

Allt började med en kurs.

 Folkuniversitetet

Kursprogram hösten 2021
Södertälje

**Överraska
med kunskap**

Boka din kurs på
folkuniversitetet.se



Allt började med en kurs.

Vill du lära dig mer om aktier, bli bättre på spanska eller utveckla din sångröst? En kurs kan vara starten på en livslång resa. Men det kan också vara det där du gör bara för dig. För att du alltid känt dig lite nyfiken, för att du behöver en utmaning. Eller helt enkelt för att livet blir lite roligare med en kurs.

Information med anledning av covid-19

I vår har vi utökat vårt utbud av kurser på distans, men vi vet att många uppskattar att gå en kurs på plats. För att alla ska känna sig trygga har vi anpassat de fysiska träffarna enligt myndigheternas rekommendationer och efter noggrann prövning enligt Folkhälsomyndighetens riskbedömningsmall. Vi har anpassat gruppstorleken så att deltagarna inte är för nära varandra samt städar våra lokaler oftare. Vi uppmanar alla deltagare och personal att vara extra noggranna med handhygien, att hålla avstånd till varandra och att stanna hemma om de känner sig sjuka – även vid lindriga symptom. Tillsammans hjälps vi åt att minska smittspridningen. Läs mer om hur vi hanterar covid-19 på [folkuniversitetet.se](https://www.folkuniversitetet.se)

Arbetsliv



Ledarskap

För dig som vill utveckla och förstärka ditt ledarskap vare sig du är en nybliven ledare eller vill uppdatera din kompetens. Här får du en klar bild av rollen, uppdraget och gruppen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må-ti+må	09.00-16.00	3	11/10	3.950:-

Projektledning

Som projektledare behöver du ta till vara den samlade kompetens som finns i gruppen för att få bästa resultat. Men viktigast av allt är att kunna planera och leda projektarbetet effektivt mot uppsatta mål. Här får du verktygen för att få ditt projekt i hamn.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on+to+fr	09.00-16.00	3	13/10	3.950:-

Praktisk arbetsrätt

Här lär du dig att tillämpa regler och avtal samt hur du ska agera i arbetsrättsliga frågor.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
må+ti	09.00-16.00	2	18/10	3.950:-
må+ti	09.00-16.00	2	25/10*	4.100:-

* Distans Live

Kraftfull kommunikation i arbetslivet Distans Live

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 självkänedom och praktisk träning utvecklar du din kommunikativa förmåga.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.00-18.30	3	11/11	1.200:-

Marknadskommunikation Distans Live Ny!

Kursen ger dig teoretisk kunskap, praktiska övningar och personlig handledning i hur du når ut med ditt budskap genom att beröra, skapa förtroende och bygga gemenskap via olika plattformar.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må+ti	09.00-12.00	4	18/10	2.100:-

Effektiv planering i arbetslivet Distans Live

Lär dig hur du använder effektivitet som huvudverktyg för att öka din produktivitet och samtidigt balansera förväntningarna både hemma och på arbetsplatsen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.00-18.30	3	5/10	1.200:-

Personlig utveckling Distans Live Ny!

Öka din självkänedom med hjälp av relevanta nyckelfärdigheter. Få insikt i hur du blir den bästa versionen av dig själv, både på jobbet och privat.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
to	17.00-18.30	3	14/10	1.200:-

HLR-utbildning med hjärtstartare Ny!

När som helst kan någon i ens närhet drabbas av hjärt- och lungproblem. Då är det livsviktigt att det finns människor kunskap om HLR som kan hjälpa till för att rädda liv.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	14.00-17.00	1	6/10	1.000:-

Vässa din förhandlingsteknik Ny!

Öka dina möjligheter att nå ett förhandlingsresultat där alla parter är nöjda. Vi går igenom aktuella regelverk, kommunikation, mål och spelregler samt tränar på att förhandla i praktiken. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	09.00-16.00	1	16/11	1.775:-
ti*	09.00-16.00	1	23/11	1.775:-

* Distans Live

Arbetsmiljö för hälsa och framgång

Skaffa dig kunskap om vad lagar och myndigheter ställer för krav på arbetsgivare. Du får tips och handfasta råd för att skapa ett bra arbetsmiljöarbete i praktiken. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	09.00-16.00	1	15/11	1.775:-
må*	09.00-16.00	1	22/11	1.775:-

* Distans Live

Problemlösning i praktiken Distans Live Ny!

