



MÖT VÅRA KURSLEDARE
PÅ KURS I HÖST
Många nyheter.
Läs programmet och
hitta plojkursen.



OBS!

Missa inte Kulturamas kurser

Det är något speciellt med våra kursledare

Hösten närmar sig, och det är hög tid att fundera på om du vill fylla hösten med en kurs hos oss på Medborgarskolan. Utöver det digra utbudet av kurser i den här katalogen - så presenterar vi i år några av våra kursledare lite närmare och det är också några av våra kursledare som pryder årets omslag.

Jag kan utan att överdriva säga att våra kursledare är navet i vår verksamhet och det är tack vare deras kunskaper och glädje över att sprida folkbildning som vi kan bedriva vår kursverksamhet.

Nu hoppas jag att du hittar din favoritkurs och att någon av våra kursledare får träffa dig under hösten.

Varmt välkommen

Gunilla Söderström, verksamhetschef

Hitta plojkursen och vinn!

"Någonstans i kursutbudet har vi gömt en kurs som är lite för knäpp för att vara sann. Hitta den och lämna ditt svar på medborgarskolan.se/plojkurs senast 2 oktober 2019. Motivera även varför du vill gå en kurs på Medborgarskolan. Vi utser fem vinnare baserat på rätt svar och bästa motivering. Vinsten är ett presentkort à 1 300 kr som kan användas till valfri kurs."

INNEHÅLL

- 3 Våra kursledare
- 4-5 Föreläsningar
- 6-9 Konst & Hantverk
- 10 Foto & Film
Formgivning, layout & bildbehandling
- 11 Ekonomi & Datakunskap
Retorik & kommunikation
- 12-13 Skrivarkurser
- 13 Släktforskning
- 14-16 Musik, Dans & Teater
- 17 Kropp & Själ
- 18-21 Mat & Dryck
- 22-23 Trädgård
- 23 Djur & Jakt
- 24-30 Språk
- 31 Sjöliv & Navigation
- 32 Diplombildningar
- 33 Samarbeten kultur & mångfald
- 34 Hammarby Sjöstad, Lidingö, Norrtälje och Täby
- 35 Köpevillkor
- 36 Kulturama
- musik, sång, teater, dans

Vi har kurser och föreläsningar på Lidingö, i Norrtälje, Täby, Sundbyberg och Hammarby Sjöstad också! Läs mer på medborgarskolan.se

KONTAKTA OSS

BESÖKSADRESS

Hagagatan 23A, T-bana Odenplan
Postadress: Box 19193, 104 32 Stockholm

TELEFON

Kursadministration 010-157 63 61
Växel 010-157 60 00



FÖLJ OSS

Du vet väl att du kan följa och tycka till om oss på både Facebook och Instagram?



VI HAR OCKSÅ VERKSAMHET I

Hammarby Sjöstad, Nacka, Solna, Sundbyberg, Täby, Lidingö och Norrtälje.

PRODUKTION

Text: Medborgarskolan Sthlm
Form: Charlotta Ödman

OMSLAGSBILD

Fotograf: David Lagerlöf

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel



#mittmedborgarskolan

Dela med dig av din kursupplevelse och inspirera andra genom att tagga dina bilder med #mittmedborgarskolan, så kan vi dela dem vidare i våra sociala medier.



Det är något *speciellt* med våra kursledare



**Leif
Lindberg**

▲ Kursledare i navigation

Sedan jag började som kursledare 2004 har min främsta ambition alltid varit att bidra till att göra livet på sjön säkrare och tryggare för alla inblandade. Kunskap ger trygghet och det gnar alla.



LÄS MER OCH
ANMÄL DIG
PÅ VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)



**Micke
Klack**

▲ Kursledare i tårter/konfektur

Jag började som kursledare av en slump. Jag fick tipset av en annan kursledare som även var min medtävlade i tv-programmet Dessertmästarna. Så jag tänkte "varför inte?" Och nu är jag fast i positiv bemärkelse.



**Regina
Rojas**

▲ Kursledare i peruanska matlagingskurser

Det bästa med att vara kursledare är alla spännande möten med olika människor, att man får vara med och se när de skapar fantastisk mat i köket, mat från mitt land! Så roligt att få se att människor är så nyfikna på andra kulturer och smaker.



**Stefan A
Escher**

▲ Kursledare i släktforskning, stickning, Årets folkbildare 2018

För mig är Medborgarskolan en mötesplats där jag träffat många nya vänner. Det går också att kalla Medborgarskolan en utvecklingsplats, där jag ser hur mina deltagare och jag utvecklas tillsammans. Tre av mina deltagare har själva blivit kursledare i släktforskning på Medborgarskolan.



**Per
Sifvert**

▲ Kursledare i Mat & Dryck

Jag har ett speciellt tillfälle jag aldrig kommer glömma. Det var när jag höll en av mina första grundkurser, mot slutet av kursen frågade jag om någon var intresserad av fortsättningskursen och alla 13 deltagare räckte upp handen! Det värmdes!



**Nina
Wedborn**

▲ Kursledare i bildkurser, t ex akvarellmåleri, teckning och kalligrafi

Jag vill att deltagarna på mina kurser ska utvecklas genom skapande. Därför planerar jag mina kurser genom att ställa frågor till mig själv. Vad handlar detta om egentligen? Hur kan jag designa en kurs som ger deltagarna så mycket användbar erfarenhet som möjligt på den tid vi har tillsammans?



**Eliana
Borozeanov**

▲ Kursledare i konst, Årets folkbildare 2014

Jag gillar att undervisa och att få igång den kreativa processen hos andra och under alla år som kursledare har jag också utvecklats till en bättre pedagog. Jag vill att kursdeltagarna ska få ut något mer än kunskap av mötet – självförtroende, förståelse, empati och glädje! Jag gör mitt bästa för att mina kursdeltagare ska känna sig sedda samt fria att uttrycka sig och experimentera.



**Inger
Johnsson**

▲ Kursledare i trädgårdskurser

Skulle dygnet ha flera timmar så skulle det bli flera kurser, som det är nu räcker inte dagarna och timmarna till. Att få dela mig sig av kunskap är det folkbildning handlar om. Tillsammans gör vi kursen. Jag och kursdeltagarna för en dialog under den tid vi träffas och inte bara envägs-kommunikation där jag talar och de andra lyssnar.



Foto: Helén Pe

Höstens föreläsningar 2019

Ernst Kirchsteiger - Ärliga material

Må 21/10, kl 18.30

320 kr

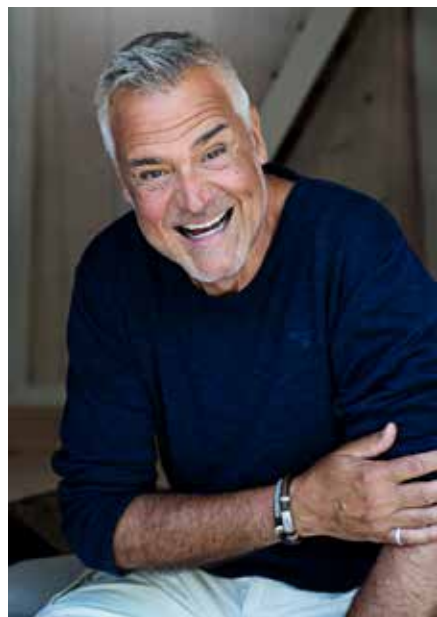


Foto: Cecilia Möller

Ernst vill inspirera oss till att skapa och omge oss med naturmaterial, men också till att värna om hantverket. Kanske genom att skapa något själv!

Ernst Kirchsteiger är genom sina tv-program och böcker synonym med det generösa, njutningsfyllda och tillåtande skapandet och vi är glada över att kunna presentera honom som en av höstens föreläsare.

ANMÄL DIG
PÅ VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se/stockholm

Skin in the Game - Nassim Taleb

Engelska Må 30/9, kl 18.30

320 kr

Foto: Sarah Josephine Taleb



Den som riskerar något för egen del - oavsett om det gäller en ekonomisk investering eller ett politiskt beslut - tenderar att ta klokare beslut.

Nassim Taleb är forskaren med traderbakgrund som förutspådde borskraschen 2008. Bland hans uppmärksammade böcker märks "Skin in the game - vikten av delad risk", "Den svarta svanen" och "Lurad av slumpen".

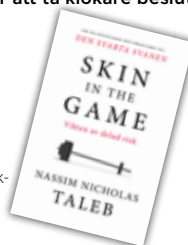


Foto: Oscar Reis

Nudging i praktiken - Ida Lemoine

Må 4/11, kl 18.30 320 kr



Foto: Fredrik Bernholm

Med hjälp av tjänstedesign, psykologi och beteendekonomi lär du dig att arbeta med människan i centrum och göra valet enklare, både för dina kunder, för dina medarbetare och för din organisation.

Ida Lemoine är en av Sveriges främsta föreläsare inom nudging och beteendekonomi. Tillsammans med sina kollegor på Beteendelabbet är hon aktuell med boken "Nudging i praktiken".

Kom överens med vem som helst - Lars-Johan Åge

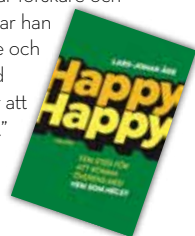
On 9/10 kl 18.30

320 kr



Med rätt inställning och väl valda ord kan varje förhandling leda till resultat som gör alla nöjda. Ta hjälp av en välbeprövad, forskningsbaserad metod för att hitta lösningar i de mest knepiga situationer, både i arbetslivet och på hemmaplan.

