

Allt började med en kurs.

 Folkuniversitetet

Kursprogram våren 2020
Södertälje



**Anders Larsson,
fotograf**

"Det var under kursen jag
insåg att jag ville jobba
med detta på heltid."

Hitta din kurs på
[folkuniversitetet.se](https://www.folkuniversitetet.se)

Allt började med en kurs.

”Jag jobbade med IT i 30 år och trivdes hur bra som helst. Men jag kände att jag var nyfiken på något nytt. Så jag gick en kurs i fotografi på Folkuniversitetet. Det var där jag insåg att jag ville jobba som fotograf på heltid. Hittills har jag gjort allt från dokumentärer runt om i världen till porträtt i min studio i Stockholm.”

Anders Larsson, fotograf



5

Ledarskap
Tolkutbildningar



6

Ekonomi
IT



10

Dans Hälsa
Cirkus



Storgatan 3, i Södertälje








12

Konst Hantverk

**Gratis prova på-dag
den 18 januari!**

Hela schemat hittar du på
folkuniversitetet.se/sodertalje

-  Släktforskning Trädgård Fritid 4
-  Ledarskap Tolkutbildningar 5
-  Ekonomi IT 6
-  Diplomutbildningar 7
-  Språk 8
 - Engelska 8
 - Svenska som främmande språk 9
 - Övriga språk 9

-  Dans Hälsa Cirkus
-  Konst Hantverk
-  Musik
-  Vårens föreläsningar

- 10 **OM OSS**
- 12 Folkuniversitetet är ett studieförbund som bedriver folkbildning och vuxenutbildning i hela Sverige. Vi är fristående från politiska, religiösa, kommersiella och fackliga intressen.
- 14 Folkuniversitetet region Öst är kvalitetscertifierade enligt ISO 9001 och miljödiplomerade i enlighet med kraven i Svensk Miljöbas.
- 15 Vi finns även i Eskilstuna, Strängnäs och numera också i Nyköping.

Släktforskning Trädgård Fritid

Möt Södertäljes
släktforskarförening
på vår prova på-dag
den 18 januari!
kl. 10.00–15.30

Släktforskning

Släktforskning – grund

Via databaser lär du dig att söka i kyrkböcker, mantalslängder, folkbokföring, bouppteckningar och mycket annat. Viss datorvana krävs för att du ska kunna tillgodogöra dig kursen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–19.30	7	19/2	950:-
to	09.30–12.00	5	13/2	950:-

Släktforskning – grund **Intensiv**

DAG	TID	GGR	START	PRIS
fr+	17.30–20.30+	3	3/4	950:-
lö+	09.00–16.00+			
sö	09.00–16.00			

Trädgård och fritid

Förarintyg **Ny!**

En navigationskurs för dig som är nybörjare och som vill kunna framföra en fritidsbåt. Du får grundläggande kunskaper i sjömanskap och sjösäkerhet. Passa på att ta ditt förarintyg inför kommande båtsäsong.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	09.00–16.00	4	22/2	2.625:-

Kurserna nedan ges i samarbete med Skillebyholm



Huskurer för din egenvård **Ny!**

Vill du skapa ditt eget husapotek av naturliga produkter och växter? Här får du tips om växter och örter som stärker immunförsvaret som basen för din egenvård. Under andra tillfället går vi ut för att samla in örter och växter.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	2	7/3+9/5	1.800:-

Perenner i trädgården – ger skönhet hela säsongen

Lär dig trädgårdsmästarens knep för vackra och lättskötta perennplanteringar i din trädgård.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	1	13/6	950:-

Ekologisk biodling

Här är kursen för dig som funderar på att skaffa egna bin och vill att de ska tas om hand så naturligt som möjligt.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
sö	10.00–15.00	2	8/3	1.750:-
lö	10.00–15.00	2	21/3	1.750:-

Beskärning av fruktträd

Är du trädgårdsintresserad och vill veta mer om hur du får ut det mesta av dina fruktträd? I denna kurs på vackra Skillebyholm får du grundläggande kunskap i beskärning av fruktträd.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	1	7/3	950:-

Från jord till bord – ätbart och hållbart

Är du nyfiken på växter, trädgård och hur du odlar din egen mat? I den här kursen får du, med fokus på hållbarhet, grundläggande praktisk kunskap i hur du på bästa sätt lyckas med din ätbara odling, förädling och skörd.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö + sö	10.00–15.00	3	28/3	2.700:-

Kryddträdgård

När örtagården på Skillebyholm är som bäst, erbjuder vi en inspirerande kursdag med allt du behöver veta om kryddväxter och örter.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	1	27/6	950:-

Planera din trädgård rätt

Är du trädgårdsintresserad och vill veta mer om hur du får ut det mesta av din trädgård? I denna kurs på vackra Skillebyholm får du ledning av erfaren personal i konsten att planera trädgårdar samt hjälp att hamna rätt både vad det gäller arbete i trädgården, utformning och budget.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	1	21/3	950:-

Ledarskap Tolkutbildningar

Ledarskap

Ledarskap

Kursen vänder sig både till dig som är nybliven ledare och till dig som varit det under längre tid men som vill utvecklas och stärkas i ditt ledarskap. Här får du en klar bild om rollen, uppdraget och gruppen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må-ti+må	09.00–16.00	3	2/3	3.950:-