Känner du att din effektivitet minskar när du fastnar i problem? Här lär du dig metoder för problemlösning som ger konsekventa resultat för både yrkesliv och dina privata mål.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må+on	17.00-18.30	2	20/9	800:-

Språk Släktforskning

Individuell undervisning och företags- utbildning

info.sodertalje@
folkuniversitetet.se

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	28/9	1.750:-
A1 del 4	ti	18.00–19.30	10	28/9	1.750:-

Dare to speak English

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

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
B1	on	18.00–20.15	6	29/9	1.725:-

Business English **Distans Live**

För dig som vill utveckla din engelska och känna dig bekväm i språket. Perfekt om du har en yrkesroll som kräver global kommunikation.

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
B2	to	18.00–20.15	6	30/9	1.850:-
C1	to	18.00–20.15	6	19/8	1.850:-

Svenska som främmande språk

Läs svenska med våra professionella lärare i klassrum eller online. All undervisning sker på svenska, även på nybörjarnivå, vilket gör att du snabbt kommer in i språket. Fokus ligger på den muntliga kommunikationen.

Svenska på kvällstid två gånger i veckan

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	må+on	19.30–21.00	12	15/11	2.350:-
A1 del 1	må+on	18.00–19.30	12	4/10	2.350:-
A1 del 2	må+on	18.00–19.30	12	15/11	2.350:-

Swedish for beginners online

Take the opportunity to study Swedish online 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

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 förberedd 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

Övriga språk

Arabiska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	ti	18.00–19.30	8	28/9	1.600:-
A1 del 1*	to	18.00–20.15	6	30/9	1.800:-
A1 del 2*	må	18.00–20.15	6	28/9	1.800:-
A2 del 1*	on	18.00–20.15	6	29/9	1.800:-

* Distans Live

Finska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1*	må	19.30–21.00	9	27/9	1.750:-
A1 del 2*	må	18.00–19.30	9	27/9	1.750:-
A1 del 1	ti	18.00–19.30	10	28/9	1.750:-
A1 del 2	ti	19.30–21.00	8	28/9	1.600:-

* Distans Live

Franska Ny!

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	on	18.00–19.30	10	29/9	1.750:-

Italienska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	må	18.00–19.30	10	27/9	1.750:-

Japanska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	to	18.00–19.30	8	30/9	1.600:-

Ryska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	må	18.00–19.30	8	4/10	1.600:-

Spanska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	on	19.30–21.00	12	29/9	1.950:-
A2 konversation	ti	18.00–19.30	6	28/9	1.025:-
B1 del 1	on	18.00–19.30	10	29/9	1.750:-

Tyska

MÅLNIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
A1 del 1	to	18.00–19.30	8	30/9	1.600:-
A1 del 2	to	19.30–21.00	8	30/9	1.600:-

Tolkutbildning – tolkkunskap

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

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö-sö	09.00–15.00	2	9/10	1.450:-

Vad är Distans Live?

Om du vill gå på kurs men stanna hemma är våra Distans Live-kurser ett bra sätt. Du deltar i kursen på en bestämd tid tillsammans med andra och kan prata med läraren och andra deltagare. Du behöver bara en dator med internetuppkoppling.

Släktforskning

Släktforskning – grund Intensiv

Finns det något mer spännande än att forska i sina förfäders fotspår? De svenska arkiven är välfyllda och väntar på att du ska använda dem. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
fr+	18.00–20.00+	3	15/10	1075:-
lö+sö	10.00–17.00			
on*	18.00–20.15	5	8/9	1350:-
to*	18.00–20.15	5	23/9	1350:-

* Distans Live

Släktforskning – påbyggnad

För att delta i kursen bör du ha gått släktforskning grundkurs, eller som genom egen forskning skaffat motsvarande kunskaper. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö+sö	09.00–15.30	2	13/11	825:-
lö+sö*	10.00–13.15	3	27/10	825:-
on*	18.00–20.00	3	20/10	825:-

* Distans Live

Vi vet var ditt nya jobb finns!

