

Allt började med en kurs.

 Folkuniversitetet

Kurser våren 2020
Nyköping



**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)

Lär dig något nytt i vår!

Aktiekunskap Ny!

Här får du lära dig hur aktiemarknaden fungerar och vad som styr aktiekurserna, hur aktier värderas och hur du praktiskt köper och säljer aktier.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	09.00–16.00	1	18/4	1.350:-

Att skaffa höns Ny!

Drömmer du om att skaffa höns i din trädgård med färska ägg till frukost? Den här kursen ger dig grundläggande kunskaper och praktiska tips. Efter kursens slut känner du dig bekväm att själv skaffa höns, om du önskar.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–14.00	2	9/5	950:-

Baka enkelt bröd Ny!

Här har du möjlighet utveckla ditt bakintresse. Vi bakar bröd på ett enkelt sätt. Kursen vänder sig till alla som vill lära sig baka bröd men varken har tid, lust eller tålmod att lära sig baka med surdeg.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–21.00	3	11/3	1.200:-

Bokföring grundkurs

Kursen ger grundläggande kunskaper i löpande bokföring och redovisning, med de gemensamma dragen som finns i samtliga bolagsformer.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.30–20.30	7	16/4	3.275:-

En trädgård att njuta av! Workshop Ny!

Är du trädgårdsintresserad? Har du kanske själv en trädgård? I den här kursen får du inspiration och tips på hur du kan styra upp i din trädgård och placera dina växter.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
sö	15.15–17.00	1	14/6	375:-

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	08.00–16.00	3	1/2	2.425:-

Gitarr

Lär dig att spela gitarr och utveckla din musikaliska ådra. Nybörjare ungdom/vuxen.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
Nybörjare	må	19.15–20.00	9	24/2	1.375:-

Glasfusing – hängsmycke

Utveckla din kreativitet – uttryck dig själv på ett nytt sätt. Upplev hur kul och inspirerande det är att skapa ditt eget smycke genom glasfusing.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	10.00–15.00	1	25/4	650:-

HathaYoga

Syftet med HathaYoga är att finna ett inre lugn genom att balansera energierna från både Ha (sol) och Tha (måne).

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.30–19.30	8	25/2	1.025:-

InDesign, Photoshop, Illustrator – grund

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	START	PRIS
ti	17.30–20.30	6	25/2	4.225:-

InDesign, Photoshop, Illustrator – fördjupning

Här får du möjlighet till en fördjupning i de tre grafiska programmen InDesign, Photoshop och Illustrator.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–20.30	5	14/4	3.550:-

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
on	17.30–19.45	6	19/2	1.575:-

Medicinsk yoga

Medicinsk yoga har visat sig vara effektiv för personer som drabbats av stress, utbrändhet, sömnproblem, högt blodtryck och ryggsmärtor.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.15–18.15	8	25/2	1.200:-

Möbelmålning grundkurs Ny!

Lär dig att ta vara på dina möbler – gör auktions- eller loppisfynd och återställ dem med lite ny färg. Att måla om möbler är inte bara det bästa sättet att ge nytt liv åt gamla favoriter, det är dessutom både roligt och enkelt.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö + sö	09.00–15.00	2	9/5	1.550:-

Skrivarkurs Ny!

Har du en idé till en novell men vet inte hur du ska börja skriva? Lär känna språkets möjligheter och hitta din inspiration. Utmana din fantasi - kom igång och skriv!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	17.15–19.30	5	11/5	1.275:-

Officepaketet Word och Excel

Efter kursen kan du skapa snygga brev och utskick i Word samt göra budget och diagram i Excel.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.30–20.30	6	27/2	2.975:-

Officepaketet Word och Excel – fördjupning

Kursen är på fördjupningsnivå och en fortsättning på officepaketet Word & Excel 2016 – Grundkurs.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–20.30	5	19/5	2.450:-

PowerPoint med presentationsteknik

Med hjälp av PowerPoint kan du förstärka det talade ordet och göra dina presentationer tydliga. Dina åhörare får det lättare att följa dina resonemang och att minnas ditt budskap efteråt.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	17.30–20.30	3	27/5	1.750:-

Skapa din egen ring i formsilver ^{Ny!}

Du får lära dig hur du använder olika tekniker för att skapa med silverlera och kommer att få göra en ring.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	30/5	575:-