Projektledning

För att ett projekt ska ge resultat måste du som projektledare ta till vara och utveckla den samlade kompetens som finns i gruppen. Men viktigast av allt är att kunna planera och leda projektarbetet effektivt mot uppsatta mål. Här får du verktygen för att leda ditt projekt i hamn.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må-ti+må	09.00–16.00	3	16/3	3.950:-

Praktisk arbetsrätt

I den här kursen lär du dig att tillämpa regler och avtal samt hur du ska agera i arbetsrättsliga frågor.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
on+to	09.00–16.00	2	1/4+2/4	3.950:-

Kraftfull och effektiv kommunikation i arbetslivet Ny! Distans

Vill du bli medveten om ditt och andras sätt att kommunicera, få bättre gehör för dina idéer och bli bättre på att ge konstruktiv respons? Genom ökad självkännedom och praktisk träning utvecklar du din kommunikativa förmåga. Teori varvas med övningar. Kursen hålls i ett digitalt klassrum via Skype.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	17.30–19.45	8	16/3	4.050:-

Public speaking - konsten att tala inför publik

Är rädsla, ängslan och blockeringar något du känner igen? Då är detta en kurs för dig! Lär dig uttrycka din personlighet bättre, förstå varför blockeringar uppstår och hur du kan hantera dem.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	17.30–19.45	12	18/3	5.050:-

Tolkutbildningar Möjlighet till delbetalning finns

För att få ett intyg på varje kursdel måste du ha minst 75 % närvaro på varje del. För att kunna ansöka om auktorisation via Kammarkollegiet rekommenderar vi att du går alla fem kurser.

Tolkutbildning – tolkkunskap

Här lär du dig allt om vad yrkesmässig tolkning innebär, om de krav som ställs på en professionell tolk samt grunderna i tolketik och tolkningsteknik.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö-sö	09.00–15.00	2	8/2	1.350:-

Tolkutbildning – migrationskunskap

Grundläggande kunskaper i asylförfarandet för tolkning under asyl- och tillståndprocessen samt tolkning hos polisen enligt utlänningslagstiftningen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	09.00–16.00	3	22/2	2.325:-

Tolkutbildning – medicinkunskap

Kursen ger dig grundläggande realia- och terminologikunskaper inom området och behandlar frågor kring tolketik och tolknings-teknik.Handledning av auktoriserade tolkar med lång erfarenhet. Mycket goda kunskaper i båda tolkspråken krävs.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
sö	09.00–16.00	4	23/2	2.900:-

Tolkutbildning – samhällskunskap

En kurs om tolketik och tolkningsteknik som ger dig möjlighet att vidareutveckla din tolkningsförmåga och hantera olika tolksituationer.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	09.00–16.00	4	28/3	2.900:-

Tolkutbildning – juridikkunskap

Grundläggande kunskaper i juridisk terminologi.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
sö	09.00–16.00	4	29/3	2.900:-

Ekonomi IT

Ekonomi

Bokföring från början **Intensiv**

Är du egenföretagare och vill sköta din bokföring själv eller arbetar du med bokföring? Här får du lära dig att arbeta med program från Visma Spcs.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må+on	18.00–21.00	7	20/4	3.550:-

Bokföring - grundkurs **Via Skype**

Kursen ger grundläggande kunskaper i löpande bokföring och redovisning, med de gemensamma dragen som finns i samtliga bolagsformer. Kursen ges på distans via Skype.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–21.00	7	3/3	3.550:-

Bokföring och redovisning

Här får du grundläggande kunskaper i bokföring och redovisning för samtliga bolagsformer. Du får lära dig att bokföra verifikationer och att göra bokslut i enskild firma och handelsbolag.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–21.00	7	11/2	3.550:-

Bokför ditt eget bolag med hjälp av en coach

Vill du sköta din egen bokföring fram till bokslut och deklaration är detta ett utmärkt tillfälle att börja. På vägen får du stöd av en lärare från näringslivet. Kursen riktar sig till enmansbolag och ges varannan vecka.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	18.00–21.00	6	5/3	3.550:-

Bokslut och årsredovisning

Lär dig att upprätta bokslut och årsredovisning. Du får de kunskaper som behövs för att självständigt kunna genomföra avskrivningar, beräkningar av bolagsskatt, avstämningar och andra bokslutsförberedande aktiviteter.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–21.00	7	14/4	3.550:-

Ekonomipaketet

Kursen för dig som vill lära dig mer om bokföring, bokslut, administration och lönehantering. Efter avslutad kurs ska du kunna sköta arbetet med ekonomi i ett mindre företag samt assistera i ett större företag.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	12.00–17.30	12	10/2	13.500:-

Aktiekunskap

Lär dig hur aktiemarknaden fungerar och vad som styr aktiekurserna, hur aktien värderas och hur du praktiskt köper och säljer aktier.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	09.00–16.00	1	28/3	1.500:-

IT

Officepaketet

Lär dig att skapa snygga brev och utskick i Word, budget och diagram i Excel och animerade bildspel i PowerPoint. Vi går också igenom hur du hanterar din e-post och navigerar på Internet på ett smidigt sätt.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
må+ti+fre	09.30–15.30	3	17+18+21/2	3.450:-

InDesign, Photoshop och Illustrator

Du får en snabb introduktion i de tre grafiska programmen. I Photoshop och Illustrator skapar du bilder och illustrationer och i InDesign sätter du samman text och bild till en trycksak.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
må+ti+fre	09.00–16.00	3	20+21+24/4	4.850:-

Digitalt hantverk – gör ditt eget digitala smycke **Nyt!**

Tom Tits
Experiment

Under ledning av Tom Tits erfarna pedagoger skapar vi varsitt digitalt smycke att ta med hem. Digital teknik erbjuder nya möjligheter och kan ge det egna hantverket nya dimensioner.*

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
to	18.00–21.00	1	13/2	950:-

*Kursen sker i samarbete med Tom Tits experiment och äger rum i Tom Tits lokaler.