Lars-Johan Åge är forskare och författare. Som förhandlingsexpert har han arbetat med FBI:s gisslanförhandlare och polisens insatsstyrka. Nu aktuell med boken "Happy Happy - Fem steg för att komma överens med vem som helst."



Klimakteriet - Hjärnkoll, sexlust och välmående Mia Lundin

Må 11/11 kl 18.30

290 kr



Foto: Katarina Voll

Det går att må bra i klimakteriet! Ta del av aktuell forskning och få en ökad förståelse för varför du mår som du gör, och vad du själv kan göra för att få hormonerna i balans.

Mia Lundin är barnmorska och specialistsjuksköterska. Hennes bok "Female Brain Gone Insane" (Kaos i kvinnohjärnan) prisbelönades i USA av National Health Information Awards som "nationens bästa hälsoinformation till allmänheten". I höst är hon aktuell med boken "Vägen till hormonell balans; Hjärnkoll, sexlust och välmående genom klimakteriet".

Mats Lekander – Immunförsvaret och hjärnan

On 6/11, kl 18.30

290 kr



Foto: Christer Sturmark

Trötthet, smärta, stress, sömnproblem, nedstämdhet – diffusa symtom som påverkar vårt välbefinnande. Sambanden mellan en kronisk lågradig inflammation och autoimmuna

sjukdomar har länge varit föremål för forskning. Men även hjärnan påverkas och påverkas av ett aktiverat immunsystem. När du förstår hur kropp och hjärna samverkar kan du förändra beteenden och förhållningssätt för att må bättre.

Mats Lekander, professor i Hälsovetenskap vid Karolinska Institutet och vid Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet.

Om att skriva – Karolina Ramqvist

Ti 5/11, kl 18.30

290 kr



Foto: Alexander Dahl

En kväll med **Karolina Ramqvist** där hon delar med sig av tankar, tips och reflektioner kring sitt skrivande. Romaner, noveller, essäer och manus – Karolina Ramqvists skrivande har tagit sig olika uttryck – allt från den uppmärksammade "Fittstim" till reflektioner kring skrivande i "Det är natten". Hör henne berätta om sitt förhållande till skrivprocessen.

Under kvällen är du välkommen att delta i samtalet. Skicka gärna in dina frågor i förväg till info.sthlm@medborgarskolan.se

Paus – konsten att göra något annat Patrik Hadenius



Foto: Henric Lindståle

To 17/10, kl 18.30 290 kr
Pauser behövs för att du ska kunna återhämta dig, reflektera och planera.

De hjälper oss att få det där gjort som vi pauser ifrån. Med hjälp av aktuell forskning och igenkännbara situationer visar Patrik Hadenius varför vi bör ta

kommandot över vår tid och stanna upp, och ger tips om hur du kan göra.

Patrik Hadenius är hedersdoktor vid humanistiska fakulteten vid Göteborgs universitet. Han har varit chefredaktör för bland annat Språktidningen, Forskning & Framsteg och Modern Psykologi. I höst är han aktuell med boken Paus – konsten att göra något annat.

Château Vadå – om fejkat vin och äkta vara

Mats-Eric Nilsson

On 16/10 kl 19.00

350 kr



Foto: Lena Granefelt

Med bäsäljaren Den hemlige kocken vände författaren och journalisten Mats-Eric Nilsson upp och ned på livsmedelsindustrin. Nu gäller det vinbranschen. Som vinkonsument är vi faktiskt i ett ännu större underläge än i matbutiken. Vilka tillsatser följer sig verkligen i glaset.

Inredningskunskap – Lär dig stylisternas hemliga knep Frida Ramstedt

To 21/11, kl 18.30

290 kr



Foto: Jonas Häll

Vill du få reda på vilka formler, rekommendationer och "recept" det finns för att lyckas med inredningen av ditt hem? Den här föreläsningen ger handfasta råd som du kan gå hem och använda, redan samma kväll. Med dig hem har du en checklista i

tio steg som direkt förändrar ditt hem.

Frida Ramstedt, driver inredningsbloggen Trendenser.se, en av Sveriges äldsta och största inredningsbloggar. Frida är skribent, fotograf och stylist. I våras kom Fridas första bok "Handbok i inredning och styling".

Ljus i trädgården – Eva von Sydow



Foto: Anna von Sydow

Må 30/9, kl 18.30 350 kr
Trädgårdsmästare **Eva von Sydow** inspirerar. Om att belysa utvalda detaljer, skapa rum och låta ljus och skugga skapa spänning.

Klardrömmar – Lucid Dreaming Adrian Parker

To 10/10, kl 18.30

290 kr



Foto: Annekatrin Puhle

Lucid dreaming, klardrömmar, innebär att du inser att du drömmer, och fortsätter drömma med en viss grad av medvetande i behåll. Från

att ha avfärdats som ett spekulativt inslag inom populärkulturen har intresset för Lucid Dreaming blivit centralt i nutida drömforskning.

Adrian Parker är professor i psykologi vid Göteborgs universitet. Hans forskningsområden kring förändrade medvetandetilstånd och psi innefattar bland annat hypnos, tvillingstudier och lucida drömmar.



Föreläsningar med Peter Streijffert

Peter Streijffert, författare, kock, odlare och föreläsare.



Foto: Lars Hallström

Kompostering – gör din trädgård klimatneutral

To 17/10, kl 18.30 350 kr

Om hur egen bokashi och biokol gör underverk.

Zero Waste

On 2/10, kl 18.30 100 kr

Vi kan inte nog prata om vikten av att sortera och

återanvända våra råvaror på smartaste sätt för minsta möjliga klimatpåverkan. Få inspiration och tips på vad du faktiskt kan göra hemma.

Läkande antiinflammatorisk kost Cecilia Nisbeth Nilsson

To 3/10, kl 18.30

350 kr

Cecilia Nisbeth Nilsson är kokboksförfattare,



Foto: Nilsson Foto

kostrådgivare och medicinjournalist, driver Swedish Paleo.

Med rätt mat kan man återfå hälsan, läka en störd tarmflora och en läkande tarm. Med den senaste forskningen i ryggen tas ett helhetsgrepp på ämnet. Om den smalare autoimmuna kosten (AIP) och den bredare antiinflammatoriska kosten som passar alla, både vuxna och barn.

En serie föreläsningar om hundens beteende – Elin Sjödin

Kvällstid under hösten, 29/8, 20/11 och 21/11

350 kr/tillfälle.



Foto: Benny Roslund

Med **Elin Sjödin** som är utbildad allmännydnadsinstruktör på Sv Brukshundklubben och har bl.a. studerat avel, hälsa och om hundens beteendebiologi på SLU och Linköpings universitet.

- Om valpens första tid i sitt nya hem.
- Min hund morrar på mig - vad ska jag göra?
- Om Hundar som skäller på andra hundar!



Konst & hantverk

– *tålamod och passion*

Att skapa med händerna stimulerar kreativiteten och skapar lugn i en pressad vardag. Vilken kurs du än väljer, kortare helgkurs eller längre kvällskurs, så hjälper vi dig att frigöra din kreativitet.

Gratis visning

Materialvisning på Kreatima

Träffa Medborgarskolans ledare som förevisar teknikerna teckning, akvarell-, akryl- och oljemålning.

On 4/9, kl 19.30–21.00

Teckning

Alla kan teckna, nybörjare

E. Borozanov, A. Samuelsson

Må eller on eller to, 6 ggr 2 150 kr

Forts må eller to, 6 ggr 2 150 kr

Lö-sö, 2 ggr 2 100 kr

Forts lö-sö, 2 ggr 2 100 kr

Teckna porträtt

Eliana Borozanov

Lö-sö, 2 ggr 1 800 kr

Prova på pastell

Eliana Borozanov

Pastell är mångsidigt – du ritar och målar samtidigt. Du får göra övningar som ger dig kännedom om materialet och dess egenskaper samt provar på olika metoder att bygga upp en pastellmålning, från den förberedande skissen till den avslutande touchen.

Lö-sö, 2 ggr 1 995 kr

Kroki – teckna modell

Träna dig i att kunna överföra det du ser till pappret. On, 3 ggr 1 650 kr

Perspektivteckning

Jonatan Lennman

Lär dig att avbilda tredimensionella objekt och rum med praktiska regler och metoder.

Lö-sö, 2 ggr 1 950 kr

Teckna frihandsperspektiv för ungdomar

Dipak Lahiri

Du lär dig en metod för snabba skisser, utan linjal eller passare, användbara vid bildskapande.

Lö-sö, 2 ggr 1 950 kr

Illustration

Cecilia Undemark Péterfy

Bilder som belyser och förstärker budskap i texter.

Må, 6 ggr 2 300 kr

Forts må, 6 ggr 2 300 kr

Botanisk illustration

Anneli Frisk

Vi studerar växternas uppbyggnad och utseende. Utifrån praktiska övningar lär du dig se växterna på ett nytt sätt och översätta dina iakttagelser till ett eget bildspråk.

Lö-sö, 2 ggr 2 300 kr

Botanisk illustration – fördjupning

För dig som gått grundkursen eller har motsvarande förkunskaper.

Lö-sö, 2 ggr 2 300 kr

Serieteckning för vuxna

Hella Mayer

Seriesidans anatomi och berättartekniker.