Söker du jobb och är inskriven på arbetsförmedlingen? Våra handledare utgår från dina unika möjligheter och stöttar dig på vägen till ditt nya jobb.

Välkommen att ta kontakt med oss så berättar vi hur vi kan hjälpa dig. Vi talar svenska, engelska och arabiska. Du hittar oss på Storgatan 3 i Södertälje.

Mejla till Maria Cannervall, platsansvarig:
maria.cannervall@folkuniversitetet.se

Läs mer: folkuniversitetet.se/stom-sodertalje



Ekonomi IT



Ekonomi

Fastighetsekonomi Ny!

Är du intresserad av fastighetsmarknaden och fastighetsvärdering? Kursen ger dig inblick i hur vi kan spara pengar i våra fastigheter och se fastigheter som tillgångsslag.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
sö	10.15–16.00	2	3/10	2.200:-
ti	18.00–20.15	4	12/10*	2.200:-

* Distans Live

Bokföring grundkurs

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

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–21.00	7	28/9	3.550:-

Bokslut och årsredovisning

Vi går igenom det som behövs för att du självständigt ska kunna genomföra avskrivningar, beräkningar av bolagsskatt, avstämningar och andra bokslutsförberedande aktiviteter.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–21.00	7	16/11	3.550:-

Ekonomipaketet

Vill du lära dig mer om bokföring, bokslut, administration och lönehantering? Efter avslutad kurs har du kunskaper för att kunna sköta arbetet med ekonomi i ett mindre företag och assistera i större företag.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	09.00–14.30	12	27/9	12.750:-

Aktie- och fondkunskap

Gå den här intensivkursen och lär dig hur aktiemarknaden fungerar och vad som styr aktiekurserna, hur aktier värderas och hur du praktiskt köper och säljer.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	09.00–16.00	1	23/10	1.500:-

Hitta kursvinnaren bland aktier Distans Live Ny!

Är du intresserad av aktier och fonder? Delta i den här intensivkursen och lär dig att hantera Aktiespararnas analysprogram "Hitta kursvinnare".

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
lö	09.00–15.30	1	13/11	1.500:-

IT

Officepaketet

Lär dig programmen Word, Excel och PowerPoint samt att hantera e-post och använda Internet på ett smidigt sätt.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
må+ti+må	09.30–15.30	3	8/11	3.450:-

InDesign, Photoshop och Illustrator

En effektiv introduktion i de tre grafiska programmen för bildhantering, illustration och layout.

DAG	TID	GGR	DATUM	PRIS
må+ti+fr	09.00–16.00	3	22/11	4.850:-

Diplomutbildningar

Vill du ge dig in på en ny arena eller kanske vidareutveckla dig i din yrkesroll? Välj en av våra diplomutbildningar! Möjlighet till delbetalning finns.

Diplomerad ekonomiassistent

Här får du de kunskaper som behövs för att kunna utföra det löpande arbetet på en ekonomiavdelning. Här ingår kund- och leverantörsreskontra, avstämningar och kreditbedömningar samt att aktivt kunna delta i bokslutsarbete och ekonomisk uppföljning.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	09.00–14.30	24	27/9	24.750:-

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
to	09.30–14.30	30	7/10	33.600:-

Dans



Alla våra danskurser avslutas med en föreställning på en teaterscen.

Balett

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

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
3-4 år	N	fr	15.30-16.15	10	24/9	1.250:-
3-4 år	N/F	fr	16.15-17.00	10	24/9	1.250:-
4-6 år	N/F	fr	17.00-17.45	10	24/9	1.250:-
5-7 år	N	lö	10.55-11.40	10	25/9	1.250:-
5-7 år	F	lö	11.45-12.30	10	25/9	1.250:-
7-10 år	N	lö	12.45-13.45	10	25/9	1.550:-
vuxna	N/F	lö	13.45-14.45	10	25/9	1.550:-

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	25/9	1.250:-
4-6 år	lö	10.05-10.50	10	25/9	1.250:-

Contemporary/Modernt

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

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N/F	fr	19.00-20.00	10	24/9	1.550:-

Commercial Choreo Ny!