Bygg på ditt CV med en diplomutbildning

Vill du ge dig in på en ny arena eller kanske vidareutveckla dig i din yrkesroll? Välj en av våra diplomutbildningar! Efter genomförd utbildning får du ett diplom och intyg. Möjlighet till delbetalning finns.

Diplomerad ekonomiassistent

Utbildningens mål är att ge dig de kunskaper som behövs för att kunna utföra det löpande arbetet på en ekonomiavdelning. Där ingår kund- och leverantörsreskontra, avstämningar och kreditbedömningar samt att aktivt kunna delta i bokslutsarbetet och den ekonomiska uppföljningen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	12.00–17.30	24	10/2	23.500:-

Diplomerad ekonomiassistent – termin 2

Det här är fortsättningen från föregående termin på utbildningen Diplomerad ekonomiassistent. Du kan även gå denna kurs om du har förkunskaper motsvarande kursen Ekonomipaketet (se sid. 6).

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	09.00–14.30	12	3/2	10.000:-

Diplomerad redovisningsekonom

Utbildningen passar dig som vill kunna arbeta med ett företags bokförings- och redovisningssystem. Det är även en lämplig grund för dig som är redovisningskonsult för att kunna arbeta med kunduppdrag som egenföretagare.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	09.30–14.30	30	11/2	32.500:-

Diplomutbildningar i Stockholm

- Diplomerad Visual Merchandiser**
- Diplomerad Inköpare**
- Diplomerad Webbutvecklare**
- Diplomerad Coach**
- Diplomerad Fastighetsförvaltare**
- Diplomerad Filmkommunikatör**
- Diplomerad Inredningskonsult**

För mer information se vår hemsida folkuniversitetet.se/stockholm



Individuell undervisning och företagsutbildning

Vi erbjuder skräddarsydda kurser i språk för både företag och privatpersoner. Här kan ni själva bestämma innehåll, upplägg, dagar och tider. Undervisningen sker i våra lokaler eller på er arbetsplats. Kontakta oss för mer information: info.sodertalje@folkuniversitetet.se

Europarådets nivåskala

Beskrivningarna nedan visar kursens målnivå, inte utgångsläget. Om du är nybörjare ska du läsa på nivå A1. Om du kan det som står under A1, bör du läsa en kurs på nivå A2, och så vidare.

A1

Jag kan förstå mycket enkla meningar och hjälpligt samtala med någon som pratar långsamt och tydligt.

A2

Jag kan förstå fraser som rör personliga förhållanden och på ett enkelt sätt beskriva mig, min familj och mitt arbete.

B1

Jag kan oförberedd delta i vardagliga samtal, länka ihop fraser och förklara mina åsikter.

B2

Jag förstår huvuddragen i komplexa texter och kan nästan obehindrat samtala detaljerat om olika ämnen.

C1

Jag kan läsa krävande texter med underförstått innehåll, prata utan att leta efter ord och använda språket effektivt för olika ändamål.

C2

Jag kan höra, läsa och prata språket så gott som flytande, referera till fakta och argument samt använda stilvariationer.

Mer utförliga beskrivningar finns på folkuniversitetet.se/sprakniva

Osäker på din språknivå?

Testa dig gratis på folkuniversitetet.se/spraktest

Engelska

Engelska för nybörjare

För dig som är nybörjare eller har läst engelska för länge sedan och behöver repetera från början.

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	ti	19.30-21.00	10	11/2	1.750:-
A1 del 2	ti	18.00-19.30	10	11/2	1.750:-
A2 del 2	ti	19.30-21.00	8	11/2	1.750:-

Fortsättningskurs i engelska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
B1/B2	ti*	18.00-19.30	10	11/2	1.850:-

*Liten grupp.

Dare to speak English

Våga prata mer engelska! Steg för steg tränar vi engelsk konversation i en liten grupp på max 6 deltagare. Ordförrädsövningar och viss grammatik ingår.

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
B1	on	18.00-20.15	6	12/2	1.850:-
B2	må	18.00-20.15	6	10/2	1.850:-

Business English via Skype

Vill du utveckla din engelska eller har du en mångsidig yrkesroll som kräver global kommunikation? Detta är kursen för dig!

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
B2	to	18.00-20.15	6	13/2	1.850:-

Svenska som främmande språk

All undervisning sker på svenska, även på nybörjarnivå, vilket gör att du snabbt kommer in i språket. Fokus ligger på den muntliga kommunikationen. Alla våra lärare har relevant utbildning och erfarenhet.

Svenska på kvällstid **Tre gånger i veckan**

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	ti+to	18.00–19.30	12	18/2	2.350:-
A1 del 1	må+on	18.00–19.30	12	13/4	2.350:-
A1 del 2	ti+to	18.00–19.30	12	14/4	2.350:-

Swedish for beginners through Skype

Take the opportunity to study Swedish through Skype in small groups - maximum of nine participants per group. The aim of the course is to enable students to communicate in everyday situations. We focus on communicative skills and you actively participate during lessons, using Swedish from the start. Swedish is the language of instruction.

