



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

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

**Plats för
nytänkande!**

Studieprogram hösten 2019

Gävleborgs län



Studieförbundet
Vuxenskolan

Frigör din kraft, ditt engagemang och din kreativa förmåga!

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. Vi vill erbjuda alla i Gävleborgs län att delta i studiecirkel, kurser och kulturaktiviteter - där ny kunskap och det mänskliga mötet berikar både individen och sammanhanget. 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**

Hembygdsgatan 5 D
828 32 **EDSBY**

Drottninggatan 6
803 20 **GÄVLE**

Kulturhuset Gävle
Hamiltonsgatan 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



Innehåll

Bollnäs kommun	3
Gävle kommun	5
Hofors kommun	16
Hudiksvalls kommun	17
Ljusdals kommun	21
Sandvikens kommun	23
Söderhamns kommun	24
Projekt Musik som brobyggare hemma	26
Berättarcafédet Rullande pennans höstprogram	27

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

Musikaldans nybörjare 30+ BOLLNÄS

Den här studiecirkeln passar för dig som är nyfiken på musikaldans.

Vi kommer att lära oss enklare teknik inom jazz- och modern dans, där vi förbereder oss för koreografi på musikaltema. Vi kommer också att arbeta med enklare gestaltungsövningar och uttryck som passar för vår musikalkoreografi.

Studiecirkeln Musikaldans nybörjare 30+ genomförs tillsammans med Dansoteket Bollnäs.

Inga förkunskaper krävs!

Plats: Heden hus 114, Bollnäs

Klädsel: bekväma kläder du trivs i

BOLLNÄS

10 ggr | 1000 kr | **sön 19.00-20.30**

Start 15/9

Ledare: Camilla Lucchesi



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.

Plats: Heden hus 114, Bollnäs 114

BOLLNÄS

15 ggr | 600 kr | **tis 17.00-18.00**

Start 27/8

Ledare: Anne Fredholm

Dans Jazz och Modern 10-13 år 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.

Plats: Heden hus 114, Bollnäs 114

BOLLNÄS

15 ggr | 700 kr | **ons 18.15-19.45**

Start 28/8

Ledare: Elsa-Linnea Söder

Jazz och Modern dans 14-17 år BOLLNÄS

Dansoteket startar en grupp för dig mellan 14 och 17 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.

Plats: Heden hus 114, Bollnäs 114

BOLLNÄS

15 ggr | 700 kr | **ons 20.00-21.30**

Start 28/8

Ledare: Elsa-Linnea Söder





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.

Plats: Heden hus 114, Bollnäs 114

BOLLNÄS

15 ggr | 600 kr | ons 17.00-18.00

Start 28/8

Ledare: Manne Johansson och Ida Persson

Streetdance nybörjare vuxna BOLLNÄS

Den här studiecirkeln vänder sig till dig som är nyfiken på att prova på Streetdance i vuxen ålder. Du får lära dig grundläggande teknik, grundläggande känsla för danstilen Streetdance och enklare koreografier. Studiecirkeln görs i samarbete med Dansoteket.

Plats: Heden hus 114, Bollnäs 114

Inga förkunskaper krävs

BOLLNÄS

15 ggr | 1000 kr | sön 16.30-18.00

Start 1/9

Ledare: Manne Johansson och Ida Persson

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 flera år. Vi lär oss att använda jazzdans och modern dans som sceniskt uttryck.

Från 18 år till 60+.

Plats: Heden hus 114, Bollnäs 114

BOLLNÄS

15 ggr | 1025 kr | tor 19.30-21.00

Start 29/8

Ledare: Matilda Björkbacka

Matlagning: Antiinflammatoriskt – för ett friskare liv BOLLNÄS

Ge din kropp en ny chans med antiinflammatorisk och grön mat - en kurs för dig som vill förebygga sjukdom eller återfå nya krafter.

Det finns fina bloggar och online-kurser, men här får du prova, fråga och lära tillsammans med andra.

Vi lagar till måltider med nyskördade grönsaker från Therese Trädgårdsmat, Kilafors och vilda örter från naturens gröna skafferi.

· Hälsosam beredning av mat som att grodda, snabbmjölksyra, torka, ångbereda, göra smoothies och shots, sallader, röror och kakor utan tillsatt socker.

· Du lär dig teori om antiinflammatorisk kost och om näringsämnen i grön mat. Vi använder hela, oprocessade råvaror.

· Du får ett personligt stöd till att börja lägga om din livsstil. Helgkurs på 20 studietimmar för 1500 kr plus ingredienser för 350 kr. Kom hungrig då vi äter alla måltider tillsammans! Kursledare är Ulla-Mir Renöfält, tidigare musik- och dramalärare med livslångt intresse för hälsa. Hon har lett många kurser och har mer än 40 års erfarenhet av växtbaserad kost.

BOLLNÄS

3 ggr | 1500 kr | fre 18.00-20.15

Start 6/9

Ledare: Ulla-Mir Renöfält



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 har 300 kronor rabatt, meddela medlemskap vid anmälan.

BOLLNÄS

3 ggr | 500 kr | tis 17.00-19.15

Start 17/9

Ledare: Kaj Sjödin

Spanska nybörjare BOLLNÄS

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.

BOLLNÄS

8 ggr | 1200 kr | tis 18.00-19.45

Start 10/9

GÄVLE KOMMUN



Linedance KCK Kick Off och prova på! Torsdag 29/8 GÄVLE

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

För mer information kontakta Ulla Larsson, telenr. 070-548 76 31. Besök www.kingcreekkickers.se

Kurserna startar vecka 36

I år erbjuder vi följande nivåer i Linedance:

- Linedance KCK - nybörjare , tors 18.00 - 19.30
- Linedance KCK - fortsättning 1, tors 19.45 - 21.15
- Linedance KCK - fortsättning 2, ons 18.00-19.30
- Linedance KCK - intensivkurs, avancerad, mån 18.00-20.00

GÄVLE

1 ggr | 0 kr | tor 18.00-21.00

Start 29/8

Ledare: Irene Wiklund

Linedance KCK - nybörjare GÄVLE

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

Deltagaravgift 600 kr, upp till 18 år 375 kr.