On, 5 ggr 1 995 kr

Manga – japanska serier

Elin Alskog Berglund

Lö, 5 ggr **Hammarby Sjöstad**

On, 5 ggr, **Sundbyberg**

Må-to, 4 ggr **Höstlov Sthlm**



1 850 kr

1 850 kr

1 850 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)

Gratis föreläsningar

Besatt av tygbitar

Om lappar och lappteknik

Anna-Greta Lindström berättar om hur hon genom åren skapat bruksvaror och dekorativa konstverk av tygbitar.

To 12/9, kl 18.00–19.30

Bland maskor i stickat och virkat

En resa i tid och rum. Från kungar och drottningars garderober via allmog till dagens catwalk. Vi gör nedhopp i historien och tittar på vad som stickats och virkats och hur olika tekniker och traditionella mönster utvecklats på olika platser i Sverige och utomlands.

Camilla Svensson, som bl.a. arbetat på Handarbetets Vänners ateljéer och Stockholms Tillskärarakademi. To 5/9, kl 18.00–19.30



Zentangle av Anita
Aspfors Westin

Zentangle

Anita Aspors Westin

Hitta ditt inre fokus genom att teckna repetitiva mönster. Du lär dig grunderna i Zentanglemetodens teori, praktik och material och fördjupar därefter med renaissance-tiles.

Lö 14/9, kl 09.00–16.00, 1 gång

1 300 kr

Skönskrift

Kalligrafi för nybörjare

Dipak Lahiri

Lär dig skriva vackra bokstäver, rakt och kursivt med olika pennor.

Lö-sö, 2 ggr

2 490 kr

Kalligrafi för vardag och fest

Dipak Lahiri

Du lär dig texta ordspråk, tack- och tröstbrev, fraser, inbjudnings-, bröllops-, gratulations- och placeringskort m.m.

Lö-sö, 2 ggr

2 490 kr



Foto: Sofie Björkgren-Näse

Lettering - rita dekorativa bokstäver och ord

Sofie Björkgren-Näse

Du får grundläggande kunskaper för att komma igång med lettering (bokstavsillustration). Den andra lektionen gör vi lettering med citat. Du får tips på bra verktyg och material men för att komma igång behöver du egentligen bara en penna och en bit papper.

On, 2 ggr

2 545 kr

Lettering - Drop Cap Art

NYHET

Sofie Björkgren-Näse

Du lär du dig rita mer detaljrika bokstavsformer med skuggor, 3D, mönster och färg. Vi bygger steg för steg och skapar bokstavskonst.

On, 2 ggr

2 545 kr

Målning

Akvarellmålning kräver en noggrann plan och att du bygger upp din bild successivt. Akrylfärg är vattenlös, luktfri och snabbtorkande. Lär dig olika tekniker och hur du kan använda färgen för att få fram ditt eget uttryck. Med sin långsamma torkning ger oljefärgen dig andra möjligheter att jobba och bygga upp din bild. Ta din målning ett steg längre.

Akvarell - Prova på

E. Borozanov, A. Samuelsson

Lär dig grunderna och testa om akvarellmålning är något för dig.

Lö-sö, 2 ggr

2 400 kr

Akvarell

E. Borozanov, L. Ljunggren, J. Övrebö

Den första gången sker en introduktion till ämnet, materialet och färgläran. De följande gångerna utgår ifrån ett tema där temat integreras i måleriet.

Nybörjare

Må eller ti eller on eller to, 6 ggr

2 300 kr

Fördjupning

Må, 6 ggr

2 300 kr

Akrylmålning från grunden

A. Samuelsson, E. Borozanov

Måla traditionellt eller med akvarellteknik, måla med svamp, maskera på akvarellpapper, pannå eller duk. Material ingår.

To, 5 ggr

3 200 kr

Nyb lö-sö, 2 ggr

3 200 kr

Forts lö-sö, 2 ggr

3 200 kr

Akryl eller olja för nybörjare

P. Simonsson, E. Borozanov

Färglära, material och bildkomposition i teori och praktik. Få kunskap och idéer om hur man läser, tolkar och kommunicerar med sina verk.

To, 10 ggr

3 050 kr

Fr, 6 ggr

2 450 kr

Akryl eller olja för vana

E. Borozanov

Fördjupa dig i måleriets grunder eller arbeta med att utveckla ett eget tema/uttryck.

Ti, 10 ggr

3 775 kr

To, 10 ggr

3 150 kr

Oljemåleri, nybörjare och erfarna

H. Mayer

Må eller on, 8 ggr

3 175 kr

To, 10 ggr

2 995 kr

Lilla konstskolan 7-9 år

Bild och form för barn där vi provar på olika material och tekniker inom måleri och teckning.

On, 8 ggr

1 400 kr

Konstverkstad för ungdom 12+

Vi tecknar, målar akryl, gör collage, tittar på olika konstriktningar och inspireras av dem.

On, 8 ggr

1 900 kr

Måleri - Stilleben och egna kompositioner

Bo Ljung

Målning och teckning inför interiör, stilleben och egen bild.

On, 12 ggr

5 650 kr

Modellmåleri

Anne-Lie Larsson Ljung

Målning och teckning inför modell i ett scenografiskt sammanhang.

Lö-sö, 2 ggr

3 500 kr

Måleri - Tempera

Anne-Lie Larsson Ljung

Du får lära dig grunderna i den magiska temperatekniken. Vi tittar närmare på några färgpigments karaktärer, lär oss riva färgen, blanda till äggolje-emulsionen och målar på olika underlag med hjälp av stilleben.

Lö-sö, 2 ggr

2 800 kr

Vedic art

Elisabet Magnusson

Vedic Art innehåller 17 principer med konsten som utgångspunkt. Principerna hjälper dig på vägen till att finna ditt eget uttryck.

Lö-sö, 2 ggr

2 100 kr

Forts lö-sö, 2 ggr

2 100 kr

Formgivning

Mönster och mönsterrapportering - workshop

Hanna Werning

Hanna är en av Sveriges mest uppskattade mönsterformgivare. Tekniker och tips bakom bra mönsterdesign.

Lö-sö, 2 ggr

2 700 kr

➔ På sidan 10 hittar du även kursen Mönsterrapportering i Illustrator

Ljussätt ditt hem

Belysningskonsult Charlotte Gottfredsen inspirerar inom ljussättning och ger dig grundläggande belysningskunskaper som hjälper dig att välja rätt ljussättning till ditt hem.

Ti, 2 ggr

1 750 kr

Inredning, kreativa och praktiska grunder

Beatris Bertarioni

Utveckla din kreativitet inom rums- och inredningsplanering.

On, 8 ggr

3 350 kr

Missa inte föreläsningen "Inredningskunskap - Lär dig stylisternas hemliga knep" med Frida Ramstedt från Trendenser.se



Nerikomi, Foto Emma Härdin

Silver & Smycken

Silversmide - Smycken

Jenni Olsson, Maggriffe Attack

Formge och tillverka egna smycken i en välutrustad smedja.
On eller to, 10 ggr 4 425 kr

Silversmide i liten grupp

Lars Torvaldsson

I liten grupp får du mycket individuell hjälp. Du gör smycken, bestick eller reparationer av metallföremål.

Lö-sö, 2 ggr 2 950 kr

Keramik

Från oformlig klump till glaserad produkt! Kavla, ringla, tumma, dreja och gjuta. Omsätt din skaparlust i vackra föremål.



Kursledare: Karin Andersson, Rebecka Dahlén, Åsa Jarra, Ingrid Fyrk-Jonsson, Linda Ljunggren, Rikard Palmquist, Lena Sporre, Emma Härdin

Keramik för barn, *Höstlov*

Må-ti, 2 ggr 1 895 kr

Nerikomi *NYHET*

Emma Härdin

Lär dig den japanska kavlingstekniken Nerikomi där du kombinerar lera i flera färger i syfte att skapa grafiska mönster i olika svårighetsgrad.

Lö-sö + fr, 3 ggr 2 700 kr

Keramik/stengods - blandade tekniker

Ti, 8 ggr *Varannan vecka* 4 175 kr
To, 6 ggr *Varannan vecka* 2 400 kr
On-fr + to, 4 ggr 2 100 kr

Helgkurs

Lö-sö + fr, 3 ggr 2 600 kr
Lö-sö + to, 3 ggr 2 600 kr

Drejning för nybörjare och dig som provat på

Ti, 6 ggr *Varannan vecka* 3 350 kr
To, 6 ggr *Varannan vecka* 2 550 kr

Drejkurs - intensiv

För dig som vill lära dig dreja och dig som vill förbättra din drejningsteknik. Nybörjare och avancerade.

To, 7 ggr 3 500 kr
Lö-sö + fr, 3 ggr 2 500 kr

Tallrikskurs

Att kunna dreja flera likadana tallrikar är en konst. I denna specialkurs för drejvana får du utmana dig själv att dreja tallrikar i olika storlekar och flera likadana. Du lär dig att dreja och beskicka fotringar. Form och funktion.

Lö-sö + fr, 3 ggr 2 500 kr

Intuitiv skulptur

Rebecka Dahlén

Intuitivt, prestationsfritt skapande ger utrymme till frihet och lekfullhet. Du guidas genom din unika kreativitet hela vägen från den första grova formen till en tydligt uttryckt slutlig form. Inga förkunskaper krävs.