For more information and registration:
folkuniversitetet.se/sodertalje

Övriga språk

Arabiska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	to	18.00–19.30	10	13/2	1.750:-
A1 del 2	on	18.00–20.15	7	12/2	1.750:-

Bosniska, kroatiska och serbiska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	lö	09.30–12.30	5	15/2	1.725:-
A1 del 2	lö	09.30–12.30	5	21/3	1.725:-

Finska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	må	18.00–19.30	10	10/2	1.750:-
A1 del 2	ti	18.00–19.30	10	11/2	1.750:-
A1 del 3	ti	19.30–21.00	10	11/2	1.750:-

Franska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1/del 2	on	15.45–18.00	5	12/2	1.750:-

Italienska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	må	18.00–19.30	10	10/2	1.750:-
A1 del 2	må	19.30–21.00	10	10/2	1.750:-

Japanska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	to	18.00–19.30	8	13/2	1.750:-

Ryska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1/del 2	ti	18.00–19.30	8	11/2	1.750:-
B1 konversation	ti	19.30–21.00	8	11/2	1.750:-

Spanska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	on	19.30–21.00	12	12/2	1.750:-
A1 del 1	må+to	19.30–21.00	12	16/4	1.750:-
A1 del 2	ti	19.30–21.00	12	11/2	1.750:-
A1 del 3 /del 4	må	19.30–21.00	10	11/2	1.750:-
A2 del 2	on	18.00–19.30	12	12/2	1.750:-
A2 del 4	må	18.00–19.30	10	10/2	1.750:-

Thailändska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1 /del 2	ti	18.00–19.30	8	11/2	1.750:-

Tyska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	to*	18.00–19.30	8	13/2	1.750:-
A1 del 2	to*	19.30–21.00	8	13/2	1.750:-

*Liten grupp.

Läs fler språk via Skype!

Vill du lära dig språk men har svårt att komma till en kurslokal? Nu har du chansen! Vi har Skype-kurser i följande språk: arabiska, portugisiska, koreanska, nederländska, bosniska/serbiska, kroatiska, danska, turkiska, spanska, franska, italienska, tyska, ryska och engelska.

Läs mer på folkuniversitetet.se/stockholm-skype



INTERNATIONELLA
SKOLORNA

Läs språk utomlands

Internationella Skolorna är en del av Folkuniversitetet och är specialiserade på språkutbildning utomlands för både privatpersoner och företag. Välj mellan 10 språk på mer än 50 orter.

Läs mer på
internationellaskolorna.se



Dans Hälsa Cirkus

Hitta din nivå

- N** nybörjare, ingen eller 1-3 terminers förkunskaper
- F** fortsättning, 3-6 terminers förkunskaper
- M** mellannivå, minst 5 terminers förkunskaper

Dans

Alla danskurser avslutas med en föreställning.

Balet

Den klassiska baletten ligger till grund för praktiskt taget all konstnärlig dans. Här får du lära dig grunderna och utveckla hållning, mjukhet, flexibilitet, balans, styrka och musikalitet.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
89 3-4 år	N	fr	16.15-17.00	10	14/2	1225:-
5-7 år	N	ti	16.30-17.15	12	11/2	1.225:-
5-7 år	N	lö	10.55-11.40	12	8/2	1.225:-
5-7 år	F	lö	11.45-12.30	12	8/2	1.225:-
7-9 år	N/F	ti	18.15-19.00	12	11/2	1.225:-
7-10 år	N	lö	12.45-13.45	12	8/2	1.550:-
9-13 år	N/F	ti	17.15-18.15	12	11/2	1.550:-
vuxna	N	lö	13.45-14.45	10	8/2	1.550:-
60+	N	ti	15.30-16.30	10	11/2	1.400:-

Dance Kids

Här får barnen öva upp sin koordination, taktkänsla, kroppskänedom och inte minst självförtroende genom dans, musik och rörelse på ett lekfullt sätt.

ÅLDER	DAG	TID	GGR	START	PRIS
2-3 år	lö	09.15-10.00	10	8/2	1.025:-
4-6 år	lö	10.05-10.50	10	8/2	1.025:-

Dance Mix

En rolig mix av olika dansstilar där tyngdpunkten ligger på jazz och show med inslag av funk och street.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
7-10 år	N	fr	17.00-18.00	12	14/2	1.550:-

Bachata Ny!

Nu får du äntligen chansen att dansa en sensuell pardans som påminner om Salsa. Bachata är en dans- och musikstil från Dominikanska republiken som karaktäriseras av de typiska höftrorelserna. Bachatan har blivit väldigt populär på dansgolven i Sverige och i övriga Europa.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	to	19.10-20.10	10	13/2	1.550:-

Contemporary/Modernt N

Vi utmanar de fysiska lagarna och utforskar kroppens rörelse- och uttrycksmöjligheter, flöde, pendelrörelser, fall, gravitation och golvteknik.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	fr	19.00-20.00	10	14/2	1.550:-

Jumps & Turns

En fortsättningskurs inom jazzdans för dig som dansat jazz tidigare. Vi fokuserar på att träna in koreografi.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
10-16 år	F	fr	18.00-19.00	10	14/2	1.325:-

Streetjazz Ny!