Hitta ditt personliga uttryck där du tolkar musiken och gör stegen till dina egna. Perfekt för dig som vill dansa i massor av koreografier och lära dig nya stegkombinationer.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	fr	17.00-18.00	10	24/9	1.550:-

Nivåindelning

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

Streetjazz

Dansa Streetjazz, som har influenser från både Jazz, Street och Hiphop. Du lär dig grundläggande dansteknik mellan skrott, inspiration och utmaningar.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
10-13 år	N/F	fr	18.00-19.00	10	24/9	1.550:-

Hiphop Battle Ny!

Den här kursen är för dig som gillar att dansa Hiphop! Här kan du bredda dina kunskaper eller lära dig grunderna inom hiphopens olika stilar.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	fr	17.00-18.00	10	24/9	1.550:-

Flamenco

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

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N/F	on	19.00-20.30	10	29/9	1.900:-

Orientalisk dans

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

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	må	17.00-18.30	10	20/9	1.800:-
F	må	18.30-20.00	10	20/9	1.800:-

Salsa

Släpp loss på dansgolvet till glada rytmer! Du övar upp koordination, kondition och koncentration och får energi och dansglädje på köpet.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	lö	17.00-18.00	10	2/10	1.450:-

Zumba

En rytmisk dans med enkla steg och rörelser som förbättrar konditionen. En energikick som gör det roligt att röra på sig.

NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
N	on	18.00-19.00	10	29/9	1.550:-

Konst Musik Hantverk

Känns
det osäkert
att boka?

Du kan alltid avboka
dig kostnadsfritt fram
till en vecka före
kursstart!

Konst

Konstens historia **Distans Live** **Ny!**

Häng med på en svindlande resa helt på distans, genom världens främsta museer och se världshistoriens mest beundrade konstverk!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–20.15	3	28/9	825:-

Varför är alla nakna i den västerländska konsten? **Distans Live** **Ny!**

Varför är våra museer fulla med konstverk som avbildar nakna människor? Kom med på en digital guidad tur genom den västerländska konsten och lär dig förstå varifrån våra föreställningar om skönhet härstammar.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	3	4/10	850:-

Den moderna konstens främsta konstverk **Distans Live** **Ny!**

Vi tittar på den moderna konstens främsta alster och du får veta varför det konstnärliga bildspråket utformades på det sättet under början av 1900-talet.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	3	13/10	850:-

Samtidskonst – vad sjutton är det? **Distans Live** **Ny!**

Se samtidens främsta konstverk på en digital guidad tur. Lär dig vad idébaserad, immateriell konst är och vad det innebär att ta en glamour till verkligheten.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	2	8/11	575:-

Måla med akryl och olja

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

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	7	27/9	1.825:-

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	29/9	1.625:-

Måla akvarell

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

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–20.15	6	28/9	1.625:-

Måla porträtt i torrpastell

Upptäck hur kul det är måla med torrpastellkritor! Vi övar på att teckna ansikten i olika ljus/skuggor och lär oss att använda torrpastellteknik och hur den kan blandas.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lör+sö	10.00–14.30	2	23/10	1.000:-

Konstateljén för dig 8–11 år

Kom och experimentera med färg och släpp lös din skaparglädje. Här får du lära dig grundteknikerna för måleri och teckning på olika material.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	16.30–18.00	5	5/10	1.175:-

Serieteckning – för barn och vuxna **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! Ta chansen och gör något kreativt tillsammans med ditt barn eller barnbarn.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	16.30–18.00	4	9/11	800:-

Hantverk

Silversmide – smycken

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 materialflyttning.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö-sö	10.00–17.00	2	23/10	2.300:-

