömmar på och nitar.

Ledaren har lärlingsutbildning hos tysken Peter Grundman och 15 års erfarenhet.

**2 ggr | 1400 kr | tis 17.00-20.00**

**Start 26/2**

**Ledare: Theres Henriksson**

## **Vill du bli ledare**

inom något ämne som du  
brinner för eller har  
egna kunskaper i?

Välkommen att kontakta oss  
på 020-120 28 08  
eller [gavleborg@sv.se](mailto:gavleborg@sv.se)

*Vi söker alltid nya ledare  
och nya spännande ämnen!*



## Vi jobbar för och med personer med olika funktionsvariationer!

Studieförbundet Vuxenskolan har en omfattande verksamhet för personer med funktionsvariation och deras anhöriga i hela länet. Vi finns i alla kommuner i Gävleborg med många olika aktiviteter och samarbeten med föreningar. Nedan finner ni några av målgrupperna vi arbetar med:

- Personer med intellektuell funktionsnedsättning samt NPF
- Personer med psykisk funktionsnedsättning och psykisk ohälsa
- Demens, Parkinson och Afasi
- Samverkan med kommunernas anhörigstöd

Lång erfarenhet, hög kompetens och stora nätverk inom området gör att Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg är en av de största aktörerna i länet. Vill du veta mer om vårt utbud eller är intresserad av att jobba med oss inom detta område?

### Välkommen att kontakta oss!

Cathrin Persson 0271-771892 • [cathrin.persson@sv.se](mailto:cathrin.persson@sv.se)

Camilla Lucchesi 026-456 17 91 • [camilla.lucchesi@sv.se](mailto:camilla.lucchesi@sv.se)







## **Välkommen till Kulturhuset Gävle - en mötesplats för ideell, ung och lokal kultur**

I det gamla fängelset i Gävle har vi tillsammans med Gävle kommun, ABF Gästrikebygden och andra ideella organisationer skapat en ny mötesplats som vi kallar "Kulturhuset Gävle".

Vår gemensamma idé är att det ska vara en plats för ideell och lokal kultur där samverkan är grunden. Det är en plats för folkbildning, kultur, gemenskap och föreningsliv. Med särskild plats för unga. Av Gävlebor för Gävlebor.

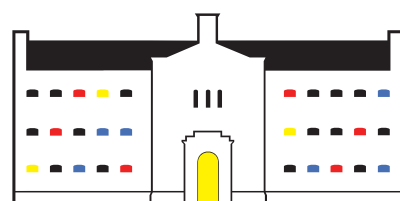
Här kan man besöka utställningar, lyssna på ett framträdande eller ett föredrag, se teater - eller delta i en studiecirkel, kurs eller ett i möte. Man kan också titta in för att få sig en fika eller lunch i Kulturhusets café - och bara umgås.

### **Vill din förening ha en ny plats att verka på?**

Vi är samordnare för många av husets olika aktiviteter och grupper, och om man vill involvera sin ideella förening, eller ordna aktiviteter som skulle kunna passa bra med husets inriktning går det bra att kontakta oss. Välkommen!

### **Kontakta Kulturhusets värd:**

Monica Larsson  
Telefon 073-058 79 12  
[monica.larsson@sv.se](mailto:monica.larsson@sv.se)



**KULTURHUSET GÄVLE**

