

Studiecirkelar hösten 2026

1 Språk

11 English conversation (6 tillfällen). Avgift: 450 kr.

This course is designed for people who enjoy speaking English and would like to do it more. There will be games, quizzes, debates, chats about old memories, and really just the opportunity to talk about anything that interests you. The course leader will come prepared with ideas for the class but will be more than happy for the class to go in whichever direction the conversations take it. The course leader is Scottish so speaks British English (and Scottish if anyone is interested in that) but if you are more used to American or another form of English, that works just as well!

Tuesdays at 09.45-12.00 starting 6 October

Circle leader: George Watson, 079-325 95 52

12a Franska konversation (5 tillfällen). Avgift: 375 kr.

Håll din franska vid liv! Bygg upp ditt ordförråd, förbättra din förmåga att uttrycka dig på franska i vardagssituationer samt att läsa texter av olika slag, såväl skönlitteratur som sakprosa.

Onsdagar kl 14.00-16.15 med start 16 september.

Möjligen kan cirkeln förlängas med ytterligare 5 tillfällen efter överenskommelse med deltagarna.

Cirkelledare: Virginie Ho, 076-163 34 43.

12b Återupptäck glädjen i franskan (6 tillfällen). Avgift: 450 kr

Har du läst franska tidigare och skulle vilja väcka språket till liv igen? Den här cirkeln är en inbjudan att damma av dina kunskaper, plocka fram ord och uttryck som kanske gömmer sig i minnet och återfå självförtroendet i en varm och trivsamt atmosfär.

Tillsammans repeterar vi språket genom samtal, praktiska övningar och små inblickar i fransk kultur. Oavsett om du minns lite eller mycket är målet inte perfektion, utan glädjen i att kommunicera och lära tillsammans.

Som lärare med franska som modersmål ser jag fram emot att dela med mig av mitt språk, min kultur och min entusiasm. Kom och återupptäck franskans charm, skönhet och melodi – och kanske blir du förvånad över hur mycket du faktiskt kommer ihåg.

À bientôt – vi ses snart!

Tisdagar kl 09.45-12.00 med prel start 6 oktober.

Cirkelledare: Lisa Johansson, lärare

Adress: Senioruniversitetet Dalarna, c/o Folkuniversitetet, Slaggatan 8, 791 71 FALUN

Telefon: 023-178 49. E-post: senioruniversitetet.dalarna@folkuniversitetet.se

Hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

13 Italienska konversation (8 tillfällen). Avgift: 600 kr.

Håll din italienska vid liv. Förstärk och öka din förmåga att uttrycka dig i praktiska vardagssituationer som restaurangbesök och vid inköp. Förbättra ditt ordförråd och träna steg för steg på att använda din italienska otvunget i olika situationer.

Kunskapsnivå: Förmågan i italienska kan vara varierande hos cirkeldeltagarna. Vi gör vårt bästa för att jämka så att alla får ut vad de förväntar sig och diskuterar gemensamt omkring något trevligt ämne.

Onsdagar kl 10.00-12.15 med start 16 september.

Max 8 deltagare.

Cirkelledare: Pierluigi Gazzola, 070-770 83 46.

15 Spanska konversation (10 tillfällen). Avgift 750 kr.

En studiecirkel för dig som vill utveckla din spanska. Vi läser texter, ser små filmer och samtalar på spanska samtidigt som vi repeterar och går igenom ny grammatik.

Måndagar kl 10.10 – 12.25 med start 28 september.

Cirkelledare: Anna Julin, 073-069 60 88.

2 Konst och hantverk

21 Magiska lager – Lek med färg, textur och fantasi (5 tillfällen). Avgift 375 kr.

Kombinera två tekniker för att skapa djupa lager, lär dig använda texturer, stenciler och blandade material för att upptäcka ditt inre intresse och talang för att nå din unika konstnärliga stil och metod.