Mer information kan fås av: Irene Wiklund 076-2618941.

Läs mer på www.kingcreekkickers.se

GÄVLE

13 ggr | 600 kr | tor 18.00-19.30

Start 5/9

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.

Deltagaravgift 600 kr, 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.

GÄVLE

13 ggr | 600 kr | tor 19.45-21.15

Start 5/9

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.

Deltagaravgift 600 kr, 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.

GÄVLE

13 ggr | 600 kr | ons 18.00-19.30

Start 4/9

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 känna dig säker. Mer info: Irene Wiklund 076-2618941 eller www.kingcreekkickers.se.

GÄVLE

15 ggr | 600 (under 18 år 375 kr) kr | mån 18.00-20.15

Start 9/9

Ledare: Irene Wiklund

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. 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

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 5/9

Ledare: Maria Rask

Linedance Raskinline - fortsättning 2 -seniorer GÄVLE

GÄVLE

13 ggr | 700 kr | tor 10.00-11.00

Start 5/9

Ledare: Maria Rask

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 Madelène 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 18/9

Ledare: Madelène Blyckertz

Folkdans - träna med vårt lag, Rillens Folkdanslag

För dig som kan gammeldans och vill lära dig traditionella folkdanser och sällskapsdanser.

Även inslag av polskor, internationella danser och lokala pardanser från Gästrikland.

GÄVLE

12 ggr | 350 kr | ons 19.30-21.45

Start 4/9

Ledare: Ulf Agstam



Nybörjarkurs i polskedans, Rillens Folkdanslag

Nybörjarkurs i polskedans, Rillens Folkdanslag

Lär dig grunderna med rundpolska, polkettering och bakmes.

GÄVLE

12 ggr | 350 kr | tor 19.00-21.15

Start 26/9

Nybörjarkurs i gammeldans, Rillens Folkdanslag

Nybörjarkurs i gammeldans, Rillens Folkdanslag

Lär dig vals, schottis, hambo, snoa, polka m.m.

GÄVLE

12 ggr | 350 kr | ons 18.00-20.15

Start 11/9

Stränggänget med folkdanslaget Rillen Gävle

Kom och spela cittra, gitarr och 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 | 350 kr | mån 16.00-17.30

Start 16/9

Ledare: Annalena Sundberg

Motionsdans, gilledanser med Rillens Folkdanslag

Motionsdans, gilledanser med Rillens Folkdanslag

För dig som kan grunderna i gammeldans.

Vi blandar traditionell musik med modernare toner.

GÄVLE

12 ggr | 350 kr | tis 18.30-20.45

Start 10/9

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 | 350 kr | mån 18.00-20.15

Start 9/9

**Välkommen till
KULTURHUSET GÄVLE
- en mötesplats för ideell, ung
och lokal kultur**

Föreningar, grupper och enskilda kulturarbetare är välkomna att delta i och vara med och arrangera kulturaktiviteter öppna för allmänheten i Kulturhuset.

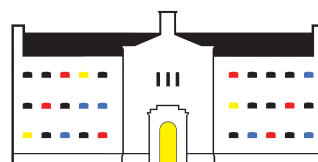
I gamla fängelset på Hamiltongatan 1 i Gävle kan man besöka utställningar, lyssna på ett framträdande eller ett föredrag, se teater - eller delta i en studiecirkel, kurs eller ett i möte. Man kan även träffas över en fika på Kafé Kåken och bara umgås.

Vill er förening medverka eller arrangera något eget i Kulturhuset, få nya samarbeten och en ny plats att verka på?

Vill du veta mer eller besöka oss för att se vilka möjligheter som finns?

**Välkommen att kontakta
Kulturhusets värd:**

Monica Larsson
Telefon 073-058 79 12
monica.larsson@sv.se



KULTURHUSET GÄVLE

Salsa Nybörjare GÄVLE

Salsa är en energisk och fartfylld pardans som har sitt 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 Bisevac och Samuel Moza från Club Bailamore.

Förkunskaper: Inga

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | ons 19.00-20.30

Start 4/9

Ledare: Samuel Moza och Lina Isidorsson

Bachata Nybörjare GÄVLE

Bachata kommer ursprungligen från Dominikanska Republiken och är ett dansfenomen med olika stilar som hämtar inspiration ifrån modern dans, hip-hop, tango, salsa osv. Bachata är en sensuell, het och rytmisk pardans som inte lämnar någon oberörd.

Du behöver inte ha några förkunskaper. Anmälan parvis går först, anmäler du dig ensam ställs du i kö för att få ihop jämna par i gruppen.

GÄVLE

7 ggr | 700 kr | tor 19.00-20.30

Start 5/9

Ledare: Samuel Moza och Angelica Gabrielsson

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, 070-797 20 21.

GÄVLE

2 ggr | 800 kr

Ledare: Lars Ingman



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 (panna eller uppspänd grunderad målarduk). Medtag några trasor att ha under kurstillfällena.

GÄVLE

6 ggr | 700 kr | mån 18.00-19.30

Start 9/9

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, kriter 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

GÄVLE

6 ggr | 950 kr | mån 10.00-12.30

Start 9/9

Ledare: Camilla Dal



Spanska nybörjare GÄVLE

Denna kurs är dig som för nybörjare.

Inga förkunskaper krävs!

GÄVLE

10 ggr | 1100 kr | tis 19.30-21.00

Start 10/9

Ledare: José Ventoso

Spanska A1 GÄVLE

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 litteratur tillkommer utöver deltagaravgiften.

