

## KURSVERKSAMHET

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till ett aktivt och givande studieår.

ANMÄLAN: Anmäl Dig till Vuxenskolan tel. 222 46  
KURSAVGIFT: För de kurser där ingen spec. avgift finns angiven tar vi ut en avgift på 100 kr.  
FRÅGOR: Kontakta respektive kursansvarig.

### AKTIVITETER:

#### KÖRSÅNG

#### SPF-kören Falun (f.d. Blåklockan)

Ansvariga

Kerstin Teneus, tel 298 38, Margareta Dunkars,  
tel.341 75, Gunvor Sandelin, tel. 138 05

Körledare

Margareta Åberg, tel. 322 67

Lokal

Missionskyrkan

Tid

Tisdagar kl 13.00-15.00

Start

20 januari 2009

#### HANDARBETE

#### Vi virkar , stickar och syr

Ansvarig

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Lokal

Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid

Måndagar kl. 13.00-15.30

Start

Janari 2009

#### KNYPPING, TVÅÄNDSSTICKNING Gammal fin tradition

Ansvarig

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Tid

Tisdagar kl 10.00-12.30

Lokal

Vuxenskolan, Falugatan 2

Start

Januari 2009

#### DANS

#### Internationella danser

Ansvarig

Maivor Fryksén, tel 149 83

Lokal

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid

Fredagar kl 10.00-11.00

Start

Vccka 5 2009

Kursavgift

220 kr

#### DANS

#### Line-dance (nybörjare)

Ansvarig

Marianne Rennel , tel 171 78 och Inga Lill Rachbauer, tel  
430 80

Lokal

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid Torsdagar kl 10.15-11-15  
Start Vecka 5 2009  
Kursavgift 220 kr

**DANS** **Line-dance (steg 1)**  
Ansvarig Karin Robertsson, tel 212 38  
Lokal Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Tid Onsdagar kl 08.50-09.50  
Start Vecka 5 2009  
Kursavgift 220 kr

**DANS** **Line-dance (steg 2)**  
Ansvarig Karin Robertsson tel 212 38  
Lokal Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Tid Fredagar kl 08.50-09.50  
Start Vecka 5 2009  
Kursavgift 220 kr

**DANS** **Line-dance (steg 3)**  
Ansvarig Majvor Fryksén, tel 149 83  
Lokal Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Tid Fredagar kl 11.15-12.15  
Start Vecka 5 2009  
Kursavgift 220 kr

**MUSIK** **Att lyssna till musik**  
Vuxenskolan har under många år haft en musikcirkel där man lyssnat till aktuella kommande konserter eller operaföreställningar. Nyheter ur musiklivet, vissa instrument, viss musikform eller speciell tonsättare kan belysas. Anknytningen till ett aktuellt skeende eller en viss musikhändelse har ofta varit styrande.

Ansvarig Christer Eklund, tel 156 07  
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2  
Tid Tisdagar, varannan vecka. 6 ggr. kl 15.00-16.30  
Start Meddelas senare  
Kursavgift 450 kr

### **UPPTÄCK KYRKAN (fortsättningskurs)**

Upptäckarkurs om kyrkans tro och livets frågor, i samtalsform.  
Vi arbetar tillsammans med frågor om tillit och misstro i livets skeden, med bibeln och egna livserfarenheten som referensram.  
Kursen genomförs i samarbete med Stora Kopparbergs församling.

Ansvariga *Monica Annersten* (teolog), tel 250 05 och *Anna Johansson* (församlingspedagog) tel 546 15

Lokal Mariagården, Seminariegatan 1  
Tid Varannan fredag kl 10.00 - 12.00

Start meddelas senare.

Kursen är fulltecknad. Vi tar emot intresseanmälan till väntelista eller ev. nystartkurs

### **VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR**

Ansvarig *Nanna-Lisa Gilén*, tel 153 28  
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2  
Tid Tisdagar kl 13.00-14.30 (varannan vecka)  
Start Meddelas senare

### **KOMMUNAL VERKSAMHET**

Hur kan man påverka den kommunala verksamheten? Hur arbetar de olika kommunala nämnderna? Hur tas olika beslut ?

Tre gånger, eventuellt fler.

Ansvarig *Bjarne Harrung*, tel 158 86  
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2  
Tid Onsdagar kl 10.00-12.00  
Start Meddelas senare

### **AVSPÄNNING , MEDITATION FÖR PENSIONÄRER**

I vår tid då intryck från omvärlden och inre stress pockar på, är det viktigt att hålla kvar sin grundspänning på låg nivå. Detta för att stärka immunitet och hantera främmande situationer bättre. Ett sätt att hålla sig i balans är att medvetet träna sin förmåga att hantera just stress genom avspänning/avslappning.

Vi kommer teoretiskt att gå igenom vad som händer i kroppen samt metodiskt träna avspänning/avslappning.

Ansvarig *Kristina Alsegård* (arbetsterapeut) tel 311 19  
Lokal Meddelas senare  
Tid Måndagar varannan vecka 11.00-12.30, 5 gånger+ ev. förlängning  
Start Mitten av februari 2009  
Kursavgift 300 kr

### **JAZZCIRKEL**

Jazzens historia och dess olika stilarter Vi lyssnar på skivor och utbyter åsikter om dem. Deltagarna får gärna komma med egna önskemål om jazzform, olika kompositörer etc.

Ansvarig *Åke Lindelöw*, tel 321 40  
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2  
Tid Onsdagar kl 14.00-15.30, 6 gånger  
Start Meddelas senare  
Kursavgift 220 kr

**DIGTALKAMERA** Digitalkamera, Kompakt- eller systemkamera  
**DIGITAL FOTO-** Kamerans uppbyggnad, bländare, slutare mm.  
**KURS** Kamerans inställningar, automatiska eller manuella  
Bildformat, minnen. Blixtanvändning. Fototips.