Fr-sö, 3 ggr 2 450 kr

Fler hantverk

Tenetrådsarmband *NYHET*

Lina Burman

Grundkurs i tenetrådsbroderi. Du lär dig att steg för steg tillverka ett armband med fläta.
To 3/10, kl 17.45-21.45, 1 gång 995 kr

Tenetrådsbroderi *NYHET*

Lina Burman

Du lär dig att steg för steg tillverka ett tenetrådsbroderi utifrån olika mönstermotiv.

To 7/11, kl 17.45-21.45, 1 gång 995 kr

Betong - *Prova på* *NYHET*

Minna Atterström

Lär dig grunderna i att gjuta i betong för hem och trädgård. Gör fågelbad, skålar, plattor eller små konstverk. Vi använder blad med grov struktur, samt olika små former. *Lidingö*

Sö 25/8, kl 10.00-13.00, 1 gång 990 kr

Svets - nybörjare *NYHET*

En introduktion till svetsteknikerna MMA, MIG/MAG och TIG för dig som vill lära dig svetsa. Du får lära dig de olika metoderna, hur de fungerar och till vad de passar bäst. Teori och praktik varvas. Material tillkommer med 1 575 kr.

To, 6 ggr 7 500 kr

Snickeri

Anette Sjöberg, Jörgen van den Muyzenberg

Formge och tillverka eller reparera egna föremål i trä. Nybörjaren får kunskap om olika träslag och sammansättningsmetoder. Som fortsättare utvecklar du dina idéer och tekniker och kan efter hand tillverka större projekt.

Må, 10 ggr 3 500 kr
Ti, 12 ggr 4 150 kr

Tälj i färskt trä *NYHET*

Anette Sjöberg

Gör en smörkniv, slev eller hugg ut ett tråg.

Lö-sö, 2 ggr *Sundbyberg* 1 800 kr

Tillverka krympburkar eller en pall *NYHET*

Anette Sjöberg

Vi karvar en cylinder i färskt trä och tillsätter botten och lock i torrt trä.

Lö-sö, 2 ggr *Sundbyberg* 1 800 kr

Möbeltapetsering, helg

Gisela Rohr

Du får lära dig teknikerna kuller- och kantstopning från grunden, på egen stol.

Fr-sö, 3 ggr 3 150 kr

Rottingflätning

Maria Bergkvist

Rotting eller peddigrohr är material från lian. Tekniken är densamma som vid flätning av pilkorgar. Skillnaden är att materialet är enklare att jobba med och inte kräver samma tidsåtgång eller plats. På kursen får du göra en korg. Material ingår.

Lö 16/11, kl 10.00-14.10, 1 gång *Hammarby Sjöstad* 1 200 kr

Gräskorgsflätning för nybörjare

Maria Bergkvist

Du lär dig grundläggande tekniker vid gräsflätning. Genomgång av hur och var man samlar, förvarar och torkar växtmaterialet. Material ingår.

Lö 12/10, kl 10.00-14.10, 1 gång *Hammarby Sjöstad* 825 kr

Kurbits på trä

Åse Larsjos

Du lär dig mönster, färger och penseltekniker för måleri och kan sedan fortsätta på egen hand.

Lö-sö, 2 ggr 2 550 kr

Träådring och marmorering

Åse Larsjos

Träådring och marmorering för interiörer, möbler och bruksföremål.

Lö-sö, 2 ggr 2 550 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se/
stockholm

Textil

Japanska tekniker

Sashiko – broderi

Rieko Takahashi

Sashiko är en mycket gammal japansk broderiteknik som uppstod vid lagning med lappar.

Lö 21/9 eller 28/9, kl 10.00–16.00

1 gång 1 295 kr

Boro – lappa och laga

Malin Berglund

Boro är det japanska sättet att ta till vara på tygbitar. Du kommer att skapa ditt eget tyg med hjälp av lappar som broderas ihop. Nästa steg är att använda tyget för att sy en mindre produkt.

Lö kl 10.00–16.00, 1 gång 1 295 kr

Shibori – batik

Annika Patomella

Du skapar mönster genom att vika ihop, vrida och pressa. Mönster skapas på tyget med hjälp av tråklossar, snören och vikingar som pressar ihop tyget i färgbad.

Lö-sö, 2 ggr 2 400 kr

Stickning och virkning

Camilla Svensson

Stickning – Prova på

Du lär dig lägga upp och att sticka räta och aviga maskor. För vänster- och högerhänta.

To 26/9, kl 18.00–20.30, 1 gång 550 kr

Sticka mönster med flera färger

Lö 9/11, kl 10.00–16.00, 1 gång 990 kr

Sticka hålmönster och flätor

Lö 5/10, kl 10.00–16.00, 1 gång 990 kr

Tvåändsstickning

En teknik där man stickar med två trådändar. Resultatet blir tätt och kraftigt.

Lö-sö, 2 ggr 1 450 kr

Brioche

NYHET

Den största stickningstrenden just nu, även kallad patentstickning.

Sö 10/11, kl 10.00–16.00, 1 gång 990 kr

Virkning – grund

Sö 6/10, kl 10.00–16.00, 1 gång 990 kr

Fortsättning,

Lö 23/11, kl 10.00–16.00, 1 gång 990 kr

Freeform virkning – Prova på

För dig som kan virka och vill prova ett mycket fritt sätt att virka.

To 7/11, kl 18.00–20.30, 1 gång 550 kr

Nålbindning

NYHET

Lär dig den mycket gamla tekniken att göra riktigt varma vantar och sockor. Vi provar också den nyare virkade varianten som ger ett liknande utseende.

Lö-sö, 2 ggr 1 450 kr

Sticka som en lett!

NYHET

Stefan A Escher

Vantar spelar en viktig roll i lettisk kultur och historia och är idag en skön vinteraccessoar.

Må, 5 ggr

2 500 kr

Missa inte föreläsningen "Inredningskunskap – Lär dig stylisternas hemliga knep" med Frida Ramstedt från Trendenser.se

Textila hantverk

Stygnskola

Camilla Svensson

Genomgång av en mängd olika stygn, användbara för både fritt och bundet broderi.

To, 2 ggr

1 050 kr

Yllebroderi

Camilla Svensson

Vi inspireras av traditionella broderier från olika delar av landet. Brodera en kopia eller gör om till en modern design.

Lö-sö, 2 ggr

1 300 kr

Punch needle

NYHET

Ett enkelt och snabbt sätt att "brodera" på. Du kan använda det här specialverkyget på nästan alla typer av textilier. Få en introduktion och massa inspiration hur du kan använda den trendiga textila tekniken.

Lö 19/10, kl 10.00–16.00, 1 gång 1 050 kr

Makramé

NYHET

Annika Patomella

Tekniken bygger på ett antal knutar och flätningar som varierar på olika sätt. Vi kommer att lära oss ett 10-tal knutar och knyta dessa samman i olika kombinationer. Med makramé kan man tillverka amplar, väskor, bälten och smycken, korgar, hängmattor, och draperier.

Lö, 2 ggr

2 450 kr

Från ull till garn på gammaldags vis

Marie-Louise Ullman

Du får karda och spinna både på spinnrock och slända. Med dig hem har du ett egentillverkat garnnystan.

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

Färga garn i micron

NYHET

Marie-Louise Ullman

En enkel och snabb teknik att färga garn hemma.

Lö 16/11, kl 10.00–14.00, 1 gång

1 050 kr

Nåltovning

NYHET

Carole Pardue

Nåltovning växer nu i popularitet runtom i världen. Det är ett sätt att skapa tredimensionella figurer med ull och en speciell nål. På kursen kommer du att lära dig grunderna i nåltovning, lite om ull och tovningsnålen och du kommer att skapa två eller tre tovnade figurer. Släpp loss din fantasi och kreativitet!

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

KONST & HANTVERK

Nåltovning - avancerad

Kursen är avsedd för dig som har provat nåltovning och vill lära dig mer avancerade tekniker för att lättare skapa mer fantasifulla, eller realistiska figurer. Bland annat övar vi på att tova realistiska ansiktsformer, ögon och händer, metalltrådsskelett samt enkla sätt att lägga till detaljer.

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

Jultovning

Skapa egna nåltovade dekorationer till jul.

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

Lapptechnik - grund

Anna-Greta Lindström

Vi syr block i grundläggande tekniker och du lär dig att sy ihop kvadrater, remсор och trianglar till ett tilltalande mönster.

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

Fortsättning

Du lär dig att komponera och sy en egen kvilt.

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

Sömnad och Mönsterkonstruktion

Vi är stolta att utöka vårt samarbete med Stockholms Tillskärarakademi

Klädsömnad - nybörjare

Sy ett enklare plagg från ett färdigt mönster.

Må, 9 ggr

3 850 kr

Mönsterkonstruktion - nybörjare

Skapa egna grundmönster till kjol, liv och klänning med hjälp av mönsterförändringar efter toileprovnig.

On, 8 ggr

3 350 kr

Var en stolt kläddagare !

NYHET

Lö-sö, 2 ggr

2 200 kr

Bassömnad för inredning

NYHET

Ti, 6 ggr

2 850 kr

Modedesign för unga 12–17 år

NYHET

Ti, 6 ggr

2 450 kr

Sömnad för unga 12–17 år

NYHET

To, 6 ggr

2 450 kr

➔ Läs mer om våra nyheter på vår hemsida

Heavy duty sewing

Anton Sandqvist

Lär dig grunderna i att sy väskor och andra praktiska prylar i lite kraftigare tyger. Vi går igenom konstruktion, gör mönster, tillskärning och syr en tote bag med läderhandtag efter färdigt mönster.