Keramik

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

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–20.00	7	14/9	2.200:-
to	17.30–20.00	7	16/9	2.200:-
on	17.30–20.00	7	15/9	2.200:-
lö	10.00–13.00	5	18/9	2.100:-
ti	17.30–20.00	6	9/11	1.875:-
on	17.30–20.00	6	10/11	1.875:-
to	17.30–20.00	6	11/11	1.875:-

Skapa i betong

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

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö-sö	10.00–15.15	2	23/10	1.600:-

Flowform med vatten och lera

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	23/10	1.100:-

Inredning och homestyling

Utveckla ditt heminredningsintresse! Här får du också lära dig att inreda enligt Feng shui och får tipsen inför foto och visning.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö+sö+lö	10.00–15.15	3	9/10	1.975:-

Yllebroderi

Ta chansen att prova tekniken och känna på materialet! Få inspiration och idéer på vad man kan göra med detta härliga material.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	23/10	750:-

Säg det med korsstyg Ny!

Kom i gång med ditt broderande, upptäckt möjligheterna med korsstyg och bli inspirerad att fortsätta brodera hemma!

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	23/10	750:-

Stickning för nybörjare Distans Live

Vill du komma i gång med att sticka? På den här distanskursen lär du dig grunderna. På fyra kvällar kan du grunderna och lär dig att läsa stickmönster.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	4	20/9	1.150:-

Den nya sockstickningen Distans Live

För dig som stickat en del förut. Prova här tekniken Magic Loop, få tips och ny inspiration.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	3	27/9	875:-
må	18.00–20.15	3	18/10	875:-

Lär dig sticka Magic Loop Distans Live Ny!

Tycker du att strumpstickor är för krångliga, eller kanske har du aldrig stickat "runt" förut? Här får du lära dig lägga upp elastiska maskor till en mössa på lång rundsticka med tekniken Magic Loop.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	3	13/10	875:-

Musik

Akustisk gitarr

Här får du koll på slagkomp, plockkomp och fingersättning samt lära dig att ta ackord.

ÅLDER	NIVÅ	DAG	TID	GGR	START	PRIS
seniorer	nybörjare	on	16.30–17.15	8	22/9	950:-
7–11 år	nybörjare	on	17.20–18.05	8	22/9	1.050:-
vuxna	nybörjare	to	19.10–20.40	8	23/9	1.575:-
vuxna	termin 2	må	19.10–20.40	8	20/9	1.575:-
vuxna	termin 3–4	må	17.30–19.00	8	20/9	1.575:-
vuxna	avancerad	to	17.30–19.00	8	23/9	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
6–9 år	nybörjare	on	17.00–18.00	8	22/9	1.550:-
vuxna	nybörjare	to	17.00–18.00	8	23/9	1.550:-

Sjung tillsammans med en vän Ny!

Ha verklig kvalitetstid tillsammans med ditt barn eller en vän! Här får ni utforska era sångröster och under ledning av kompetent lärare lära er grundläggande sångteknik.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–18.15	6	21/9	1.375:-

Kom i gång att skriva dina låtar Ny!

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
ti	18.00–19.30	6	21/9	1.550:-

Duo-kurser i piano, sång eller gitarr

Upptäck ett nytt instrument tillsammans med ditt barn under ledning av läraren. Kursen anpassas efter era önskemål i form av låtar, genre och ambitionsnivå. Kursen ges under åtta tillfällen. Löpande kursstarter.

Musik – Individuell undervisning

Undervisningen pågår förslagsvis i 6 veckor. Du väljer själv om lektionerna ska vara 30 eller 45 minuter långa. Priset för 6x30 minuter är 2.475 kr och för 6x45 minuter 3.750 kr. Du kan välja delbetalning i två separata fakturor. Vi erbjuder privat undervisning inom piano, gitarr, elgitarr eller sång. För barn 5-10 år erbjuder vi även 10x20-minuterslektioner, pris 2.475 kr.

