

Detta nyhetsbrev är skickat till deltagare i vår seniorverksamhet 2022-2024.



## Välkommen till en Inspirerande Höst med Studieförbundet Vuxenskolan!

Vi på Studieförbundet Vuxenskolan är glada att få välkomna er till en ny och spännande hösttermin. Efter en sommar full av sol och vila hoppas vi att ni är redo att dyka in i nya lärandeäventyr och gemenskap.

Hösten är en tid för nya början och möjligheter, och vi har förberett ett brett utbud av kurser som vi hoppas kommer att inspirera och berika era liv. Oavsett om du är intresserad av att fördjupa dina kunskaper, lära dig något helt nytt eller bara vill träffa likasinnade, har vi något för dig. Här är några av våra erbjudanden:

### Kreativa kurser:

11 sep, [Sömnadskurs - Nytt & återbruk](#) (SV Linköping)

19 sep, [Sömnadskurs - Nytt & återbruk](#) (SV Linköping)

5 nov, [Kransbinding & pyssel](#) (Agora, Linköping)

6 nov, [Kransbinding & pyssel](#) (SV Linköping)

### Språk:

3 sep, [Spanska konversation för nybörjare](#) (SV Linköping)

5 sep, [Spanska för nybörjare](#) (SV Linköping)

2 okt, [Delad läsning - Vi läser tillsammans](#) (SV Norrköping)

### Hälsa och välbefinnande:

4 sep, [Kundaliniyoga](#) (SV Linköping)

13 sep, [Yoga i harmoni](#) (SV Linköping)

13 sep, [Yoga i harmoni](#) (Agora, Linköping)

2 okt, [Samtal om livet - Existentiell hälsa](#) (SV Norrköping)

### Telefonhjälp:

11 sep, [Alla kan surfa, Android & iPhone](#) (SV Linköping)

19 nov, [Alla kan surfa, Android & iPhone](#) (Agora, Linköping)

## **AI som hjälpmedel i vardagen:**

18 sep, [Personlig utveckling med AI](#) (digitalt via Zoom)

25 sep, [Välbefinnande med AI](#) (digitalt via Zoom)

23 okt, [Konflikthantering med AI](#) (digitalt via Zoom)

Vi har även möjlighet att boka in ett prova på tillfälle för en "Må bra dag" med hälsoinspiration, rörelseglädje, stresshantering, Qigong.  
Kontakta oss för mer information.

För det fullständiga utbudet, se vår [nya hemsida](#).

Vi kan även rekommendera [SeniorNet Linköpings](#) och [SeniorNet Norrköpings](#) hemsidor för deras senaste kring deras utbud i samverkan med oss.

Vi tror på livslångt lärande och att det aldrig är för sent att utmana sig själv och upptäcka nya passioner. Vårt mål är att skapa en trygg och inspirerande miljö där alla kan känna sig välkomna och motiverade att lära sig.

Vi ser fram emot att träffa er och hoppas att ni kommer att njuta av den kommande höstterminen tillsammans med oss. Tveka inte att kontakta oss för mer information eller om ni har några frågor om våra kurser.

## **Varmt välkomna!**

Med vänliga hälsningar,

Cristina de Amaral

[cristina.de.amaral@sv.se](mailto:cristina.de.amaral@sv.se)

Studieförbundet Vuxenskolan