Testa Streetjazz, som har influenser från både Jazz, Street och Hiphop! Grundläggande dansteknik smyger sig in mellan skratt, steg, inspiration och utmaningar.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
10-13 år N	fr	18.00-19.00	10	14/2	1.325:-

Flamenco

Flamencos är en stolt och livsbejakande dansstil. Här får du utveckla ditt personliga uttryck och ha riktigt roligt.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
F	on	19.00-20.30	10	12/2	1.825:-

Orientalisk dans

Den orientaliska dansen har sitt ursprung i Mellanöstern och anses vara världens äldsta dans. Följ med i musikens takter med olika höftsnärtar, höftcirklar, höftåttor och skak.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	må	17.00-18.30	10	10/2	1.800:-
F	må	18.30-20.00	10	10/2	1.800:-

Salsa

Utveckla din fysik och koordination och släpp loss på dansgolvet till glada rytmer.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	lö	14.50-15.50	10	15/2	1.550:-
F	lö	15.55-16.55	10	15/2	1.550:-

Reggaeton

Förutom att dansstilen är rolig att utöva, svängig och väldigt bra för din kroppskontroll är den också bra för att komma i form och bränna kalorier.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	ti	19.00-20.00	10	11/2	1.550:-

Hälsa

Självförsvar

En ny form av träning som samtidigt ger dig enkla verktyg att ta dig ur tuffa situationer. Vi jobbar i intervaller vilket förbättrar din kondition och gör dig stark i kroppen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	20.00–21.00	8	10/2	1.300:-

MediYoga (Medicinsk Yoga)

Här får du kraftfulla verktyg för att skapa balans i ditt liv. MediYoga är en form av den klassiska Kundaliniyogan och används inom både friskvård och rehabilitering.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	16.30–17.45	7	12/2	1.400:-

MediYoga via Skype

Ta chansen att gå vår kurs i MediYoga hemifrån, i ett digitalt klassrum!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	09.30–10.30	7	15/2	1.300:-

PowerYoga via Skype

PowerYoga är en kraftfull, dynamisk, svettig och rolig form av motion för din kropp. PowerYoga bygger styrka och fokus, renar kroppen från gifter och slaggprodukter och minskar stress och spänning runt leder och i muskler. Ta chansen att gå vår kurs i PowerYoga hemifrån, i ett digitalt klassrum!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	08.00–09.00	7	15/2	1.575:-

Yin-Yang Yoga

I Yin-Yang Yogan bygger vi upp vår styrka och uthållighet samtidigt som vi ger oss tid att landa och slappna av.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	16.30–17.30	8	13/2	1.400:-

Zumba

Zumba är en konditionskrävande rytmisk dans som förbättrar konditionen och gör det roligt att röra på sig.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	to	18.00–19.00	10	13/2	1.550:-

Tai Chi Ny!

Tai Chi, som är en inriktning inom Qigong består av flytande och vackra rörelser som är baserade på gamla stridskonster i Kina. Dessa rörelser utförs med avspänd kropp och avspänt sinne samt djup koncentration för att återskapa balansen mellan människans fysiska, mentala och själsliga natur.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–19.00	6	12/2	1.400:-



Cirkus

Nycirkus med Cirkus Cirkör

Vill du lära dig att balansera på lina, jonglera och testa par- och luftakrobatik? Välkommen in i cirkusens magiska värld! I samarbete med Cirkus Cirkör erbjuder vi kurser i nycirkus för dig mellan 7 och 14 år och som bor i Södertälje kommun. Kurserna är kostnadsfria.

ÅLDER	DAG	TID	GGR	START
7-9 år	må-fr	10.00–12.00	5	24/2
7-9 år	må-fr	10.00–12.00	5	6/4
10-14 år	må-fr	13.00–15.30	5	24/2
10-14 år	må-fr	13.00–15.30	5	6/4

Chilla med Cirkus Cirkör – Prova på

Prova på nycirkus och trapets, häng med cirkuspedagogerna, se på när andra tränar och visar upp vad de har lärt sig, eller bara fika, umgås och ha kul. Välkommen in i cirkusens magiska värld!

ÅLDER	DAG	TID	GGR	START
7-14 år	sö	13.00–17.00	1	26/4

Gratis prova på-kurser 18 januari!

Dancekids 2-3 år
kl. 09.15–09.45

Dancekids 4-6 år
kl. 09.45–10.15

Balet för barn 5-10 år
kl. 10.15–10.45

Balet för vuxna
kl. 10.45–11.30

Självförsvar
kl. 11.00–12.00

Reggeaton
kl. 11.30–12.15

Balet för seniorer 65+
kl. 12.15–13.00

MediYoga
kl. 12.45–13.45

Flamenco
kl. 13.00–13.45

DanceMix 7-10 år
kl. 13.45–14.30

Yin-Yang Yoga
kl. 14.15–15.15

Streetjazz
kl. 14.30–15.00

Modern Contemporary Dance
kl. 15.00–15.45

Bachata
kl. 15.45–16.30

Zumba
kl. 15.45–16.30

Salsa
kl. 16.30–17.15

Orientalisk dans
kl. 17.15–18.00



Konst Hantverk

Gratis prova
på-kurser
18 januari!

Konstateljé 8-11 år
kl. 12.00–13.00

Serieteckning
kl 10.00–11.00 OBS! 25 jan

Måla i akryl och olja
kl. 13.15–14.15

Akvarell
kl 11.00–12.00 OBS! 25 jan

Teckning
kl. 14.15–15.15

Konst

Måleri i akryl och olja

Vill du dra dina första penseldrag eller utveckla ditt nuvarande måleri? Här är både nybörjare och mer erfarna välkomna! Vi målar i olika material och du får själv styra din inriktning i det kreativa målandet.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	7	10/2	1.800:-

Teckning

Öva ditt seende och din förmåga att se saker som de verkligen är. Färdigheter i teckning är en viktig grund för all konstnärlig verksamhet.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	6	12/2	1.600:-

Måla akvarell Ny!