On, 2 ggr, mtrl ingår

2 995 kr

Foto, film och digital formgivning

Kommunicera och utveckla ditt bildsinne både tekniskt och konstnärligt. Varför inte kombinera en fotokurs där du sedan lär dig redigera dina bilder digitalt och som i sin tur får pryda framsidan på ditt proffsiga inbjudningskort!

Kursledare: Anna Neander, Staffan Ankarloo, Kelly Wedin, Jon Alexandersson, Patrik Lindqvist, Anna Holmberg

Foto

Digitalfoto 1

Vill du ta bättre bilder av olika motiv, inne som ute, och lära dig kamerans inställningar och möjligheter?

Löpande starter, dag- och kvällstid, 3 ggr 2 100 kr

Löpande starter, lö-sö, 2 ggr 2 100 kr

Digitalfoto 2

Lö-sö, 2 ggr 2 100 kr

➔ **Exakta datum och tider hittar du på vår hemsida www.medborgarskolan.se/stockholm**

Produktfotografering

NYHET

Ska du starta en webshop, sälja saker på onlineauktioner eller snygga till ditt Instagramkonto? Lär dig hur man med lätta medel tar proffsiga produktbilder. Det kan vara alltifrån mindre produkter till kläder. Vi diskuterar estetik, utrustning och format. Kursen innehåller både teori och praktiskt arbete.

Ti, 3 ggr **Hammarby Sjöstad** 1 995 kr

➔ **Se även våra kurser i Wordpress – skapa webbsida eller webshop på sida 11.**

Actionfotografering

Det är en konst att fotografera människor i hög hastighet. Du lär dig de tekniska och praktiska momenten för att ta den perfekta bilden. Fånga ett spännande ögonblick – vare sig det gäller vattensporter eller skidåkning.

Lö-sö, 2 ggr 2 150 kr

Fotografering för ungdomar **13–15 år Höstlov**

Må-on, kl 13.00–16.15, 3 ggr **Hammarby Sjöstad** 1 600 kr

Fotokurs för föräldralediga

Träffa andra föräldralediga samtidigt som du tar fram kreativiteten och utvecklar ditt bildskapande tillsammans med ditt barn.

Dagtid, Ti, 4 ggr 1 600 kr

Mobilfotografering

Lär dig mer om ljus, färg och komposition.

Lö 21/9 eller 16/11 kl 10.00–14.00, 1 gång 995 kr

Analog fotokurs

En praktisk kurs där du lär dig att framkalla film och arbeta i mörkrum med dina bilder. **Hammarby Sjöstad**

To, 5 ggr, mtrl ingår. 2 995 kr

Steg 2

To, 3 ggr, mtrl ingår. 1 995 kr

Film

Film, grund (steg 1)

Har du ett passionerat filmintresse?

Här får du prova på allt från att skriva ett synopsis och manus till att filma och redigera ditt material.

Lö kl 12.30–15.30, 12 ggr (48 tim)

Hammarby Sjöstad 6 800 kr

Förverkliga ditt filmprojekt

(steg 2) Har du en filmidé som du längtar efter att förverkliga men vet inte hur? I gruppen utvecklar, testar och färdigställer vi sammanlagt 3 kortfilmsprojekt.

Lö kl 9.00–12.00, 12 ggr (48 tim)

Hammarby Sjöstad 6 800 kr

Musikvideo

Ge liv och rörelse åt musik med en musikvideo. Lär dig att arbeta fram ett koncept och en visuell stil för din musikvideo.

On, 6 ggr **Hammarby Sjöstad** 3 995 kr

Filma till webben

Lär dig skapa videor för publicering på webben eller i sociala medier.

Lö-sö, 2 ggr 2 050 kr

Filma med mobilen

NYHET

En kurs i hur du med enkla medel gör en proffsig film med din Iphone. Du blir introducerad till appar där du lätt redigerar och klipper din film. Vi pratar om bildkomposition, ljud och ljus.

Lö 19/10 kl 10.00–16.00, 1 gång 1 200 kr

Fotokurser i utomhusmiljö

Streetphotography/Stadsfotografering

Berätta med bilden om den miljö och samtid vi lever i.

Lö-sö, 2ggr 1 995 kr

Fotografera i soluppgång

Få verktyg till att fotografera i det magiska morgonljuset.

Morgon, ca kl 06.00–09.15 och kväll, 2 ggr 1 800 kr

Nattfotografering

Vi arbetar med långa exponeringar och lär oss måla med ljus.

Kvällstid, 2 ggr 1 800 kr

Adobes designsvit

Photoshop, grund (steg 1)

Photoshop ger dig möjligheter att få dina bilder att bli precis som du själv vill. Genomgång av de mest elementära verktygen och teknikerna för bearbetning av fotografier.

On, 4 ggr 2 990 kr

Photoshop, retusch av fotografier och fotomontage (steg 2)

On, 4 ggr 2 990 kr

Lightroom Classic, grund

Kursen ger en grundläggande förståelse för hur programmet fungerar. Vi tittar bl.a. på import av bilder, strukturera, att sortera i biblioteket och metadata.

Må, 4 ggr 2 990 kr

Illustrator, grund

Arbeta med digital illustration.

Ti, 4 ggr 2 990 kr

InDesign, grund

Vi jobbar med bild, illustration, grafik och text i en layout. Kräver viss vana vid övriga program i Adobes designsvit.

Må, 4 ggr 2 990 kr



Digital formgivning

Mönsterrapportering i

Illustrator (steg 1)

Från skiss till färdigt mönster i Illustrator. Med utgångspunkt från din egen skiss lär du dig steg för steg att skapa en mönsterrapport i Illustrator.

Fr-sö, 3 ggr 3 100 kr

Digitalprinta på tyg (steg 2)

Från digitalt mönster till tyg. Utveckla din kunskap i mönsterformgivning och få ditt mönster printat på tyg.

Fr-sö, 3 ggr 3 100 kr

Grafisk formgivning

Layout, färgsättning och typografi blir belysta i både teori och praktik. Vi jobbar i Adobe InDesign och framställer egna alster i fiktiva uppdrag i Mac-miljö. Kursen kräver grundläggande kunskap i Adobes designsvit, framförallt InDesign.

Må, 4 ggr 2 990 kr

Inbjudningskort

NYHET

Formge ditt inbjudningskort till festen eller bröllopet. Lär dig göra proffsiga inbjudningskort med snygg layout, bild och text redo att skicka till tryckeriet. Vi arbetar med Adobes programvara.

Lö-sö, 2 ggr 2 050 kr

Gör ditt eget julkort

NYHET

Lö-sö, 2 ggr 2 050 kr

IT - verktyg

Få koll på, eller utveckla dina färdigheter inom dataområdet.

Kursledare: Krister Björnlund, Reidar Österman, Anders Smith Eriksson, Eva Hansson

Windows 10 – Kom igång

Hur fungerar din dator egentligen? Du får en snabb inblick i Windows 10 och dess funktioner. För dig som känner dig lite osäker på din nya dator.

To 3/10, kl 18.00–21.15, 1 gång 645 kr

Grundkurs i PC/Windows

En introduktion till vad datorn kan användas till med operativsystemet Windows 10. Skriva brev, skicka e-post, filhantering och surfa på Internet etc. Löpande starter dag- och kvällstid.

4 ggr 2 990 kr

Ordning och reda på dator och mobil

Lär dig att organisera dina filer och få överblick. Synkronisera mellan olika enheter och säkerhetskopiera. Du bör ha grundläggande kunskaper i hur din dator fungerar.

Dagtid, 3 ggr 1 390 kr

Förstå den nya digitala världen - **NYHET** för dig som är 55+

Vi diskuterar och lär oss vad, varför och hur? Vi går igenom både nödvändiga och förenklande digitala verktyg. Ekonomi, sociala medier och IT-säkerhet m.m.

Dagtid, 3 ggr 1 390 kr

Förälder till dataspelande tonåringar och barn **NYHET**

Vi diskuterar hur man kan känna sig tryggare i sin föräldraroll gentemot spelande tonåringar och barn. Typer av spel, för- och nackdelar med spel, vad man kan tänka på som förälder och vad man har för möjligheter att sätta ramar.

Kvällstid, 2 ggr 1 095 kr

→ **Exakta datum och tider hittar du på vår hemsida www.medborgarskolan.se/stockholm**

Wordpress –

Skapa bloggar och webbsidor (steg 1)

Lär dig grunderna i Wordpress.

Lö-sö, 2 ggr 2 750 kr

Skapa en webshop (steg 2)

Lär dig grunderna för att skapa en shop med plug-ins, betalningslösningar och layout.

Lö-sö, 2 ggr 2 750 kr

Webbutveckling

Har du funderat på webbutvecklarbruket? Eller vill du bara få bättre kontroll över din webbsida. Lär dig grunderna i HTML och CSS.

Lö-sö, 2 ggr 2 750 kr

Få koll på Office-paketet!

En kurs för dig som vill lära dig grunderna i Word, Excel och Powerpoint.