För mer information och bokning ring 08-550 949 35 eller mejla info.sodertalje@folkuniversitetet.se

Trädgård Hälsa



Trädgård

Kurserna ges i samarbete med



Från vårvacker till höstsprakande trädgård **Ny!**

Skapa en frodig trädgård med vårfint, sommarkdoft och höstens sprakande färger! Spara pengar och få den lättskött med rätt grund.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	18/9	1.025:-

Kompostering – från avfall till resurs i trädgården

En givande kursdag där du får lära dig att anlägga den bästa jordförbättraren som finns för en levande jord. Kompost är nyckeln till långsiktigt hållbar odling.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	16/10	1.025:-

Planera din grönsaksodling **Distans Live Ny!**

Vi lär oss om jord och gödsling, kulturers olika krav på näring och när under säsongen näringen behövs som allra mest.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	18.00–20.15	1	16/11	500:-

Perenner i trädgården **Distans Live Ny!**

Vi går igenom ett bassortiment med trädgårdens bästa perenner, hur ser skötselåret ut, gödsling och tips för vackrare växter.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	18.00–20.15	1	6/10	500:-

Odla till husbehov **Distans Live**

Vilka grönsaker är lämpliga för din täppa? Vi går igenom förkultivering och direktsädd, gödsling och växtföljd för maximal skörd utan att utarma jorden.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	1	8/9	500:-

Mjölksyrning **Ny!**

En traditionell och hållbar förädlingsmetod som används i stora delar av världen. Lär dig att enkelt använda mjölksyrning i vardagen. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
sö	10.00–15.00	1	25/9	1.025:-
sö*	10.00–12.15	1	2/10	500:-

*Distans Live

Gör din egen pasta! **Ny!**

Att göra pasta för hand är både lätt och svårt. Med en genuin och hantverksmässig grund, och när du kan knepen, är det lättare att lyckas. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
lö	10.00–15.00	1	16/10	1.025:-
lö*	10.00–12.15	1	23/10	500:-

*Distans Live



Hälsa

Dans för Parkinson/Neurodans **Distans Live** **Ny!**

En metod för att träna och dansa med personer som har Parkinsons sjukdom. Neurodans är samma metod där vi inkluderar andra neurologiska diagnoser. Du som är skriven i Södertälje kommun får 50 procents rabatt på kursen.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	11.00–12.00	8	6/9	800:-

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 friskvård och rehabilitering. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	16.30–17.45	7	29/9	1.400:-
on	16.30–17.45	5	17/11	1.000:-
fr*	16.00–17.15	6	24/9	1.250:-
fr*	16.00–17.15	6	12/11	1.250:-

*Distans Live

Ashtanga Yoga **Ny!**

Med Ashtangayoga bygger du upp styrka, ökar cirkulationen, förbättrar rörligheten, smidigheten och balansen. Perfekt allsidig träning som ger en spänstig kropp.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	16.30–17.30	7	5/10	1.350:-

Tai Chi Qigong

Flytande och vackra rörelser utförs med avspänd kropp och avspänt sinne i djup koncentration för att återskapa balansen mellan kropp och själ. Ledaren guidar dig genom hela passet. Delta på plats eller online tillsammans med andra.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
ti	17.30–18.30	5	28/9	1.175:-
ti*	18.45–19.45	5	28/9	1.175:-

*Distans Live

Konkret stresshantering **Distans Live** **Ny!**

Med konstant uppkoppling, tillgänglighet, snabba förändringar och höga krav är stress ett vanligt förekommande begrepp i vår vardag. Skaffa dig verktyg och strategier för stresshantering och investera i din hälsa.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	1	25/10	350:-

Filosofins stora frågor **Distans Live** **Ny!**

I denna distanskurs diskuterar vi eviga och aktuella frågor i mindre grupper såsom "Vad är det för mening med vårt liv?" och "Kan vi ens vara säkra på vår egen existens?".

DAG	TID	GGR	START	PRIS
må	18.00–20.15	4	18/10	1150:-

Matens filosofi – bli en filosofisk Foodie **Distans Live** **Ny!**

Här undersöker vi mat utifrån en filosofisk synvinkel och pratar om hur vår mat produceras och konsumeras idag och hur den påverkar vår hälsa, miljö och klimat.