GÄVLE

10 ggr | 1100 kr | tis 17.30-19.00

Start 10/9

Ledare: José Ventoso

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 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

GÄVLE

10 ggr | 1400 kr | tis 14.30-16.45

Start 17/9

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 3/10

Ledare: Marianne Gustavsson

Bokföring, grundkurs - Helg GÄVLE

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 september 10.30-16.00 samt uppföljning och

avslutning 5 oktober 12.00-15.00.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan, Drottninggatan 6, Gävle
GÄVLE

3 ggr | 2000 kr | lör 10.30-16.00

Start 28/9

Ledare: Maria Larsson

Bokföring, fördjupning - Helg GÄVLE

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

Datum och tider: 16 - 17 november 10.30-16.00 samt uppföljning och avslutning 23 november 12.00-15.00.

GÄVLE

3 ggr | 2000 kr | lör 10.30-16.00

Start 16/11

Ledare: Maria Larsson





Grundkurs i Androida surfplattor och smartphones GÄVLE

Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en Android surfplatta eller smartphone fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär man sig 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 Androida surfplatta eller smartphone
Medlem i SPF har 300 kronor i rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan.

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | mån 16.30-18.45

Start 16/9

Ledare: Julia Kushnir

Grundkurs i Androida surfplattor och smartphones GÄVLE

Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en Android surfplatta eller smartphone fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär man sig 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 Androida surfplatta eller smartphone
Medlem i SPF har 300 kronor i rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan.

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | mån 16.30-18.45

Start 4/11

Ledare: Julia Kushnir

iPad och iPhone grundkurs GÄVLE

Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en iPad eller iPhone fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär man sig känna sin egen enhet och får koll på den. Deltagarna går igenom saker såsom att starta enheten, de grundläggande funktionerna, Apple-ID, surfa, ladda ner applikationer och annat nödvändigt.

Material: Medtag din egen iPad eller iPhone

Medlem i SPF har du 300 kronor i rabatt, meddela medlemskap vid anmälan.

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | mån 10.00-12.15

Start 16/9

Ledare: Leif Holmgren

Grundkurs i bärbar dator (Windows 10) GÄVLE

Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en bärbar dator med Windows 10 fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna lär man sig 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 har deltagaren 300 kronor i rabatt. Meddela medlemskap vid anmälan.

GÄVLE

5 ggr | 700 kr | tor 16.30-18.45

Start 19/9

Ledare: Ted Stridh



Hitta oss på
Facebook och Instagram!
#platsförnytankande



IT-café med tema Mobilt BankID GÄVLE

BankID har blivit ett vanligt förekommande program som krävs för att kunna utföra diverse olika tjänster som till exempel bankärenden, köp av biljetter, myndighetskontakter och liknande. Vid detta ID-café går gruppen tillsammans med ledaren igenom hur mobilt BankID används, fungerar och laddas ner till mobila enheter, såsom mobiltelefoner och surfplattor. Medtag egen smartphone eller surfplatta. Ledaren kan hjälpa deltagarna att ladda ner mobilt BankID om det behövs. Deltagarna måste då ta med nödvändiga inloggningsuppgifter till den egna internetbanken (såsom dosa och/eller koder).

GÄVLE

1 ggr | 100 kr | tis 16.30-18.00

Start 24/9

Ledare: Ted Stridh

IT-café med tema myndighetskontakter och samhällsfunktioner GÄVLE

Många myndigheter och samhällsfunktioner blir allt mer digitaliserade. Vid detta IT-café går gruppen tillsammans med ledaren igenom olika myndigheter och samhällsfunktioner som kan vara bra att känna till, som till exempel Skatteverket, Pensionsmyndigheten, Apoteket och Bilprovningen. Medtag egen smartphone eller surfplatta.

GÄVLE

1 ggr | 100 kr | tis 16.30-18.00

Start 29/10

Ledare: Ted Stridh

IT-café med tema Mobilt BankID GÄVLE

BankID har blivit ett vanligt förekommande program som krävs för att kunna utföra diverse olika tjänster som till exempel bankärenden, köp av biljetter, myndighetskontakter och liknande. Vid detta ID-café går gruppen tillsammans med ledaren igenom hur mobilt BankID används, fungerar och laddas ner till mobila enheter, såsom mobiltelefoner och surfplattor. Medtag egen smartphone eller surfplatta. Ledaren kan hjälpa deltagarna att ladda ner mobilt BankID om det behövs. Deltagarna måste då ta med nödvändiga inloggningsuppgifter till den egna internetbanken (såsom dosa och/eller koder).

GÄVLE

1 ggr | 100 kr | tis 16.30-18.00

Start 26/11

Ledare: Ted Stridh

IT-café med tema myndighetskontakter och samhällsfunktioner GÄVLE

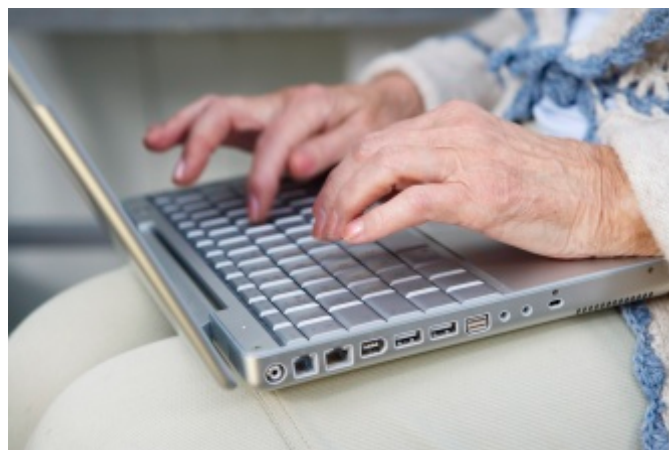
Många myndigheter och samhällsfunktioner blir allt mer digitaliserade. Vid detta IT-café går gruppen tillsammans med ledaren igenom olika myndigheter och samhällsfunktioner som kan vara bra att känna till, som till exempel Skatteverket, Pensionsmyndigheten, Apoteket och Bilprovningen. Medtag egen smartphone eller surfplatta.