Upptäck akvarellens unika egenskaper och utveckla både ditt seende och din teknik.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–19.45	6	11/2	1.600:-

Serieteckning Ny!

Tycker du om att teckna och vill lära dig mer om hur du gör en egen serie? Då är detta rätta kursen för dig! Tecknandet är en effektiv teknik för att öva sitt seende, sin förmåga att se någonting så som det verkligen ser ut. Både för vuxna samt barn.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–19.45	5	14/4	1.350:-

Kroki

Vi tecknar efter levande modell i både korta och långa ställningar för att öva upp förmågan att se och uppleva form, volym, rörelse och balans i bilden.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–12.30	3	14/3	1.275:-

Färg- och ljuslära Ny!

Vill du få större förståelse för vad färg och ljus är och hur dessa samverkar? Här får du de rätta verktygen för att bättre kunna arbeta med frågor kring färgsättning och ljusdesign i både små och stora sammanhang.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–16.00	1	7/3	950:-

Lasymålning – lär dig blanda och måla lasyr! Ny!

Är du nyfiken på att veta mer om lasyrfärg och dess användning? Här får du kunskap och tips på hur du lyckas med lasymålning på både tak, väggar och möbler.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–16.00	1	18/4	950:-

Konstateljén, 8-11 år

Kom och experimentera med färg och utveckla ditt skapande. Här får du lära dig grundteknikerna för måleri och teckning på olika material.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	09.30–11.45	5	15/2	1.350:-



Hantverk

Keramik



Här får du skulptera, forma skålar, krukor och muggar och lära dig att dreja. Du arbetar utifrån din egen nivå och i din egen takt under ledning av våra erfarna kursledare. Delbetalning går att ordna.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	17.30–20.00	15	29/1	4.200:-
to	17.30–20.00	15	30/1	4.200:-
fr	09.30–12.00	15	31/1	4.200:-

Silversmide Helgkurs

Här får du professionell handledning och tips på olika sätt att designa ett smycke. Du kommer bland annat att arbeta med filning, sågning, lödning och materialförflyttning.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö-sö	10.00–17.00	2	18+19/4	1.900:-

Flowform med vatten och lera

Få en djupare insikt i det strömmande vattnets natur! Vi ger oss in i processen att skapa en flowform med vatten och lera. Perfekt för dig som vill få en bra grund för att skapa egna vattenfall i trädgården eller vattenkonst i betong som framhäver olika motiv av det strömmande vattnet.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	09.00–16.00	1	28/3	1.100:-

Lär dig svetsa, smida och arbeta med metall

Lär dig arbeta med metall, svets och smide under experimentella konstnärliga former! Vi träffas i en verkstad för metall och smide i Ytterjärna och arbetar undersökande med materialen. Vi arbetar bland annat med silversmide, svetsning och varmsmide.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	7	15/4	2.275:-

Yllebroderi Ny!

Har du länge drömt om att prova på yllebroderi? Ta då chansen att prova tekniken och få en känsla av materialet i den här endagskursen. Välkommen att inspireras av detta härliga material.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	1	18/4	650:-

Sashikobroderi – lappa och laga Helgkurs

Ägna en helg åt detta fantastiskt vackra sätt att brodera på! På kursen lär du dig laga dina kläder på japanskt vis med Sashikobroderi. Ta med dina trasiga jeans och ett tyg du vill laga med, eller en stickad tröja eller annat plagg.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö-sö	10.00–16.00	2	21/3+22/3	1.150:-

Skapa i betong Helgkurs

Betong är ett spännande material att arbeta med. Här får du skapa ditt eget konstverk att ha ute eller inne och pryda din trädgård eller balkong med.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö-sö	10.00–15.15	2	21/3+22/3	1.450:-

Skinngarvning – skapa ditt eget armband Ny!

Ta chansen att få ett smakprov på skinngarvningens underbara värld. Du får lära dig att med enkla medel ta till vara en annars bortkastad resurs som vi nästan alla har i vårt kök - fiskskinnet.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	5	15/4	1.450:-

Växtfärgning Helgkurs

Har du velat prova på att färga med te eller undrat vilken färg avokadokärnor ger på tyg? Då är detta kursen för dig. Kom och prova på naturlig färgning!

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö+sö	10.00–15.00	2	25+26/4	1.050:-

Gatukunst för tjejer och icke-binära Helgkurs

Är du intresserad av att uttrycka dig konstnärligt och vill skapa konst i det offentliga rummet? Ta din plats, tillsammans! Vi arbetar med gerillaslöjd och använder oss av stickning, virkning och brodyr. Testa graffitimålning, tillverkning av stickers, gatupformance och mycket annat.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö+sö	10.00–14.45	3	21+22+28/3	1.500:-

Inredning & Homestyling

Här har du möjlighet utveckla ditt heminredningsintresse. Här kan du också lära dig att inreda enligt Feng shui och få kunskap om hur du bäst stylar ditt hem inför en visning.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö+sö	10.00–15.15	3	7/3	1.875:-

Inredning & Homestyling – fördjupning Ny!

Här har du möjlighet att fördjupa ditt heminredningsintresse och lära dig inreda med balans. Vi går vidare med våra grundkunskaper och lär oss mer om färg- och formsättning, möblering och belysning enligt Feng Shui.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.15	3	25/1	1.875:-
lö	10.00–15.15	3	21/3	1.875:-

Skulptering med formtagning Ny!