Löpande starter dag- och kvällstid. 4 ggr 2 990 kr
Sö, 2 ggr 2 990 kr

Excel

Vi skapar kalkyler, gör en budget och använder grafiska varningar för att se när något är fel.

Kvällstid, 4 ggr 2 510 kr

Fortsättning

Kvällstid, 4 ggr 2 510 kr

Excel, diagram och pivottabeller

Lär dig skapa olika diagram i Excel. Snabblayout, diagramformat och figurformat. Analysera och paketera på ett snyggt sätt!

Sö 29/9, kl 10.00–16.00, 1 gång 1 100 kr

Power Point

Skapa presentationer med funktionerna i programmet. Förutom att skapa bildspel kan du göra mycket mer.

Sö 10/11, 10.00–16.00, 1 gång 1 100 kr

Ekonomi

Få hjälp med att hålla ordning på din egen ekonomi eller att sköta ett mindre företags bokföring. Lär dig aktiesparandets grunder, bli bättre på att leda projekt eller starta eget företag. Inom våra ekonomikurser finns det en stor bredd för dig som vill lära dig mer om bokföring, sparande eller organisation och ledarskap.

Bokföring

Grundkurs

Redovisning av affärshändelser, moms, löner och arbetsgivaravgifter. Orientering om bokföringslagen. Vi får testa att jobba i VISMA Administration.

Kväll, 6 ggr 3 990 kr

Intensiv dag 4 ggr 3 990 kr

Intensiv helg 2 ggr 2 945 kr

Bokföring, fördjupning

Redovisnings- och värderingsprinciper, periodiseringar, avskrivningar, bokslutsarbete m.m.

Dag- och kvällstid, 4 ggr 2 945 kr

Intensiv helg 2 945 kr

Bättre affärer i aktier och fonder

Grundkurs

Aktier och fonder, risker och möjligheter med placeringar, börsen, kurslistor, index, aktievärdering. Köp och sälj över Internet, fonder samt beskattning av värdepapper.

Kväll, 6 ggr 3 655 kr

Fördjupning

Lär dig göra globala aktie- och fondaffärer med teknisk aktieanalys.

Kväll, 4 ggr 2 850 kr

Föreningskassör **NYHET**

Du är kassör i idrotts- eller i din bostadsrättsförening. Här får du lära dig det du behöver kunna för att föra bok och redovisa ekonomin.

Kväll, 4 ggr 3 495 kr

Starta eget – Affärsplanering **NYHET**

Att lyckas med sitt företag kräver en bra affärsidé. Vi granskar vad som är avgörande för att ha en chans att hitta en position på marknaden.

Kväll, 4 ggr 3 495 kr

Projektledning **NYHET**

Projektledning handlar om både handfasta planer för att kunna starta, driva och slutföra ditt projekt, men också om förmågan att kunna leda en förändring. Vi fokuserar både på verktyg, men också på hur vi kan utveckla vårt ledarskap och hur vi skapar förutsättningar för att lyckas med projektet.

Kväll, 4 ggr 3 495 kr

Helg, 2 ggr 3 495 kr



Retorik & kommunikation

Våga tala inför grupp

Hoppas du att någon annan tar presentationen eller talet? Är du en ovan talare och känner obehag inför ett framförande behöver du förbereda dig mentalt och bli trygg i situationen. På ett lätt och roligt sätt tränar vi röst, avspänning, kroppsspråk och framträdande.

Ti 20/8, kl 18.00–20.30, 1 gång **Prova på** 200 kr

Löpande starter, från vecka 37, 8 ggr

3 studietimmar per gång, 4 920 kr

Tala inför grupp

För dig som klarar att hålla ett kortare framförande, men känner dig spänd och vet att du kan mer. Avspänning, andning, röst, kroppsspråk och talarsstil. Du får prova på enkla tal och presentationer.

Löpande starter i höst, 6 ggr 3 000 kr

Argumentation och härskarteknik

Bli tydligare i din kommunikation och lär dig genomskåda vanliga härskartekniker. Upptäck vad du själv påverkas av och hur du kan påverka andra med hjälp av argumentationsteknik och modern retorik.

Löpande starter i höst, 6 ggr 3 000 kr

Använd kroppen!

Ditt kroppsspråk signalerar ofta mer än orden du säger. I denna intensiva workshop jobbar du praktiskt med ditt eget kroppsspråk och utvecklar din förmåga att kommunicera.

Lö 23/11, kl 09.30–12.30, 1 gång 675 kr

Så får du andra att lyssna

Nu är det dags att vässa tekniken! Lär dig knepen för att fånga och behålla åhörarens intresse och skapa levande kommunikation.

Löpande starter i höst, 4 ggr 2 150 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)



Skriv! Skriv! Skriv!

På våra skrivarkurser utvecklar du din talang och ditt språk – kanske bär du en författare inom dig? På alla våra skrivarkurser diskuterar vi i grupp, får hemuppgifter, läser varandras texter, gör skrivövningar och lockar varandra till stordåd.



Foto: Alexander Dahl

Om att skriva

Karolina Ramqvist

Ti 5/11, kl 18.30 290 kr

En kväll med **Karolina Ramqvist** där hon delar med sig av tankar, tips och reflektioner kring sitt skrivande. Romaner, noveller, essäer och manus – Karolina Ramqvists skrivande har tagit sig olika uttryck – allt från den uppmärksammade "Fittstim" till reflektioner kring skrivande i "Det är natten". Hör henne berätta om sitt förhållande till skrivprocessen. Under kvällen är du välkommen att delta i samtalet. Skicka gärna in dina frågor i förväg till info.sthlm@medborgarskolan.se

Intensiv skrivvecka

Är det här året när du ska förverkliga din bokidé? Vi går igenom praktiska och teoretiska verktyg, diskuterar olika sätt att lägga upp ditt skrivprojekt och skapa skrivrutiner. Dagliga, kreativa skrivövningar ingår.

Må-fr 12/8-16/8, kl 10.00-13.30, 5 ggr 2 900 kr

Skriv! Grundkurs

Skapa karaktärer, handling och dialog. Utveckla ditt språk, din iakttagelseförmåga och fantasi.

Må 19/8, kl 18.30-21.00, 1 gång **Prova på** 200 kr

To, 9 ggr 2 900 kr

Må, 6 ggr **Varannan vecka** 2 400 kr

Skriv vidare!

Fördjupa dig i olika berättargrepp, få nya impulser, stöt och blöt texter, gör kreativa skrivövningar, vidareutveckla påbörjade projekt och kom igång med nya.

To, 6 ggr **Varannan vecka** 2 400 kr

Skrivlust

Helga Härle

Frigör författaren inom dig! En lustfylld inspirationshelg fylld av skrivövningar som hjälper dig att komma loss och fånga njutningen i att skriva.

Lö-sö, 2 ggr 1 450 kr

Kreativt skrivande – nybörjar- och fortsättningskurser

Använd lust och känsla i ditt skrivande, glöm alla regler! Med hjälp av lekfulla övningar och flödesskrivning jobbar vi med gestaltning, miljö, perspektiv och karaktärer.

Torsdag 22/8, kl 18.30-21.00, 1 gång **Prova på** 200 kr

Start från vecka 37,

3 studietimmar per gång, 10 ggr 3 200 kr



Skriv skräck – workshop



Höstlov från 11 år

Vill du ge lustfyllda rysningar, eller fullkomligt skrämma slag på din läsare? Vi undersöker dramaturgi, hittar vändpunkter, skriver, läser och diskuterar.

Må-fr 28/10-1/11, kl 10.00-11.30, 5 ggr 1 900 kr

Skriv Science Fiction och Fantasy

Hur skapar man trovärdiga varelser i världar som bara finns i fantasin? Att leka med grundläggande förutsättningar ger möjlighet till såväl samhällskritik som undersökande av existentiella frågor.

On, 10 ggr 3 250 kr

Skriv Romance

NYHET

Hur skriver man om romantik, sex och erotik utan att hamna i klichéer eller pinsamheter? Vi ser hur genren utvecklats från 1700-talet och framåt, diskuterar texter och gör skrivövningar.

Lö-sö, 2 ggr 1 780 kr

Skriv om verkliga händelser

Att skriva om något som hänt i verkligheten ställer särskilda krav på berättaren. Vi sätter fokus på att levandegöra fakta, bli medvetna om vems sanning vi återger, och diskuterar etiska dilemman.

On, 10 ggr 2 850 kr

Skriv en barnbok!

Hur får du bild och text att samverka? Berättarteknik, tilltal och praktiskt projekt.

Sö, 5 ggr **Varannan vecka** 2 800 kr

Spoken word och poesi!

NYHET

Hur skapar du en text du kan framföra på scenen? Formen, bildspråket och diktens ljudliga kvalitet är i fokus för skrivövningar som utvecklar ditt språk. Vi läser, diskuterar förståelse och utvecklingsmöjligheter.

Lö-sö, 2 ggr 1 850 kr

Skriv ditt liv 55+

Vill du skriva ned din livsberättelse för att dela med barn och barnbarn så finns det berättartekniska knep som gör din text lättillgänglig och levande.

On, 7 ggr **Varannan vecka** 2 675 kr

Skriv för ungdomar

Hur får du bild och text att samverka?

Ti, 8 ggr 2 700 kr

➔ Fler kursstarter fylls på löpande på webben.



