

● Odlå på balkong

Nu är det dags att förbereda balkongen inför sommaren.

Tips på bra växtval samt hur du lämpligast inreder balkongen med växter.

Ledare: Britta Gussander från Odlarglädje – Kurbits

Avgift: 620:-

Kl.10.00 – 16.00

Start 9 maj

● Biodling

Intensivkurs i biodling med teori och praktik

Kurslitteratur: Min 1:a och 2:a sommar som biodlare och Vid flustret.

Du har möjlighet att, till sommaren, köpa ett litet bisamhälle med paradrottning, som kommer att bli invintringsdugligt, för 300 kr.

Under kurs tiden kan du låna den utrustning som behövs för de praktiska momenten.

Kursledare: Lotta Fabricius och Preben Kristiansen.

Avgift: 1200:-

Kl.18.30 – 21.00

Start 12 maj, 7 sammankomster



● Starta din egen studiecirkel

Vi i SV är alltid öppna för nya förslag till cirkelämnen.

Ditt intresse kan bli en studiecirkel hos oss. Har du till exempel deltagare, ledare och ett ämne som passar bra, så hjälper vi gärna till. Genom oss får ni hjälp med lokaler, studiebesök och studiematerial. Eller så kanske vi kan ordna den ledare ni behöver.

Anmälan och frågor, www.sv.se/solna-sundbyberg
eller ring 83 20 57



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Program våren 2009
Solna-Sundbyberg

Vi ger drömmar en chans!

Hos oss hittar du en mängd olika ämnen som ger möjligheten att upptäcka ett nytt intresse eller utveckla ett befintligt. Vi genomför studiecirkel i alla tänkbara ämnen. Det kan vara musik, foto, litteratur, konst, film, navigation, trädgård, yoga, dans, hantverk, biodling.

● Möbeltapetsring

För dig som vill lära dig att klå om och stoppa om möbler på ett hantverksmässigt korrekt sätt. Du får lära dig grunderna i möbeltapetsring, vilka verktyg som används och varför. Du får råd om vettiga tygval och varför du ska välja dessa.

Lämpliga nybörjarobjekt är: lösa stolsitsar, stolar, karmstolar och karmfåtöljer utan resårhus. Du kan på eget ansvar förvara mindre möbler i lokalen mellan gångerna

Avgift: 1600:-

Kl.18.30 – 20.45

Start 12 februari, 6 sammankomster



● Mindfulness

Mindfulness handlar om att vara här och nu, att släppa taget om tankar som skapar oro och stress, att släppa taget om negativa minnen och att släppa kontrollen. Här kan du hitta ditt eget inre lugn och aktivt förbättra din hälsa. Vi gör även lättare avspänningsövningar.

Avgift: 1080:-

Kl.18.30 – 20.45

Start 18 februari, 6 sammankomster

● Måla för kropp & själ

Du målar prestationslöst, fritt i grupp efter anpassade teman som lyfter fram ditt inre.

Vi börjar med en avslappningsövning, sista timmen får alla med kursledarens stöd, möjlighet att se, känna in i bilderna, förstå bildprocessen och lyfta fram positiva faktorer.

Kursen förebygger och hjälper dig att hantera stress, är jag- stärkande och leder till ökad självkänedom. På ett lekfullt sätt stärks intuition, inlevelse och kreativitet!

Avgift: 900:-

Kl.18.00 – 20.15

Start 26 februari, 5 sammankomster

● Biodling

Inspirationskväll för dig som vill komma igång med ett bi samhälle, det ges även fakta och tips om vägar till ytterligare kunskaper.

Föransökan senast den 26 februari!

Avgift: 50:-

Kl.18.30 – 20.45

Start 3 mars



● Spanska

Nybörjare-för dig som ej studerat språket tidigare eller som anser att du glömt dina kunskaper.

Avgift: 1485:-

Kl.18.30 – 20.45

Start 5 mars, 8 sammankomster

● AHDH/DAMP

Föreläsare: Ralph Minnema berättar om sin son som fick diagnosen ADHD och hur han ansträngt sig för att hjälpa sonen. Kom och hör en livshistoria med mycket blod, svett och tårar men också mycket glädje och kärlek.

Föransökan senast den 3 mars!

Avgift: 150:-

Kl.18.30 – 20.45

Start 9 mars

● Det underbara antika Sicilien

Föreläsare: Clas Munthe

Härförande landskap, underbara antika tempel, spännande historia och förtrollande musik ger en enastående njutning och för oss flera tusen år tillbaka i tiden till det underbara Sicilien. Du får tillfälle att grundligt ta del av oförglömliga historiska platser och historien kring dess härskare och en inblick i det dagliga livet för människor i en förgången historisk tid.

Föransökan senast den 25 mars 2009

Avgift: 100:-

Kl.18.00 – 20.00

Start 4 april

● Game Over - dataspelsberoende hos mitt barn?

Föreläsare: Sven Rollenhagen.

Hur förebygger och motverkar jag dataspelsberoende hos mitt barn? Vilka är varningstecken? Vad ska jag göra och var vänder jag mig för hjälp?

Föransökan senast den 17 mars 2009

Avgift: 100:-

Kl.18.30 – 20.00

Start 23 april

● Trädgårdskompostering!

Hur du lyckas med trädgårdskompostering. Vad som kan läggas i (och inte läggas i). Olika typer av komposthållare, när komposten kan skördas och vad den bäst används till och många andra viktiga kunskaper som rör kompostering.

Varannan vecka!

Ledare: Britta Gussander från Odlarglädje – Kurbits

Avgift: 500:-

Kl.13.00 – 15.15

Start 25 april, 3 sammankomster