Vi går igenom de tekniker som utgör basen för både bronsskulptur och betongskulptur. Du får en grundlig genomgång i hur man går från skulptering i lera till färdig skulptur i gips med hjälp av formtagning och negativ/positiv skulptering.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	6	9/3	1.750:-

Textildesign - mönstertryck Ny!

Har du alltid drömt om att skapa ditt eget personliga mönster på textil för att sedan scanna in det och spara till eftervärlden? Här har du chansen!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	18.00–20.15	5	19/3	1.250:-



Musik

Musik

Akustisk gitarr

Här får du arbeta med slagkomp, plockkomp och fingersättningar samt lära dig att ta alla ackord på en gitarr.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
vuxna	nybörjare	må	17.30–19.00	10	10/2	1.650:-
vuxna	termin 2-3	to	17.45–19.15	8	13/2	1.575:-
vuxna	termin 4-7	on	17.45–19.15	8	12/2	1.575:-
vuxna	forts. 8-9	ti	18.30–20.00	8	11/2	1.575:-

Piano i liten grupp

Våra populära pianokurser vänder sig till dig som enkelt och snabbt vill lära dig att spela.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
vuxna	nybörjare	to	17.00–18.00	10	13/2	1.750:-
vuxna	nybörjare	må	17.45–18.45	10	10/2	1.750:-
vuxna	fortsättning	må	20.00–21.00	10	10/2	1.750:-

Låtskrivarkurs

Drömmer du om att skriva dina egna låtar? Här får du lära dig hantverket bakom låtskrivari. Det här är kursen för dig som vill lära dig att uttrycka dig i musik och text, och upptäcka hur roligt och fantastiskt det kan vara att skriva egna låtar.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.45–20.45	8	13/2	2.475:-

Growl

Har du också drömt om att kunna sjunga som en legendarisk metal-rockare? Growl är svaret! Under kursen får du lära dig grunderna i growls tekniker och uttryck. Kursen innefattar även rensång, röstvård, skalövningar och uppvärmningar.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	19.30–20.30	9	12/2	1.650:-

Duo-kurser i piano, sång eller gitarr

Upptäck ett nytt instrument tillsammans med ditt barn och utforska musiken under ledning av läraren. Kursen anpassas efter era önskemål. Kursen ges under åtta tillfällen. Löpande kursstarter, pris 1.400 kr per person. Kontakta oss för bokning! Tel: 08-55094930

Sång
kl. 11.00–11.45

Gitarr barn 7-12 år
kl. 11.00–11.45

Piano för barn
kl. 10.00–11.00

Gitarr vuxna
kl. 12.00–12.45

Piano för barn
kl. 11.10–12.10

Growl
kl. 13.00–13.45

Piano för vuxna
kl. 12.15–13.00

Röstcoachning*
kl. 14.15–15.00

Piano för vuxna
kl. 13.15–14.00

Låtskrivarkurs
kl. 12.00–12.45

*Prova på för dig som är intresserad av att sjunga privat.

Gratis prova
på-kurser
18 januari!

Individuell undervisning

Vi erbjuder individuell undervisning i bland annat sång, growl, akustisk gitarr, elgitarr, elbas, piano och trummor.

Priset för åtta 30-minuterslektioner är 2.500 kr. För 45-minuterslektioner är priset 3.200 kr. För barn mellan 5 och 10 år erbjuder vi även 20-minuterslektioner för 1.995 kr för 10 gånger. Ring oss för att boka en tid.

Musikgrupper i rock, pop och sång

Är du med i ett band och behöver hjälp med lokal och material eller med att utveckla er musik?

Ring 08-550 949 30 eller mejla
info.sodertalje@folkuniversitetet.se

Kringelfolk – internationella kursdagar i folkmusik 26-29 augusti

Lektioner i grupp och enskilt • Jam och buskspel • Folkdans • Workshops • Instrumentmakare • Lärarkonsert • Spelmans-kryssning med ångbåt

Under dessa dagar ges både nybörjar- och fortsättningskurser på fiol, munspel, modern nyckelharpa, silverbasharpa och kontrabasharpa. Platsen är Hagabergs folkhögskola, en vacker oas i Södertälje. Mer information på folkuniversitetet.se/kringelfolk

Vårens föreläsningar

Vill du få vårt nyhetsbrev?

Anmäl dig via vår hemsida:
[folkuniversitetet.se/
sodertalje](http://folkuniversitetet.se/sodertalje)

Föreläsningar på Folkuniversitetet Storgatan 3

Läs mer om pris och anmälan på vår hemsida.

23 februari kl. 13.30–ca 14.30

Från Johan den III till Hertig Karl

Lars Olsson berättar om sina anors öden under en turbulent tid i Sveriges historia. Max 40 personer.

14 maj kl. 18.00–20.00

Gamla adresser

Följ med på en spännande resa i Södertälje på kartor och gator från förr. Tord Hansen och Nils Linder från Kulturhistoriska Föreningen i Södertälje berättar om gamla kartor och gatunamn. Max 40 personer.

23 april kl. 18.00–20.00

Kvinnoöden i Södertälje

Författaren Tina Westerlund föreläser om några av Södertäljes fantastiska kvinnorbagerskor, barnhemsbarn och några prinsessor. Max 40 personer.

destination **södertälje**

Upplev Södertälje!

Med olika teman och kunniga guider anordnar Södertäljebyråns stadsvandringar under sommarmånaderna maj till augusti.