GÄVLE

1 ggr | 100 kr | tis 16.30-18.00

Start 10/12

Ledare: Ted Stridh





Att leva granne med Östersjön - en studiecirkel om vatten och miljö (intresseanmälan) 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 framtidssoro, 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 | 18.00-20.15

Ledare: Gösta Carlestam

Jägarskolan i Gävle GÄVLE

Vår jägarskola ger dig de bästa förutsättningarna för att avlägga jägarexamen. Du får de teoretiska och praktiska kunskaperna du behöver om vilt, jakt och vapen för att bli en god och ansvarsfull jägare.

Efter godkänt teoriprov genomförs praktisk skjutskola med jägarexamensprov vid älgsjöns skjutbana i Gävle. Ledare är Åke Lind som har militär befälsutbildning och även är instruktör ute vid skjutskolan för de praktiska skjutproven. Boken "Din väg till Jägarexamen" ingår i deltagaravgiften!
Plats: Drottninggatan 6 i Gävle

GÄVLE

15 ggr | 3200 kr | ons 18.00-20.15

Start 23/10

Ledare: Åke Lind

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 arbetar gruppvis och 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

Fika ingår men lunch intas på egen hand.

GÄVLE

1 ggr | 1200 kr | lör 09.00-17.00

Start 7/9

Ledare: Kristina Löfström



Klassisk yoga – Grundkurs GÄVLE

Under åtta veckor lär vi oss yogapositioner som vitaliserar och balanserar kroppen och sinnet, andningstekniker för att dämpa stressnivån och få en medveten närvaro, djupavslappning i form av yoga nidra och meditation. Kursen är lämplig för dig som är nybörjare inom yoga men passar även dig som yogat tidigare.

Om läraren: Maria Åstrand Swenneke har praktiserat yoga i 18 år. Hon är utbildad yogalärare inom Satyanandatraditionen som är en klassisk form av yoga. Yogan är holistisk och stärker och renar både kroppen och sinnet.

GÄVLE

8 ggr | 1300 kr | ons 18.00-19.30

Start 25/9

Ledare: Maria Åstrand Swenneke

Samtalsgrupp anhöriga - Balansmodellen GÄVLE

Samtalsgruppen riktar sig till anhöriga till personer med bipolär sjukdom och/eller depressionssjukdomar. I anhörigruppen 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 19/9

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 19/9

Ledare: Anna-Lena St John

Matlagning: Antiinflammatoriskt – för ett friskare liv GÄVLE

Ge din kropp en ny chans – med antiinflammatorisk och grön mat - en kurs för dig som vill förebygga sjukdom eller återfå nya krafter.

Det finns fina bloggar och online-kurser, men här får du prova, fråga och lära tillsammans med andra.

* Hälsosam beredning av mat som att grodda, mjölksyra, torka, ångbereda, göra smoothies och shots, sallader, röror och kakor utan tillsatt socker.

* Du får ett personligt stöd till att lägga om din livsstil.

Kursen är en helgkurs på 20 studietimmar, Fre 18.00-20.15, Lörd 9.00-17.00, Sönd 9.00-15.00.

Ingredienser till alla måltider och startkit 350 kr betalas på plats.

Kursledare är Ulla-Mir Renöfält, tidigare musik- och dramalärare med ett livslångt intresse för hälsa. Hon har levt över 40 år med växtbaserad kost.

GÄVLE

3 ggr | 1600 kr | fre 18.00-20.00

Start 6/9

Ledare: Ulla-Mir Renöfält

Vi samverkar med Sköldkörtelförbundet i Gävleborg!

Sköldkörtelförbundet är en länsförening som tillhör Riksförbundet Sköldkörtelförbundet.

Vi arbetar för individanpassad vård för alla sköldkörtelpatienter och med påverkansarbete för att få till stånd mer forskning och uppdaterad utbildning på området.

Vi arbetar även med information och utbildning för patienter och medlemmar. Kunskap om den egna sjukdomen är ett led i att kunna påverka sin egen vård. I studiecirlar träffas vi runt materialet "Få livet tillbaka" av Helle Sydendal, en bok skriven som handbok för bättre vård.

Vill du vara med?

Välkommen att kontakta Berith Wiklund 070-579 89 12

Hitta ännu fler
av våra kurser och
arrangemang på webben!

www.sv.se/gavleborg



Skrivande pennan GÄVLE

'Skrivande pennan' är en skrivarcirkel som låter dig möta flödet och lusten i att skriva!

Här använder vi oss av verktyg som avslappningsövningar och olika ord som sedan blir din berättelse.

Du inspireras av Liselotte Fluhr som har 10 års erfarenhet som cirkelledare för skrivarkurser hos Studieförbundet

Vuxenskolan. Hon leder bl.a 'Rullande pennan' det mobila skriv och berättarkaféet m,ed stor framgång.

Välkommen med din anmälan. Inga förkunskaper krävs!

GÄVLE

6 ggr | 600 kr | tor 18.00-19.30

Start 12/9

Ledare: Liselotte Fluhr

Tjejer och ADHD GÄVLE

Välkommen till vår samtalsgrupp! Detta är en grupp för tjejer med ADHD där vi delar med oss av våra erfarenheter och ger varandra tips.

Är det någon skillnad på oss som tjejer med ADHD i jämförelse med killar som har samma diagnos?

Hur får vi vardagen att gå ihop?

Vilka är svårigheterna?

Det kostar inget att delta. Samtalsgruppen sker i samarbete med Attention Gävle.

GÄVLE

8 ggr | 0 kr | tis 18.00-19.15

Start 3/9

Föräldragrupp till barn med NPF GÄVLE

Välkommen till vår samtalsgrupp! Denna grupp är för dig som är förälder och har barn med någon NPF-diagnos (ADHD, ADD, Autism, OCD m.m).