Skriv för film och TV

Grundläggande berättartekniker och tankesätt. Du får hjälp att strukturera ditt arbete. Utveckla ditt eget projekt med målet att färdigställa ett manus (kortfilm, långfilm eller TV-serie).

On, 7 ggr **Varannan vecka**

2 675 kr

Dramaturgi

Lär dig bygga upp din berättelse, skapa struktur och vändpunkter som laddar din berättelse och gör den både intressant och begriplig.

Sö 10/11, kl 10.00–16.00, 1 gång

780 kr

Skriv dialog för film och teater

Skapa levande dialog som tydliggör karaktärerna, ger information och skapar intresse.

Lö-sö, 2 ggr

1 390 kr

Diplomutbildningar

Författarlinjen

Utbildning för dig som redan skrivit ett tag, och gått minst en skrivarkurs tidigare. Vi arbetar med eget textmaterial. Det kan vara en berättelse, roman, novell, deckare eller diktsamling. Frigör författaren inom dig, få nya impulser, diskutera och analysera tillsammans med övriga deltagare för att utveckla ditt manus. Vi diskuterar hela processen från idéutkast till manus och publicering och tittar både på traditionella och nya vägar till publicering. Huvudlärare Helga Härle är erfaren och uppskattad skrivpedagog, författare, lektor och redaktör.

Ti 5/2, kl 18.00–21.15

7 750 kr

Författarlinjen, påbyggnad

Må 9/9, kl 15.00–18.15, 7 ggr **Varannan vecka**

5 390 kr

Må 16/9, kl 18.00–21.15, 6 ggr **Varannan vecka**

4 950 kr

Öppen scen på Författarlinjen

Ti 10/12, kl 18.00–20.30

Gratis

Välkommen till Öppen scen med Författarlinjens nuvarande och tidigare deltagare. Vill du medverka och läsa något är vi tacksamma för ett mejl i förväg till info.sthlm@medborgarskolan.se

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)

SKRIVARKURSER/SLÄKTFORSKNING



Släktforskning

Behövs en kurs i släktforskning när allt verkar finnas på nätet? Ja, det är lätt att hamna snett och börja följa fel person, samla på någon annans släktingar eller missa barn på bygden och okända föräldrar. Våra erfarna kursledare hjälper dig att hitta rätt! **Löpande starter.**

Släktforskning

Stefan A. Escher, Eva Edberg, Marianne Jonasson

En introduktionskväll till släktforskning där vi också tar upp forskning med hjälp av DNA och hur det är att släktforska i andra länder.

On 11/9, kl 18.30–19.30

1 gång **Prova på**

200 kr

Släktforskning, grundkurs

Stefan A. Escher, Eva Edberg, Marianne Jonasson

Dag- och kvällstid, 6 ggr

2 090 kr

Släktforskning, fördjupning

Eva Edberg, Marianne Jonasson

Dag- och kvällstid, 6 ggr

Varannan vecka

2 090 kr

Hur levde dina släktingar på 1910-talet?

Marianne Jonasson

Vill du veta mer om hur just dina släktingar levde? Det går att få fram information om var de arbetade, hur de bodde, familjesituation, sjukjournaler och mycket mer.

Kvällstid, 6 ggr **Varannan vecka**

2 090 kr

Släktforska med DNA

Stefan A. Escher

För dig som redan släktforskat ett tag kan ett DNA-test erbjuda nya möjligheter. Vi går igenom vilka resultat som går att få fram, begrepp som Y-DNA, mtDNA och haplogrupp, och hur resultaten kan tolkas och användas i din jakt på nya släktingar.

Dag- och kvällstid, 3 ggr

1 275 kr

Släktforskning i Finland

Marianne Jonasson

Här får du veta hur du kan hitta uppgifter om dina förfäder i Finland. Du ska ha gått grundkurs i släktforskning.

Dagtid, 3 ggr

1 275 kr

Emigrantforskning i Amerika

Marianne Jonasson

På kursen får du information och redskap för att kunna gå vidare med din släktforskning och börja söka emigranter. Din kursledare går igenom hur du kan lägga upp ditt arbete, och hur du kan tolka det du hittar i olika kyrkböcker och arkiv.

Kvällstid, 3 ggr

1 275 kr

Gårds- och kartforskning

Eva Edberg

Hur bodde och levde man förr? Hur såg ägorna ut, vad levde man av och hur kom en gård till din släkt? Finns den kvar idag eller varför försvann den ur släkten? Här får du ta del av olika källor som hjälper dig att få en bild av gårdarna du har hittat i din släkt, var de låg och även hur de sett ut i modern tid.

Dag- och kvällstid, 3 ggr

1 275 kr

Läs gammal skrivstil

Eva Edberg

Lär dig tyda äldre handstil. Det är inte alltid så lätt att läsa texten i äldre kyrkböcker och dokument. Här tittar vi på hur man tyder skriften.

Kvällstid, 3 ggr

1 275 kr

➔ Fler kursstarter fylls på löpande på från vecka 33.



Släpp in musik, teater och dans i livet

Oavsett om du drömmer om att spela dragspel eller saxofon, vill börja spela i band, dansa balett eller ta plats på scenen är du välkommen att vara med. Musikkurserna har löpande starter från september och framåt, på vår hemsida hittar du info om datum, förkunskaper och info om våra ledare.

Kursledare: Erik Steen, Dwayne Clemens, James Bradley Jr, Filip Gloria, Martin Widlund, Max Ljung, Micke Fall, Per Romin, Albin Fellebro, Alf Berglund, Andreas Nilsson, Bengt Jonasson, Dannjel Markhed Maxe, Elisabeth Rünell, Erik Tengholm, Ewa Carlsson, Gaianeh Pilossian, Gustav Söndén, Jack Andersson, Jenny Lierud, Johnny Carlsson, Karin Starck, Ludvig Berggren, Maria Belén, Simon Lindholm, Rebecka Theander, Torbjörn Ericson, Åke "Dr Åke" Eriksson, Åsa Rydman, Amanda Björnerås m. fl.

Extra privatlektion

Ibland kan du som går en terminskurs i grupp ha behov av en extra genomgång – kanske du missat ett tillfälle, eller har något särskilt du vill jobba med. Hos oss kan du boka på en extra privatlektion i anslutning till din ordinarie kurs. Du får mer information av din kursledare.

1 gång, 30 minuter, kl 17.15–17.45 eller kl 21.00–21.30 395 kr

Enskild undervisning dagtid

Hos oss kan du boka privatlektioner dagtid i gitarr, saxofon, trumpet, trummor, piano, fiol, dragspel, cello, munspel och tvärflojt. Du spelar på samma tid varje vecka, 30 minuter/gång.

Start från vecka 37, 10 ggr, dagtid 3 900 kr

Gratis föreläsning – Noter och enkel rytmik

En snabb introduktion till musikens språk – för dig som tror det är svårt att läsa noter.

Må 9/9 kl 18.30, 1 gång

Gratis

Musikteori i praktiken – nybörjare

För dig som spelar ett instrument och vill förstå noter, ackord och skalor. Vi undersöker intervaller, hur tonarter fungerar och vilka ackord som ger dur och moll. Ta ditt spel till en högre nivå och upptäck hur det blir lättare att spela på gehör och improvisera.

On, 8 ggr

1 800 kr

Akustisk gitarr, nybörjar- och fortsättningskurser

Ludvig Berggren, Jack Andersson, Albin Fellebro, m.fl.

Ackord, melodispel och tabulatur. Ackompanjera och börja med noter.

Löpande starter, från v 37, 10 ggr 2 480 kr

Akustisk gitarr – Visor och ballader **55+**

Vi kompar oss själva på gitarr och spelar låtar – Cornelis, Bob Dylan och andra favoriter!

Akustisk gitarr – Spanskt, Klassisk gitarr, Flamenco och Latin med Erik Steen

Rytm, skalor, improvisation och låtar hämtade från salsa, bossa, klassisk spansk gitarr och flamenco med en av Sveriges mest framstående gitarrister i genren.

➔ På vår hemsida hittar du tider och dagar för våra grund- och fortsättningskurser i gitarr. Du som redan spelat ett tag och vill utvecklas mer kan välja bland våra genreinriktade kurser här ovan.

Löpande starter, från vecka 37, 10 ggr 2 studietimmar per gång 2 480 kr

Akustisk gitarr – Fingerstyle

Fingerstyleteknik inom genrer som blues, ragtime, jazz, folklåtar och klassiskt. En introduktionskurs med möjlighet att utveckla repertoaren.

Akustisk gitarr – American Roots

Blues, ragtime, country och bluegrass, fingerstyle, flatpicking och slidegitarr som i den traditionella repertoaren, från Robert Johnson till Johnny Cash.

Akustisk gitarr – 60-tals pop och rock

Rolling Stones, Dylan, Lou Reed, Beatles, Cat Stevens, Joni Mitchell och the Doors. Låtskrivarna som förändrade populärkulturen.

Akustisk gitarr – Gypsy Jazz som Django Reinhardt

Vi börjar med stiltypiska komprytmer som "La Pompe", går igenom ackord, typiska låtintrö och slut. Plektrumteknik är viktigt, och du lär dig så klart några klassiska Django-licks.

DJANGOFESTIVALEN – workshop kring "Minor Swing"

NYHET

I samband med Djangofestivalen på Stockholm Jazz festival ägnar vi en workshop åt Django Reinhardts och Stephane Grapellis "Minor Swing".