Cirkeln vänder sig till dig som har erfarenhet och intresse av att utveckla din konstnärliga ådra och är en fortsättning på vårens cirkel. Om du aldrig provat på att leka med färg, textur och fantasi men gärna skulle vilja testa, anmäl dig och vi anordnar en cirkel för nybörjare om intresset är stort.

Torsdagar 09.00-12.00 med start 17 september.

Max 8 deltagare.

Cirkelledare Gelareh Jamshidi

Gelareh, född i Iran, har en magisterexamen i illustration från University of Arts. Hon har mer än 20 års erfarenhet av undervisning i måleri och illustration vid universitet samt flera års erfarenhet av undervisning av bl a seniorer vid Folkuniversitetet i Västerås och andra konstcentra. Gelareh är frilansande konstnär och har deltagit i många utställningar runt om i världen, Turkiet, Italien, Tyskland och Sverige.

Adress: Senioruniversitetet Dalarna, c/o Folkuniversitetet, Slaggatan 8, 791 71 FALUN

Telefon: 023-178 49. E-post: senioruniversitetet.dalarna@folkuniversitetet.se

Hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

3 Samhällsorienterande ämnen

- 31 Faluns byggnader, gator, torg och parker (6 tillfällen).** Avgift 450 kr.
Falun är en unik stad som inte liknar någon annan. Vi ser närmare på hur Falun förändrats och vad som bevarats.

Fredagar 09.30-11.45 med start 16 oktober.

Max 15 deltagare.

Cirkelledare Örjan Hamrin, pensionerad museilektor, 070-597 55 44.

- 32 Rysslands historia (5 tillfällen).** Avgift 375 kr.

Intresset för Rysslands historia har ökat sedan Sovjetunionens fall och under Putins tid. Många upplever landet som gåtfullt och svårbegripligt. Det finns historiska ledtrådar till Rysslands politiska kultur och agerande. Cirkeln behandlar tiden från ca 1500-talet fram till Ryska revolutionen med tillbakablickar och jämförelser framåt i tiden.

- 32a Tisdagar kl 10.00-12.15 med start 3 november.**

Max 20 deltagare.

Cirkelledare: Mats Körlof, 070-276 00 42.

- 32b Onsdagar kl 10.00-12.15 med start 4 november.**

Max 20 deltagare.

Cirkelledare: Mats Körlof, 070-276 00 42.

- 33 Utrikes- o säkerhetspolitik i Europa (6 tillfällen).** Avgift 450 kr.

Krigen i Ukraina och Mellanöstern och osäkerheten i USA:s utrikespolitik har förändrat säkerhetsläget i världen. Vi behandlar bakgrund och nuvarande säkerhetsläge. Vi försöker också att se vilka alternativ som kan finnas för den framtida utvecklingen.

Fredagar 09.30-11.45 med start 16 oktober.

Max 20 deltagare.

Cirkelledare: Anders Hedlund, pensionerad överstelöjtnant, 073-415 51 25.

34 AI i vardagen – grundcirkel (4 tillfällen) Avgift 300 kr.

Perfekt för alla nyfikna seniorer som vill hänga med i AI-utvecklingen!

Lär dig hur AI kan förenkla och berika vardagen i denna grundkurs.

Vi provar olika verktyg inom informationssökning, textstöd, planering och lärande.

Varje träff innehåller korta genomgångar, praktiska övningar och testar

egna frågor och instruktioner. Även hur vi formulerar effektiva instruktioner och

använder olika röst- och bildfunktioner.

Vi diskuterar också möjligheter, begränsningar och risker med dagens AI.

Tisdagar 09.30-11.45 med start 15 september.

Max 14 deltagare.