Vardagen är inte alltid så lätt, i synnerhet inte när man vet att man måste kämpa extra för att få det att fungera.

Här kan vi dela våra erfarenheter och vi lär av varandra och delar kunskap och fakta som underlättar livet.

Det kostar inget att delta. Samtalsgruppen sker i samarbete med Attention Gävle.

GÄVLE

8 ggr | 0 kr | tis 18.00-19.15

Start 3/9



Vi hälsar alla välkomna till

Psykiatriveckan 2019 Gävleborg

Föredrag, information och en mängd olika aktiviteter och spännande möten!

**8/10 Hudiksvall
9/10 Bollnäs
10/10 Gävle Konserthus**

Läs mer på vår hemsida eller kontakta oss för mer info!

Hur når jag mina drömmar och hur påverkar jag min egen framtid? GÄVLE

Det här är en studiecirkel är för dig som är kvinna och har svenska som ditt andra språk.

Vi träffas varje tisdag för att prata om vad vi tänker om framtiden, vilka drömmar vi bär på, våra förutsättningar och vad vi behöver för att nå dit vi önskar.

Vi kommer att besöka olika arbetsplatser och institutioner i samhället för att lära oss nya saker och se hur det fungerar på olika ställen. Kursen är kostnadsfri och är för dig som är arbetslös, har medborgarskap i Sverige och vill utforska dina framtidsdrömmar!

Anmälan sker via mail till ansvarig verksamhetsutvecklare Annkathrine Thorell: annkathrine.thorell@sv.se.

Varmt välkommen med din anmälan!

GÄVLE

10 ggr | 0 kr | tis 10.00-13.30

Start 13/8



Vill du bli VOLONTÄR i vår integrationsverksamhet?

Tillsammans med personer i integration bedriver vi runtom i Gävleborgs län olika typer av verksamhet. Det handlar om allt från språkträning till samhällskunskap, läxhjälp och aktiviteter inom kultur och personlig utveckling.

Vill du veta mer om detta, inleda ett samarbete eller bli VOLONTÄR?

Tillsammans kan vi göra skillnad och åstadkomma mer!

Kontakta Annkathrine Thorell
annkathrine.thorell@sv.se
0650-57 94 92



HOFORS KOMMUN



Jägarexamen HOFORS

Den här kursen ger dig de teoretiska grundkunskaperna för att avlägga jägarexamen. Kunskaper om viltet, jakten och vapnet ger dig de bästa förutsättningarna för att bli en god och ansvarsfull jägare. Läs om materialet på <http://www.jagarexamen.org/>. Skjutning och prov tillkommer. Ledare är Dan Törnström, som i många år arbetat heltid med jakt och författat studiematerialet 'Din väg till jägarexamen'. Han har också producerat böcker om eftersök, viltsjukdomar, skytte och styckning, samt arbetat som journalist och debattör inom jaktområdet. Ta chansen att introduceras i jaktens värld tillsammans med en av landets mest insatta i ämnet.

HOFORS

14 ggr | 3950 kr | ons 18.00-20.15

Start 13/11

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, 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.

HOFORS

1 ggr | 1900 kr | lör 10.00-17.00

Start 14/9

Ledare: Dan Törnström

iPad och iPhone grundkurs HOFORS

Kursen syftar till att grundläggande gå igenom hur en iPad eller iPhone fungerar. Tillsammans med ledaren och de andra deltagarna får alla koll på sin egen enhet och lära känna den. Gruppen går igenom saker såsom att starta enheten, de grundläggande funktionerna, Apple-ID, surfa, ladda ner applikationer och annat nödvändigt.

Material: Medtag egen iPad eller iPhone.

Alla deltagare får ett deltagarmaterial.

SPF-medlemmar har 300 kronor i rabatt, medlemskap meddelas vid anmälan.

HOFORS

5 ggr | 985 kr | fre 10.00-12.15

Start 13/9

Ledare: Mats Friberg



Hitta ännu fler
av våra kurser och
arrangemang på webben!

www.sv.se/gavleborg



HUDIKSVALLS KOMMUN



Grundkurs bärbar dator HUDIKSVALL

I denna kurs får deltagarna en grundläggande introduktion i att använda sin bärbara dator. De får bland annat lära sig att skydda sin 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 deltagarna kört fast med. Inga förkunskaper krävs. Vi ser helst att deltagarna tar med sin 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 medlemskap vid anmälan.

HUDIKSVALL

5 ggr | 895 kr | tis 10.00-12.15

Start 17/9

Ledare: Janne Hedenberg

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 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 | ons 13.00-15.45

Start 18/9

Ledare: Janne Hedenberg

Bokföring fördjupning. Helgkurs DELSBO

Kursen innehåller följande delar:

- Redovisning av moms och andra avgifter
- Bokslut
- Allmänt om årsbokslut
- Balansräkning
- Resultaträkning
- Bokslutkonteringar
- Hur balans och resultat hänger ihop
- Boksluttablån

Datum och tider: 19-20 oktober kl. 10.30-16.00 samt uppföljning och avslutning 26 oktober kl. 12.00-15.00.

3 ggr | 1900 kr | lör 10.30-16.00

Start 19/10

Ledare: Maria Larsson

Fördjupningskurs i foto och grundläggande bildredigering DELSBO

En kurs för den som gått grundkurs i foto eller har motsvarande förkunskaper. Under kursen får deltagarna fördjupa sig i konsten att fota med kompakt- eller systemkameror. De lär sig också grundläggande kunskaper i bildredigering.

Material: egen kamera, analog eller digital.

Samt egen bärbar dator med licens av programmet Photoshop och Lightroom alternativt endast programmet Photoshop Elements.

DELSBO

10 ggr | 880 kr | tis 19.00-21.15

Start 10/9

Ledare: Lars Fästh

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 9/10

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.

Du har med en egen laptop till kursen!

Avgift för abonnemang på Arkiv digital tillkommer med 150kr.