Ansvarig *Björn Carlsson*, Falu Fotoklubb, tel 341 55  
Lokal Falu Fotoklubb, Frejavägen 4A  
Tid Torsdagar kl 18.00-20.00, 3 gånger  
Start Meddelas senare  
Kursavgift 300 kr

**SKRIVARVERKSTAD** **Skriv om ditt liv! Fortsättningskurs.**

Vi skriver och diskuterar med varandra om en tid då TV, datorer, plastpåsar och mycket annat inte fanns. Vårt skrivande kan bli en guldgruva för eftervärlden !

Ansvarig *Gunilla Dahlberg* tel 203 60  
Lokal Vuxenskolan , Falugatan 2  
Tid Tisdagar kl 10.00-12.00  
Start Kursen är fulltecknad. Vi tar emot intresseanmälan till väntelista eller ev. nystartkurs.

**MOBILTELEFON**

I denna cirkel börjar vi med det grundläggande : Mobiltelefonens olika knappar och funktioner. Hur man ringer. Hur man skickar SMS och MMS. Olika abonnemang och kontantkort. Vad blir billigast för just Dig.

Vi fortsätter i cirkeldeltagarnas egen takt med litet mer avancerade kunskaper: Hantera samtalslistor. Mobiltelefonens olika inställningar. Mobilsvar och telesvar. Olika begrepp: UMTS, GPRS, WAP,

Låter det svårt ? Ingen fara. Du kommer snart att kunna imponera på barn, barnbarn, grannar och vänner med dina nya kunskaper.

Ansvarig *Droppen Sundberg*, tel 250 66  
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2  
Tid Meddelas senare  
Start Meddelas senare .3 träffar 2x45 minuter  
Kursavgift 200 kr

**CITTRAKURS**      **Cittrakurs för nybörjare**, 10x2 studietimmar, dagtid  
Du behöver en egen cittra och eget plektrum.  
Studiematerial tillhandahåller vi.  
Kursen bedrivs som en studiecirkel.  
Ansvarig                      *Gun Eriksson*, tel 221 85  
Lokal och tid                 Meddelas senare  
Start                             4:e februari

### **LÄSECIRKEL**

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer  
Ansvarig                      *Britta Söderberg*, tel 258 70  
Lokal                            Vuxenskolan, Falugatan 2  
Tid                               Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00  
Start                             5 februari

### **NATURLIG NÄRVARO**

Tillsammans med vägvisaren *Emil Nilzon* bjuder vi in Dig att välkomna våren under en eftermiddag i naturens tecken.  
Naturlig Närvaro är en metod som vidgar våra förnimmelser av omgivningen och höjer medvetenheten om vår kropp och våra sinnen. Under dagen får vi ta del av enkla övningar där alla våra fem sinnen berörs och där vi upptäcker nyanser som vi glömt på grund av vårt dagliga jäkt. Övningarna kan man sedan ta med sig hem för att på egen hand höja kvalitén på sin vardag.  
Anmälan                      Vuxenskolas Emil Nilzon, tel 222 46.

### **SCRAPBOOKING**

Vi kommer att göra ett litet album, t.ex. ”boken om mig”. Vi går igenom vad scrapbooking är, vilka material man använder och varför. Vi går även igenom det material varje deltagare vill arbeta med. Första gången behöver man ej ta med sig någonting.  
Ansvarig                      *Monika Alvmarken*  
Lokal                            Parkgatan 1  
Tid                               24:e/februari, 3:e , 10:e och 17:e mars  
Kursavgift                    400 kr inklusive material

### **AKVARELLMÅLNING**

Teknik – material – verktyg – färg –motiv- diskuteras och praktiseras. Är Du nybörjare behöver Du ej ta material med första gången. Har Du målat tidigare, ta med det Du har.  
Ansvarig                      *Aina Anliot*, tel 165 67  
Lokal                            Vuxenskolan , Falugatan 2  
Tid                               Tisdagar 13.00-16.00, 6 gånger  
Start                             10:e mars                      Kursavgift 450 kr.

## TRÄDGÅRD

Vårens blommor på balkongen och trädgården. Hur lyckas man bäst. Björn Engström hjälper Dig till ett lyckat resultat. Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål.

Ansvarig *Björn Engström*. Tel 0246 -231 65  
eller e-post [bjorn.en@telia.com](mailto:bjorn.en@telia.com)

Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid Tisdagar 16.00-18.00

Start 17 :e mars

Kursavgift 400 kr

**MAT&VIN** Arrangeras av SPF

Ansvarig *Bo Holmqvist*

Lokal Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)

Tid kl 16.00

Start Grupp 1 torsdag 29/1- därefter tisdagar.

Grupp 2 torsdagar med start 22/1

Kontaktpersoner För grupp 1:

Maud Nilsson tel 203 42 och Bengt Rylander tel 207 44

För grupp 2:

Siv Lennel tel 344 66 och Ingvar Mårtensson tel 313 39

## Nybildat matråd i Falu kommun

Pensionärsorganisationerna i Kommunala Pensionärsrådet, KPR, har utsett representanter till ett matråd för den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende som får matdistribution. Vi får här möjligheter att påverka matens kvalitet, matsedelns utformning och individuella anpassningar. SPF Falubygdens representant är Margareta Dunkars. Hon förmedlar era synpunkter och funderingar kring maten. Skriv till [margareta@dunkars.se](mailto:margareta@dunkars.se) eller ring 023-341 75.