

Kursprogram

Våren 2025

SENIORERNA



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider och datum kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2025. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!

DATOR, MOBIL & IT

Ledare för IT-kurserna:

Ledare för alla IT-kurser är Gabriel Eliasson, utom Wordpresskursen som Jacob Blomqvist leder.

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-28

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-01

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-05

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-01-28

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-04-02

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-04

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

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-29

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

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-05

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2025-02-19

Lär dig skapa med AI

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-04

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-29

Swish/Bank-ID/Spam mm för mobiler/datorer

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-05-07

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-02-27



TEXTILA HANTVERK

Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2025-03-15
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-03-04
Ledare: Maria Gullberg

Flätstickning och korsade maskor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-01-20
Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2025-01-21
Ledare: Ester Sailer

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2025-03-31
Ledare: Maria Gustafsson

Kom vidare i din stickning (sticktermer och tekniker)

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-03-26
Ledare: Karin Skönvall

Fritt broderi

3 ggr | 1850 kr | 17.30-20.30
Start 2025-05-13
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 13.00-16.00
Start 2025-01-14
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-02-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-05-05
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla - intensiv

5 ggr | 5750 kr | 10.00-16.00
Start 2025-06-09
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla - fem vävtekniker

8 ggr | 5650 kr | 13.00-16.00
Start 2025-04-01
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud



TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00
Start 2025-02-06
Ledare: Maria Jonsson

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-14.30
Start 2025-03-01
Ledare: Helena Merrell Birkenblad

Kalligrafi helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-22
Ledare: Dipak Lahiri

Teckning för nybörjare

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-29
Ledare: Dipak Lahiri



ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

6 ggr | 5350 kr | 18.00-21.00
Start 2025-01-16
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet

8 ggr | 4950 kr | 10.00-12.15
Start 2025-03-12
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana - Japansk blomuppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00
Start 2025-02-01
Ledare: Birgitta Lönnerberg



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller 10.45-11.45
Start 2025-01-23
Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30
Start 2025-01-23
Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30
Start 2025-02-17
Ledare: Kerstin Carlsson och Marie Lander



SLÄKTFORSKNING

Ledare för

släktforskningskurserna:
Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-29

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00
Start 2025-02-03

Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30
Start 2025-02-25

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-01

Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2250 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-13



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 10.00-12.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Skrivarkurs grund

5 ggr | 2450 kr | 18.00-20.15
Start 2025-02-18
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-19
Ledare: Åke Sandahl



TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-06
Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-10
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-12
Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

Konstvandring i Västertorp

1 ggr | 200 kr | 13.00-14.30
Start 2025-05-14

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide. Turen avslutas på konditori. Vandringarna börjar kl. 11.00 respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr

Från Björkhagen till Kärrtorp

Start 2025-02-16

"Vi går på bio" en stadsvandring om biografier

Start 2025-03-16

Nya Kungsholmen - från Fridhemsplan till Stadshagen

Start 2025-04-13

Slakthusområdet

Start 2025-05-18

I det här programmet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på:

www.sv.se/stockholm