HUDIKSVALL

8 ggr | 1350 kr | mån 18.00-20.15

Start 7/10

Ledare: Åke Wiman



Spanska A1 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

Kostnad för studiebook tillkommer. Välkommen med din anmälan!

HUDIKSVALL

9 ggr | 1449 kr | ons 18.00-20.15

Start 2/10

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, förhoppningar och mål
- ge skäl och förklaringar till dina åsikter

Kostnad för studiebook tillkommer. Välkommen med din anmälan!

HUDIKSVALL

9 ggr | 1449 kr | mån 18.00-20.15

Start 30/9

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 studiebook tillkommer. Välkommen med din anmälan!

HUDIKSVALL

9 ggr | 1449 kr | tis 18.00-20.15

Start 1/10

Ledare: Oscar Francino Marcos

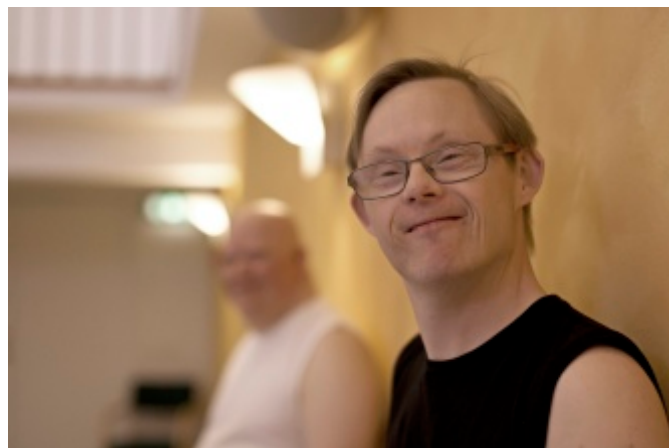
Enkelt bokbinderi HUDIKSVALL

Lär dig enkelt bokbinderi genom att sy ihop din egen anteckningsbok, dagbok eller fotoalbum. Eller varför inte binda ihop din årsmånadsplan med en ringpärmsrygg? Lär dig tillvägagångssätt och få inspiration! Medtag gärna eget papper till sidor och omslag, sax, falsben, liten syl, skärkniv, spetsig nål. Material kan även köpas på plats.

HUDIKSVALL

3 ggr | 470 kr | ons 18.30-20.45

Start 25/9



För FUNKTIONSRÄTT!
Vi har en bred verksamhet
med aktiviteter och samarbeten
för personer med
funktionsvariation och deras
anhöriga i hela Gävleborg.

- Vi jobbar engagerat för:
- Personer med intellektuell funktionsnedsättning samt NPF
 - Personer med psykisk funktionsnedsättning och psykisk ohälsa
 - Demens, Parkinson och Afasi
 - Kommunernas anhörigstöd

Vill du veta mer?
Kontakta oss gärna!

Cathrin Persson
0271-771892
cathrin.persson@sv.se

Camilla Lucchesi
026-456 17 91
camilla.lucchesi@sv.se



Delsbosöm (intresseanmälan) 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. Kurser planeras förläggas till söndagar. Kontakta oss för mer information om material, det ingår ej i kursavgiften.

Startdatum sätts vid fulltecknad kurs.

DELSBO

5 ggr | 940 kr | 10.30-13.30

Ledare: Birgitta Olsson

Sy folkdräkt/Sticka dräktkofta DELSBO

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

Kursen är varannan vecka (ojämn vecka).

DELSBO

6 ggr | 790 kr | ons 18.30-20.45

Start 25/9

Ledare: Ulla Jonsson

Skapa smycken och objekt i återvunna material HUDIKSVALL

Välkomna till en kurs där vi förlorar oss i färg och form, där resan är målet och det färdiga objektet är en bonus.

Vi jobbar med blandade material nya och gamla, undersöker dess egenskaper och vad vi kan göra med dem.

Medtag återbruksmaterial som ni kan tänkas vilja göra smycken av.

Vi undersöker vad ett smycke kan vara och vad är en 'conversion piece'?

Kom med och låt kreativiteten flöda!

HUDIKSVALL

5 ggr | 830 kr | tis 18.00-21.00

Start 1/10

Att binda blombuketter HUDIKSVALL

Här lär du dig grunderna till att binda en bukett och att hantera växtmaterialet.

En utbildad florist visar dig teknik och ger dig inspiration och går igenom materiallära, form och färglära.

Material ingår i deltagaravgiften.

Medtag gärna brytbar mattniv och förkläde (gärna vattenresistent).

HUDIKSVALL

1 ggr | 980 kr | sön 10.00-16.00

Start 29/9

Ledare: Carina Kring

"Tryck och Sy" Återbrukscirkel HUDIKSVALL

Välkommen till en inspirerande, kvalitativ återbrukskurs där du får möta konstnärerna och designerna Elena Semenova och Sonja Öhman. Elena lär ut tryckteknik och mönsterkombination och Sonja visar hur du återbrukar gamla textilier till att bli nya plagg, plånböcker, pennfack, väska mm. Medtag gamla dukar, gardiner eller annat att trycka på och att sy om.

Finns det en brytbladskniv, ett förkläde, rutigt kollegieblock och textilfärg hemma sedan tidigare? Ta gärna med detta till kursens första dag.

Kursens första dag är en inspirationsträff med gemensam planering inför fortsättningen samt prova på att trycka. Tryckteknik och sömnad sker varannan träff.

FORSA

8 ggr | 1900 kr | tor 18.00-21.00

Start 3/10

Ledare: Elena Semenova och Sonja Öhman



Nybörjarkurs gitarr DELSBO

För dig som är nybörjare och vill lära dig spela akustisk gitarr. Du lär dig enkla ackord och att kompa till enkla sånger. Inga förkunskaper krävs men du som deltagare måste ha tillgång till egen eller lånad akustisk gitarr. Lokal: SV Gävleborg Delsbo Köpmangatan 24

DELSBO

8 ggr | 957 kr | tis 18.00-20.15

Start 17/9

Ledare: Jörgen Westerlund

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 3/10

Ledare: Lars Erik Mickelsson



Meditation och avslappning DELSBO

Under denna kurs presenteras du för olika sätt att stilla dina tankar och om varför vi mediterar.