Cirkelledare: Sten Sundin, f d högskolelärare i datateknik, 070-840 32 98

Peter Romin, lärare i teknik och media

35 AI i vardagen – fortsättningscirkel (4 tillfällen) Avgift 300 kr.

Har du kommit i gång med AI och vill få mer nytta i vardagen? I denna cirkel fördjupar

vi kunskaperna och lär oss använda verktyg som ChatGPT, Gemini och Perplexity mer

effektivt och kreativt. Du får träna på att skapa bättre instruktioner, arbeta med text,

bilder och dokument samt hantera återkommande uppgifter.

Vi diskuterar även källkritik, kvalitet och risker. Fokus ligger på egna projekt och

praktiska övningar.

Tisdagar 09.30-11.45 med start 27 oktober.

Max 14 deltagare.

Cirkelledare: Sten Sundin, f d högskolelärare i datateknik, 070-840 32 98

Peter Romin, lärare i teknik och media

36 Digital säkerhet – Lär dig skydda din digitala vardag. (4 tillfällen)

Avgift 300 kr.

En studiecirkel för dig som vill lära dig mer om cybersäkerhet och hur du kan skydda

dig på nätet och i digitala tjänster. Vi lär oss bland annat mer om hotaktörer och

angreppssätt, vad du gör om något misstänkt händer, hur du skyddar dig mot vanliga

bedrägerier, hur du skapar säkra lösenord och skyddar dina personuppgifter.

Inga förkunskaper krävs, vi arbetar i lugnt tempo med föreläsningar, praktiska övningar

och tydliga genomgångar.

Onsdagar 15.30-17.45 med start 9 september.

Max 10 deltagare.

Cirkelledare: Ellinor Säfström, arbetat många år med cybersäkerhet och

informationsosäkerhet inom offentlig sektor.

Adress: Senioruniversitetet Dalarna, c/o Folkuniversitetet, Slaggatan 8, 791 71 FALUN

Telefon: 023-178 49. E-post: senioruniversitetet.dalarna@folkuniversitetet.se

Hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

4 Litteratur

41 **Modern English Literature** (5 tillfällen). Avgift: 375 kr.

Är du road av att läsa romaner på engelska? Vill du hålla i gång din engelska med diskussioner om böckerna vi läser? Den här gruppen träffas fem gånger per termin, var 3:e vecka. Det ger oss tillräckligt med tid att hinna läsa varje roman. Vi den första träffen bestämmer vi tillsammans vårens resterande böcker.

Vi inleder hösten med att läsa Ghost Stories av Siri Hustvedt där hon skildrar sina 43 år med sin man författaren Paul Auster. Om kärleken som tog sin början i 1980-talets New York, genom känslomässiga berg och dalar. Hon flätar samman minnena från deras tid tillsammans med journalanteckningar från hans cancerbehandling, kärleksbrev från 1981 med e-mejl till vännerna i samband med hans bortgång 2024.

Som bok nummer två hösten 2026 har vi valt Tata av franska Valérie Perrin. Tata handlar om Agnes faster, som just dött, men som redan dog för tre år sedan och är begravd på kyrkogården i Geugnon. Agnes kallas in för att identifiera kroppen, och det är ingen tvekan, det är hennes faster Colette. Men vem var det som begravdes för tre år sedan? Nu börjar ett detektivarbete för Agnes, som för henne långt tillbaka i tiden och låter henne lägga det pussel som hennes faster Colette skapade.

Måndagar kl 09.30-11.45 med start 24 augusti, därefter var tredje vecka.

Max 7 deltagare.

Kontaktperson: Frank Hoyles, 070-389 23 04

42 **Bokcirkel 1** (5 tillfällen). Avgift: 375 kr.

Gillar du att läsa? Välkommen då att bokcirkla tillsammans med andra läsvänner! Vi läser böcker som vi valt tillsammans, samtalar och tar del av varandras läsoplevelser.

Tisdagar kl 10.00–12.15 med start 1 september, därefter var tredje vecka.

Max 9 deltagare.

Tidigare deltagare har företräde.

OBS! Cirkeln genomförs i Borlänge. Lokal meddelas i bekräftelsen.