Skapa ditt eget hängsmycke i formsilver

Formsilver ger dig nya möjligheter att skapa i silver. Kom och få en inblick i hur kul och inspirerande det är att skapa i formsilver!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	29/2	650:-
lö	10.00–15.00	1	16/5	650:-

Arabiska nybörjare - A1 del 1 ^{Ny!}

Det här är en nybörjarkurs i arabiska. Du lär dig att klara enkla vardagssituationer som att fråga om vägen och presentera dig.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.30–20.00	6	5/5	1.150:-

Spanska

Lär dig prata spanska! Vi erbjuder nybörjarkurs samt fortsättningskurs för den som vill lära mer.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	ti	18.00–19.30	10	11/2	1.575:-
A1 del 2	må	17.30–19.00	10	10/2	1.500:-

Stickning, nybörjarkurs ^{Ny!}

Här lär du dig grunderna i stickning samt hur du läser och anpassar mönster efter egna önskemål. Redan vid första tillfället är du igång med en egen kreation.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.30–19.45	5	27/2	1.175:-

Måla i akryl ^{Ny!}

Vill du dra dina första penseldrag eller kanske utveckla ditt redan aktiva målande? Här är både du som är nybörjare och du som målat tidigare välkommen. Vi målar i akryl.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	17.45–20.00	4	2/3	1.175:-

Måleri Wet On Wet ^{Ny!}

Här jobbar vi i wet on wet-teknik med oljefärger. Ett roligt och kreativt sätt att måla på!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	17.45–20.00	3	4/3	1.050:-

Ringträning inför hundutställningen ^{Ny!}

Passa på att träna tillsammans med andra och få tips och råd inför hundutställningarna tillsammans med din hund.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.30–19.15	8	16/4	1.500:-

Oxelösund

Trädbeskrning ^{Ny!}

Är du trädgårdsintresserad och vill veta mer om hur du får ut det mesta av dina fruktträd?

DAG	TID	GGR	START	PRIS
sö	13.00–15.15	3	26/1	2.150:-

Odling för hållbarhet – Bär ^{Ny!}

Är du trädgårdsintresserad och vill veta mer om hur du odlar för hållbarhet? Fokus i den här kursen är hälsosamma och goda bär.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–19.45	1	25/2	475:-

Odling för hållbarhet – Kryddor och örter ^{Ny!}

Följ med på kurs till Hälsoträdgården Lunden i Oxelösund. Är du trädgårdsintresserad och vill veta mer om hur du odlar för en mer hållbar konsumtion genom egenodlat? Temat är kryddor och örter.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–20.00	2	10/3	875:-

Odling för hållbarhet – Grönsaker ^{Ny!}

Är du intresserad av att lära dig grunderna i ekologisk odling, dvs utan konstgödsel och gifter? Den här kursen ger dig kunskap om hur du kan odla grönsaker på ett miljövänligt sätt, på balkongen, kolonilotten eller i trädgårdslandet hemma.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–20.00	3	17/3	1.275:-

Odling för hållbarhet – Sommarblommor ^{Ny!}

Är du intresserad av att lära dig grunderna i ekologisk odling av ettåriga blommor för kruka och rabatt och vill veta mer om att kunna sköta odlingen? Då är det här en kurs för dig.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–20.00	2	21/4	875:-

Betonggjutning

Betong är ett roligt och spännande material att skapa med – lär dig grunderna i gjutningens ädla konst. På kursen gör du ditt eget alster att ta med hem.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö+ti	10.00–16.00	2	16/5, 19/5	1.450:-

Individuell undervisning

Vi erbjuder individuell undervisning i bland annat sång, akustisk gitarr, elgitarr, elbas och piano. Priset för åtta 30-minuterslektioner är 2.500 kr. För åtta 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. Kontakta oss för att boka en tid.

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

Föreläsning Liv i balans ^{Ny!}

Välkommen till en avslappnande och inspirerande stund med yoga och föreläsning med temat "Liv i Balans".

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.45–19.30	1	16/4	250:-

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 PIANOAKADEMI

Inriktning sång och piano
vadstenasangochpianoakademi.se

För mer
information
se respektive
skolas hemsida