Vi kommer att öva avslappning, skapa ditt inre rum, prova olika sätt att stilla tankar för att uppleva inre lugn och prata om olika tekniker för att praktiskt använda det i vardagen. Inga förkunskaper krävs. Du behöver bara kunna sitta ner i en stol.

Att meditera kan vara en av vägarna till att känna harmoni mellan kropp och sinne. Kanske det här är ett tillfälle för dig som skulle vilja, men inte har gett dig själv tiden och inte riktigt vet hur man ska börja.

Kursen är varannan vecka.

DELSBO

5 ggr | 620 kr | sön 19.00-20.30

Start 1/9

Ledare: Lena Wingh

Buddistisk meditation HUDIKSVALL

Det här är en helgkurs från fredag-söndag. Det är en introduktion 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. För mer info mejla kursledaren Sraddhamanas på

Viktorbackstrom@hotmail.com.

HUDIKSVALL

3 ggr | 520 kr | fre 18.30-20.00

Start 20/9

Ledare: Viktor Bäckström Cook

Matlagning: Antiinflammatoriskt – för ett friskare liv HUDIKSVALL

Ge din kropp en ny chans – med antiinflammatorisk och grön mat - en kurs för dig som vill förebygga sjukdom eller återfå nya krafter.

* Hälsosam beredning av mat som att grodda, mjölksyra, torka, ångbereda, göra smoothies och shots, grytor, röror och kakor utan tillsatt socker. Vi bakar sockerfritt alternativ till julbaket.

* Du får ett personligt stöd till att lägga om din livsstil.

Kursen är en helgkurs på 20 studietimmar, Fre 18.00-20.15, Lörd 9.00-17.00, Sönd 9.00-15.00.

Ingredienser till alla måltider och startkit 350 kr betalas på plats.

Kursledare är Ulla-Mir Renöfält, tidigare musik- och dramalärare med ett livslångt intresse för hälsa. Hon har levt över 40 år med växtbaserad kost. Välkommen med din anmälan!

HUDIKSVALL

3 ggr | 1600 kr | fre 18.00-20.00

Start 29/11

Ledare: Ulla-Mir Renöfält

Prova på-helg! Mindfulness vid stress (intresseanmälan) HUDIKSVALL

Prova på Helg!

Minska din stress - Öka förmågan att fokusera

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

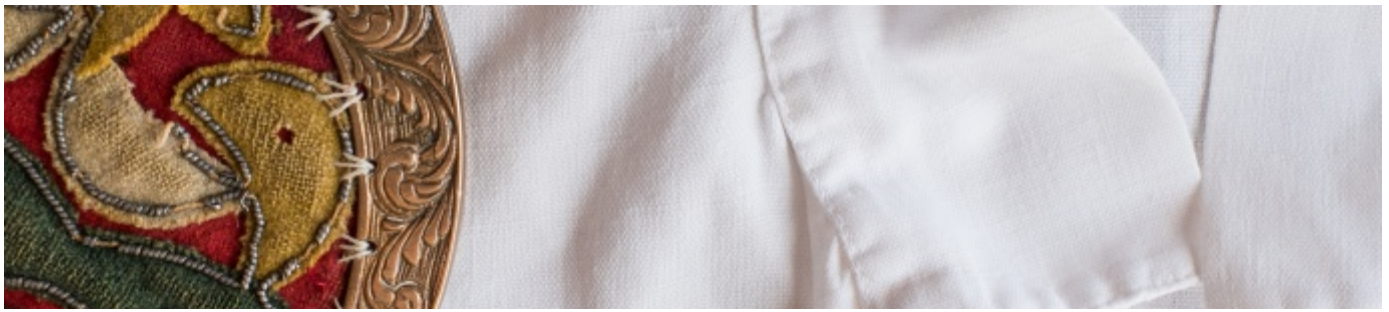
Det uppstår ofta situationer som gör oss stressade: Du kan ha fastnat i en bilkö, eller mobilnätet kanske är dåligt, datorn hakar upp sig, "att göra listan" fylls på eller du kanske känner dig ledsen och nedstämd över något som har hänt. Det är vår verkliga, direkta erfarenhet av det som sker, och vi 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.

HUDIKSVALL

2 ggr | 1200 kr | 13.00-14.30



LJUSDALS KOMMUN

Korgflätning i pil (sommarkurs Korgstämman 2019) LJUSDAL

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.

Fr.o.m. den 24 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.

LJUSDAL

3 ggr | 760 kr | ons 18.00-21.00

Start 26/6

Ledare: Birgitta Olsson

Afrodans LJUSDAL

Afrodans. Upplev glädjen, rytmiken, intensiteten i musiken och rörelserna.

Vi gör en dykning i afrikanska danser.

En dans för såväl nybörjare och erfarna!

Ljusdal

10 ggr | 650 kr | ons 19.00-20.30

Start 11/9

Upplev Hälsinglands kultur i sommar!

Vi samverkar med många lokala föreningar som genomför många olika kulturaktiviteter nära dig under sommaren 2019.

Gå en guidad tur i
Los Koboltgruva eller på
Fågelsjö Gammelgård
Bortom Åa.