Cirkelledare: Carina Lindstedt, bibliotekarie, 070-572 47 02.

43 **Bokcirkel 2** (5 tillfällen). Avgift: 375 kr.

Gillar du att läsa? Välkommen då att bokcirkla tillsammans med andra läsvänner! Vi läser böcker som vi valt tillsammans, samtalar och tar del av varandras läsoplevelser.

Tisdagar kl 10.00–12.15 med start 15 september, därefter var tredje vecka.

Max 9 deltagare.

Tidigare deltagare har företräde.

OBS! Cirkeln genomförs i Borlänge. Lokal meddelas i bekräftelsen.

Cirkelledare: Carina Lindstedt, bibliotekarie, 070-572 47 02.

Adress: Senioruniversitetet Dalarna, c/o Folkuniversitetet, Slaggatan 8, 791 71 FALUN

Telefon: 023-178 49. E-post: senioruniversitetet.dalarna@folkuniversitetet.se

Hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

5 Musik

51 Jazz (8 tillfällen). Avgift 600 kr.

Varmt välkommen till en cirkel i jazzens tecken!

Innehåll och upplägg av cirkeln planeras vi gemensamt. Tillsammans lyssnar vi på och diskuterar kring olika former av jazz; från både skilda tidsepoker och stilar.

Onsdagar kl 10.00–12.15 med start 23 september.

Cirkelledare: Stig Lindstedt, 070-675 52 27.

6 Livsfrågor

61 Filosofera tillsammans (5 tillfällen). Avgift 375 kr.

Vi utforskar i dialogform de stora frågorna som t.ex. ansvar, frihet, kärlek.

Med nyfikenhet, öppenhet och egen erfarenhet reflekterar vi och vidgar vår horisont när vi behandlar ett tema/begrepp vid varje träff. Inga förkunskaper krävs.

Torsdagar kl 10.00-12.15 med start 10 september, därefter var tredje vecka.

Max 8 deltagare. Tidigare deltagare har företräde.

OBS! Cirkeln genomförs i Borlänge. Lokal meddelas i bekräftelsen.

Cirkelledare: Carina Lindstedt, 070-572 47 02

62 Förtroende och respekt människor emellan. (8 tillfällen). Avgift 600 kr.

Varför verkar det så svårt?

Reflektioner och samtal kring hur vi bör bete oss mot varandra.

Om godhet, ondska, försoning, förlåtelse och tillit.

Tisdagar kl 09.30-11.45 med start den 20 oktober.

Max 12 deltagare.

Cirkelledare: Thomas Söderberg, Biskop emeritus, 070-727 19 45

7 Allmän hälsa

71 Mindfulness (6 tillfällen). Avgift 450 kr.

Vi utforskar hur du bäst kan utveckla din mindfulnessresa vidare. Om du aldrig har mediterat tidigare går vi igenom tillvägagångssättet. Om du har mediterat tidigare men din regelbundna praktik har fallit bort går vi igenom tekniska och praktiska sätt att komma tillbaka på rätt spår.

Om du har en regelbunden praktik men känner att den inte riktigt har överförts till resten av ditt liv, lär vi oss hur du kan integrera din dagliga praktik i den hektiska moderna vardagen. Och om det finns något särskilt i ditt liv som du tror att mindfulness kan hjälpa med, lär vi oss hur man kan tillämpa mindfulness i just den situationen.

Oavsett var du befinner dig kan du förvänta dig att få in mer avslappning, lugn, glädje, lycka och samhörighet i alla delar av ditt liv, samtidigt som du släpper en del av stressen, oron och frustrationen. Cirkeln hålls i en rolig och avslappnad atmosfär, så känn dig inte som att du behöver bete dig på något särskilt sätt. Hoppas vi ses där!

Torsdagar kl 09.45–11.15 med start 8 oktober.

Cirkelledare: George Watson, utbildad mindfulnesslärare, 079-325 95 52