DAG	TID	GGR	START	PRIS
on	18.00–20.15	2	10/11	575:-

Föreläsningar

Läs mer om pris och anmälan på vår hemsida.

Stadsvandring Tälje tokar

24 augusti kl.18.00–19.30 och 15 september kl.18.00–19.30

Talet om Tälje tokar lever, i namn, i insändare, som skällsord, som litteratur, i form av frågor till den som sysslar med Södertäljehistoria. Vilka var Tälje tokar? Vad gjorde de för tok? Vem har skulden till att legenden uppstod och varför lever den än idag? Vi går en vandring runt Södertäljes stadskärna och hittar de gamla tokarnas platser – och en del nya.

Ejdern, flytande stadsvandring

28 augusti kl.18.00–20.00

Följ med på en tur tillsammans med våra duktiga guider ombord på den charmiga båten Ejdern och lär dig mer om Södertälje som Industristaden.

Stadsvandring Kvinnor i Södertälje

8 september kl.18.00–19.30

Södertälje är en stad med en ovanligt lång och intressant historia. Och det finns – hävdar Tina Westerlund, journalist, radioproducent, informationschef – påfallande många kvinnor bland de profiler och personer som gör staden intressant. Vi går en tur genom stadskärnan och återkallar minnet av några av dem.

Stadsvandring Forntid och Framtid

11 september kl.14.00–15.30 och 13 oktober kl.18.00–19.30

På denna vandring får du en överblick av staden som upplevt såväl framgångar som motgångar, blomstring och Törnrosasömn.

Pappa, vem är du? Lös din släktgåta med DNA!

30 september kl. 18.00–20.30

Christina Sagersten berättar om sin bok "Pappa vem är du? Lös din släktgåta med DNA" och om hur man löser problemet med okänd fader. Max 40 personer.

Informationskrig under antiken **Distans Live**

6 oktober kl.18.00–19.30

Väl medvetna om att avtryck, som lämnas i samtiden, ekar i framtiden, använde sig i synnerhet romare, flitigt av falska nyheter för att uppnå politiska syften. Gratis föreläsning.

Troja – i myt och verklighet **Distans Live**

8 november kl.18.00–19.30

I föreläsningen djupdyker vi i Trojas öde. Vi benar ut de mytologiska och arkeologiska trådarna kring denna mytomspunna plats, identifierad med Hisarlik vid Dardanellerna, i dagens nordvästra Turkiet. Gratis föreläsning.

Gamla adresser i Södertälje

11 november kl. 18.00–20.30

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.

Adoption under antiken **Distans Live**

22 november kl.18.00–19.30

Adoption är på intet sätt en modern företeelse. Antikens greker och romare, och dessförinnan egyptier och sumerer, kände till och praktiserade adoption flitigt. I brist på manlig, frisk avkomma löstes arvsfrågan genom adoption. Gratis föreläsning.

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 byta yrkesinriktning?

Gå en av våra diplomkurser!

DIPLOMERAD COACH

- DISTANS LIVE

För dig som vill arbeta med coachning på ett professionellt och kvalitetssäkert sätt.

DIPLOMERAD EKONOMIASSISTENT

- SÖDERTÄLJE

Lär dig sköta det löpande arbetet på en ekonomiavdelning.

DIPLOMERAD LEDARE

- NYKÖPING

Lär dig om ledarskap, ekonomi, arbetsmiljö och arbetsrätt.

DIPLOMERAD SOCIAL MEDIA MANAGER

- DISTANS LIVE

Lär dig nå ut i sociala medier på ett strategiskt och praktiskt sätt.

DIPLOMERAD VISUAL MERCHANDISER

- DISTANS LIVE

Lär dig skapa attraktiva butiks- och säljmiljöer.

DIPLOMERAD REDOVISNINGSEKONOM

- SÖDERTÄLJE

För dig som vill kunna arbeta självständigt med företagets bokförings- och redovisningssystem.

DIPLOMERAD WEBBUTVECKLARE

- DISTANS LIVE

Utveckla webbapplikationer, programmera och arbeta med webbplatser.

Läs mer och
boka din plats på
folkuniversitetet.se