Nyfiken? Läs mer här:

www.sv.se/gavleborg
www.fagelsjo.nu
www.loosgruvan.se





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. Deltagarna får också lära sig 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 (personerna bakom succépodden 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 | tis 18.00-20.15

Start 17/9

Ledare: Viktor Hansson och Robert Fors

Berättarteknik med "Historier från Hälsingland" LJUSDAL

I den här kursen får deltagarna lära sig att agera på scenen med hjälp av berättarkonsten. Vad är en bra historia och hur gör man 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 (personerna bakom succépodden Historier från Hälsingland, med berättarkvällar runt om i Hälsingland och en nytrogen 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 5/11

Ledare: Robert Fors och Viktor Hansson



Släktforskning LJUSDAL

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån? Vår erfarna ledare ger deltagarna verktygen för att de ska kunna komma vidare i din forskning, vare sig man är nybörjare eller har släktforskat innan. I denna cirkel lär deltagarna sig 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 25/9

Ledare: Johnny Forslin

Android surfplatta grundkurs LJUSDAL

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 har 300 kronor rabatt, meddela medlemskap vid anmälan.

LJUSDAL

3 ggr | 500 kr | tis 17.00-19.15

Start 15/10

Ledare: Kaj Sjödin

Hitta ännu fler
av våra kurser och
arrangemang på webben!

www.sv.se/gavleborg

SANDVIKENS KOMMUN



Jägarexamen SANDVIKEN

Den här kursen ger dig de teoretiska grundkunskaperna för att avlägga jägarexamen. Kunskaper om viltet, jakten och vapnet ger dig de bästa förutsättningarna för att bli en god och ansvarsfull jägare. Läs om materialet på <http://www.jagarexamen.org/>. Skjutning och prov tillkommer. Ledare är Dan Törnström, som i många år arbetat heltid med jakt och författat studiematerialet 'Din väg till jägarexamen'. Han har också producerat böcker om eftersök, viltsjukdomar, skytte och styckning, samt arbetat som journalist och debattör inom jaktområdet. Ta chansen att introduceras i jaktens värld tillsammans med en av landets mest insatta i ämnet.

SANDVIKEN

14 ggr | 3950 kr | tis 18.00-20.15

Start 12/11

Ledare: Dan Törnström

Trädgårdsåret i teorin och praktiken SANDVIKEN

Under 14 veckor får deltagarna tillsammans med ledaren gå igenom trädgårdsåret i både teorin och praktiken. Kursen varvar teori med praktik under kurstiden. Utöver deltagaravgiften kan kostnader för material tillkomma.

SANDVIKEN

14 ggr | 750 kr | ons 10.00-12.15

Start 23/10

Ledare: Inga-Lill Bremer



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!

GÄSTRIKE-HAMMARBY

8 ggr | 1400 kr | mån 18.00-20.15

Start 16/9

Ledare: Lars Dahlin

Linedance fortsättning SANDVIKEN

Linedance är en rolig och energisk dans från USA som fick ett stort uppsving på sjuttio-talet. Från början dansades den till countrymusik men nu använder man ofta topplistanas hitlåtar. Den är 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!

SANDVIKEN

10 ggr | 300 kr | tis 10.00-11.30

Start 17/9

Ledare: Barbro Pettersson



SÖDERHAMNS KOMMUN

Spanska nybörjare SÖDERHAMN

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.

SÖDERHAMN

8 ggr | 1200 kr | ons 18.00-19.45

Start 4/9

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. Kostnad för litteratur tillkommer utöver deltagaravgiften.

SÖDERHAMN

8 ggr | 1200 kr | ons 18.30-20.15

Start 6/11



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!



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

SÖDERHAMN

10 ggr | 0 kr | tis 18.00-19.30

Start 17/9

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

SÖDERHAMN

10 ggr | 0 kr | tis 19.30-21.00

Start 17/9

Ledare: Susanne Lindberg





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. Provvavgiften är då 450 kronor.

SÖDERHAMN

10 ggr | 3750 kr | ons 18.00-21.00

Start 2/10

Ledare: Lars Erik Mickelsson

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 1/10

Ledare: Lars Erik Mickelsson

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 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 23/9

Ledare: Lena Ullberg

Glasfusing och bending 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 glasdekorationer. 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

10 ggr | 1250 kr | tis 17.30-19.45

Start 24/9

Ledare: Lena Ullberg

Silversmide SÖDERHAMN

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

SÖDERHAMN

8 ggr | 1650 kr | ons 18.00-21.00

Start 11/9

Ledare: Mia Hodig





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.

Välkommen till en INFORMATIONSTRÄFF där du som anhörig eller närstående kan få tips och idéer om hur du kan använda musik i mötet med den demenssjuke personen.

Tisdag 27 augusti kl. 17.30-18.30

Plats: Kulturhuset Gävle (teaterlokalen) Hamiltong. 1 *Fri entré!*

Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden och genomförs i samarbete mellan Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg, Gävle Demensförening, SPF Seniorerna Gävle och Förebyggande verksamhet inom Gävle kommun.





Din berättelse lever!

Under hösten 2019 fortsätter det mobila skriv- och berättarcafét "Rullande pennan".

Alla är välkomna och inga förkunskaper krävs!

Torsdag 5/9 kl. 18-20 *Höststart!*

Musikhuset Sjömanskyrkan

Möt Ulrika Hörberg och Gävle handikapp teater.

19/9 kl. 17-20

Lugnet, Oslättfors Inspiratör: Michael Muller
17.00 Samåkning från Kulturhuset

3/10 kl. 18-20

Musikhuset, Pegussalen

Inspiratör: Anna Pareto, Folkteatern
Gävleborg

17/10 kl. 18-20

Silvanum (vid Konstcentrum)

Inspiratör: Karin Forsgren, litteraturvetare

31/10 kl. 18-20

Musikhuset, Spelsalen

Inspiratör: Pia Visen, författare från
Hälsingland

14/11 kl. 18-20

Folkteaterns foajé, N. Rådmansg. 23

Inspiratör: Anna Thelin och Kajsa Isaksson

28/11 kl. 18-20

Heliga Trefaldighetskyrkan i Gävle

Inspiratör: Karin Sarja, kyrkoherde

12/12 kl. 18-20

Kulturhuset Gävle

Glöggavslutning!

Fri entré!



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

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