Mer information hittar du på Södertäljebyråns hemsida: destinationodsodertalje.se

Expertluncher på Södertälje Stadsbibliotek

Fri entré, hämta din biljett på biblioteket för att säkra en plats. Lunch eller fika kan du köpa i Nova från kl. 11.30.

13 februari kl. 12.00–12.45

Hederskultur

Broula Barnohro Oussi är uppvuxen i Södertälje. Runt omkring sig har hon sett hedersförtryck som begränsar kvinnor och flickor, och hon har modet att lyfta frågan. Varför finns hedersförtryck kvar trots de framsteg som görs inom jämställdhet? Vad kan vi göra mer?

27 februari kl. 12.00–12.45

Teodling och samhället

Bengt G. Karlsson är professor och aktiv inom forskningsfältet politisk ekologi. Han forskar om teplantans resa från Indiens högländer till Östra Afrika. Vad händer när människan tar en vild växt, såsom te, och börjar odla den storskaligt på plantager i en annan del av världen? Hur påverkas miljön och människorna?

12 mars kl. 12.00–12.45

Naturfotografering

Petter Rybäck har vandrat runt i Södertäljes naturreservat med kameran i handen. Han var 2014 först att befästa att vargtiken blivit bofast i Sjundeviret. Han hittar även motiv nära centrum. Hos oss kommer han visa natur- och djurbilder från Södertälje och berätta om sin passion, fotograferingen.

26 mars kl. 12.00–12.45

Medier och vardagen

Hur påverkar medierna våra vardagsliv? Stina Bengtsson, är professor i media och kommunikation vid Södertörns högskola. Hon forskar om mediernas roll i vardagslivet, etik och moraliska dimensioner av digital medieanvändning. En föreläsning om medieanvändning, smak och makt.

9 april kl. 12.00–12.45

Pelargon - Expertlunch

Anita Österlund är sekreterare för Svenska Pelargonsällskapet. Hon kommer att berätta om olika sorters pelargon och om växtens historia. Hur man förökar, tar sticklingar och tar hand om sin pelargon.

23 april kl. 12.00–12.45

Tranströmer

I föreställningen Eldklotter sjunger Ola Sandström egna tonsättningar av Tomas Tranströmers dikter. Han träffade Tomas Tranströmer första gången i 20-årsåldern och inledde ett tonsättningsarbete. Ola sjunger sina tonsättningar till gitarr och berättar personligt om sitt möte med texterna och poeten själv.

23 mars-fredag 27 mars

Digital vecka - All Digital Week

Under All Digital Week lyfter Biblioteken i Södertälje fram en rad olika e-tjänster. Lär dig hur du kan läsa e-böcker eller titta på strömmad film via biblioteket. Eller varför inte lyssna på spännande föreläsningar om hur den digitala tekniken påverkar våra liv? Håll utkik efter detaljerat program på biblioteken och på bibliotek.sodertalje.se veckorna innan.

5 föreläsningar i samarbete med Järna Akademi

Plats: Kulturhuset i Ytterjärna.

Pris: 350 kr/tillfälle inklusive fika.

Det finns också möjlighet att köpa abonnemang för 1.300 kr/år för alla fem föreläsningarna. För mer information se vår hemsida.



29 januari kl. 08.45–11.45

Skärmtid och hälsa - Mattias Ribbing

11 mars kl. 08.45–11.45

Att vara människa - Lasse Berg

22 april kl. 08.45–11.45

Att leva är livsviktigt - Alexandra Jenssen Zoffman

9 september kl. 08.45–11.45

Angår oss antropocen? - Sverker Sörlin

4 november kl. 08.45–11.45

Den antroposofiska sinnesläran - Ursula Flatters

Folkuniversitetet Södertälje

Storgatan 3, 6 tr, 151 72 Södertälje

Tel: 08 - 550 949 30

E-post: info.sodertalje@folkuniversitetet.se

folkuniversitetet.se/sodertalje

Följ oss på Facebook och Instagram!

Vill du ta din kreativitet på allvar?

Välj en av våra konstnärliga heltidsutbildningar!

ANIMATIONSKADEMIEN

Animation och experimentfilm

animationsakademien.se

ARKITEKTURSKOLAN STHLM

Arkitekturutbildningen

arkitekturskolansthlm.se

BALETTKADEMIEN

Yrkesdansarutbildningen, Dansutbildning modern/nutida,

Dansutbildning jazz/commercial, Musikalutbildning

balettakademien.se/stockholm

FOTOSKOLAN STHLM

YH-utbildningen Bildbehandlare

YH-utbildningen Visuell kommunikatör Fotograf

fotoskolansthlm.se

GOTLANDS TONSÄTTARSKOLA

Kompositionslinjen, Komposition – Fri konst

gotlandstonsattarskola.se

KONSTSKOLAN

Konstnärlig grundutbildning, Industridesign,

Konst och Design, Projektkonstutbildning,

Utbildningen Silversmide och Smyckesdesign

konstskolan.se

MUSIKINSTRUMENTKADEMIEN

YH-utbildningen Musikinstrumentmakare

musikinstrumentakademien.se

SKRIVARAKADEMIN

Skrivarlinjen, Skrivarlinjen distans, Skrivarlinjen projekt

skrivarakademin.se

VADSTENA SÅNG OCH PIANOKADEMI

Inriktning sång och piano

vadstenasangochpianoakademi.se

För mer
information
se respektive
skolas hemsida