Lö 12/10 kl 10.00–12.30 läs mer på hemsidan!

Elgitarr – nybörjar- och fortsättningskurser

Ackord och melodispel, skalor och improvisation inom främst rock, pop och blues.

Elgitarr – Jazz

Swing, bebop och funk – skalor och harmonier i lekfull och undersökande jazz.

Elgitarr – Deltablues

Komp och improvisation kring traditionella bluesackord och skalor.

Elgitarr – Slide Guitar i blues/blues rock

Slide Guitar så som den spelas av Muddy Waters, Elmore James, Duane Allman, Johnny Winter och andra klassiska blues och blues/rockmusiker.

Elgitarr – Classic Rock från 60-till 90-tal

Alla låtar du alltid velat kunna! Klassiska riff, licks, trix och solon från AC/DC, Led Zeppelin, Black Sabbath, Jimi Hendrix, Velvet Underground, Iggy Pop, Rage Against the Machine, Nirvana, Joan Jett, Patti Smith, Primal Scream, Motörhead... Så mycket vi hinner!

Elgitarr – Funk och soul

Spela tight med svängiga komp och riff. Vi vässar plektrumteknik och skalor i stil som Motown, Chic, Lenny Kravitz och Toto.

➔ På vår hemsida hittar du tider och dagar för våra grund- och fortsättningskurser i gitarr. Du som redan spelat ett tag och vill utvecklas mer kan välja bland våra genreinriktade kurser här ovan.

Löpande starter, från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 2 480 kr

Mandolin – nybörjare

Vi börjar med fingersättning, melodispel och ackord, främst med inriktning bluegrass och blues.

Må, 10 ggr 2 480 kr

Elbas – nybörjar- och fortsättningskurser

Utveckla puls, rytm, skalor, ackordsanalyser, och improvisation.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång, 2 480 kr

Kontrabas – nybörjar- och fortsättningskurser

Kontrabasen är efterlängtd överallt – jazz, folkmusik, klassiskt, blues, rock.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång, 2 900 kr

Banjo – nybörjar- och fortsättningskurser

5-strängad bluegrassbanjo, fingersättning, ackord och teknik i traditionell bluegrass, jazz, irländskt, ragtime, blues och annan folkmusik.

Må, 10 ggr 2 480 kr

Munspel – rock, blues & country – nybörjar- och fortsättningsnivåer

Start från vecka 37, 9 ggr,
2 studietimmar per gång, 2 820 kr
(pris inkl. munspel på nybörjarkurs)

Trumpet – nybörjar- och fortsättningskurser

Lär känna instrumentet genom gehörsspel varvat med spel efter noter.

12 ggr, nybörjare 3 600 kr
10 ggr, fortsättning 3 600 kr
Start från vecka 37

Saxofon – nybörjar- och fortsättningskurser

12 ggr, nybörjare 1 920 kr
10 ggr, fortsättning 2 800 kr
Start från vecka 37

➔ Tider och nivåer se medborgarskolan.se

Klarinett – nybörjar- och fortsättningskurser

12 ggr, nybörjare 2 100 kr
10 ggr, forts 2 640 kr
Start från vecka 37

Cello – nybörjar- och fortsättningskurser

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 3 520 kr

➔ Tider och nivåer se medborgarskolan.se

Fiol – nybörjar- och fortsättningskurser

Spela folkmusik, country, rock, jazz eller klassiskt. Vi börjar med stråkföring, fingersättning, enkel notlära och gehör.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 3 400 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA

[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)

Dragspel – nybörjar- och fortsättningsnivåer

Tango, folkmusik, jazz, klassiskt eller modernt! På gehör och efter noter, ensemblespel och melodiinläring.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 2 420 kr

Dragspel – Argentinsk tango Workshop

Lö-sö, 2 ggr 1 750 kr

Kompa på keyboard – nybörjar- och fortsättningskurser

Ackord för dig som vill spela i band eller kunna ackompanjera din egen eller andras sång.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 2 800 kr

Workshops på lördagar

Nu kan du komplettera ditt musicerande med intensiva workshops på lördagar kl 10.00–11.30. Pris 200 kr, 100 kr för dig som går en terminskurs i musik ht 19. Välj mellan:

- Mikrofonteknik 5/10
- Att läsa noter 12/10
- Tre ackord på keyboard 19/10 (OBS! se tid på hemsidan)
- Improvisation 9/11
- Spela på gehör 16/11

➔ medborgarskolan.se/stockholm



Sång

Sångteknik – nybörjar- och fortsättningsnivå

Andning, sångteknik och röstövningar i grupp – och så sjunger vi förstås!

To 22/8, kl 17.45–19.15, 1 gång **Prova på** 200 kr
Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 2 420 kr

Sång – R&B, Soul och Jazz

Improvisation, jazzharmonik, rytmik och genre-specifikt uttryck.

To 22/8, kl 19.30–21.00, 1 gång **Prova på** 200 kr
Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 2 420 kr

Sång – sjung i stämmor

Utforska harmonier och lär dig lägga till en stämma på gehör.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 2 420 kr

Sång, enskild undervisning

Sångteknik för alla nivåer. En lektion är 30 min.

Ti, 10 ggr, dagtid 3 900 kr

Svängig kör, rock, pop och jazz 55+

Rock, pop- och jazzlåtar från 50-talet och fram till nu. Ingen tidigare körvana krävs.

Må, 10 ggr, dagtid 2 270 kr

Körsång – Pop och Rock

Kören för dig som vill att det ska vara fullt ös på musiken. Repertoaren sträcker sig från 50-talet fram till dagsfärska pop- och rocklåtar.

Ti 20/8, kl 18.00–19.30, 1 gång **Prova på** 200 kr
Ti, 10 ggr 1 700 kr

Corneliskören

NYHET

I samarbete med Cornelis Vreeswijksällskapet startar vi upp en härlig, ny kör, där alla är välkomna. Var med från början! Vi avslutar förstås med en konsert!

On 21/8, kl 18.00–19.30, 1 gång **Prova på** 200 kr
On, 10 ggr 1 700 kr

Spela i band och ensemble

Irländsk folkmusik – akustisk ensemble

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 3 420 kr

Saxofonensemble med storbandsfeeling

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 3 420 kr

Spela i band – Jazz, Swing, Klezmer, Funk och Blues

Vi sätter samman grupper utifrån intresse, instrument och erfarenhet. Vid anmälan anger du vilket instrument du spelar, hur länge du hållit på och om du kan läsa noter.

Start från vecka 37, 10 ggr
2 studietimmar per gång 3 420 kr



Barn och ungdom

Enskild undervisning

Enskild undervisning dagtid i gitarr, saxofon, trummor, piano, fiol, cello, dragspel, munspel, trombon och tvärflojt.

Starter från vecka 37, 10 ggr, dagtid 3 900 kr

Instrumentundervisning i grupp

Keyboard, nybörjare och fortsättning 7+ och 11+

Akustisk gitarr 11+

Elgitarr 11+

Trumpet 11+

Cello 11+

Start från vecka 37, 10 ggr
1 studietimme per gång 1 900 kr

Teater och Dans



Teater – nybörjar- och fortsättningskurser

Fantasi och kreativitet. Teaterlekar, övningar och improvisationer. På fortsättningskursen kommer du som hållit på ett tag att arbeta med text och scenframställning och prova att spela inför publik.

To 22/8, kl 17.30–19.00, 1 gång **Prova på** 200 kr
To, 10 ggr 2 285 kr

Ballett för vuxna

I enkla övningar på golvet och vid barren arbetar du efter din egen kropps förutsättningar och övar smidighet, styrka och balans. Steg 1–2 har fokus på grundsteg. På nivå 2–4 är det dags för lite svårare steg, mer armar, koordination och hopp.

On 21/8, kl 17.00–18.15, 1 gång, nyb **Prova på** 200 kr
On, 10 ggr, nivå 1–4 2 200 kr

→ **Tider och nivåer se medborgarskolan.se**

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se/
stockholm

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA

medborgarskolan.se/
stockholm

Hela människan

Här hittar du kurser som vill inspirera till att stanna upp, reflektera, uppleva och förundras över vad det innebär att vara människa. Att vara i naturen, vara närvarande i sin kropp eller låta tankarna utmanas av teoretisk fysik och matematik – ge dig själv ett rum för återhämtning i höst. Vissa kurser börjar redan i augusti, men du hittar starter löpande över terminen. På www.medborgarskolan.se/stockholm hittar du exakta datum och tider.

Världen omkring oss

Vårt universum

Kvantfysik, svarta hål och mörk materia – här får du en grund för att bättre förstå aktuella teorier och forskningsfält. Vi lär oss mer om energi, tid och rum, relativiteten, partiklar och vågor, stjärnor och planeter. Studiebesök ingår.

Må, 10 ggr

1 890 kr

Naturens vackra matematik

Upptäck matematiken bakom naturens underverk. Fraktaler, talet pi och återkommande mönster får dig att se på världen på ett helt nytt sätt!

On, 6 ggr

1 120 kr

Uteliv

Skridskor för nybörjare

On 22/1 2020, 6 ggr

1 950 kr

Längdskidor för nybörjare

Sö 2/2 2020, kl 10.00–13.00, 1 gång

720 kr

Kajak för nybörjare

Tre kvällar i kajaken i Brunnsviken gör dig trygg och du lär dig paddla effektivt inför vår avslutande utflykt.

4 ggr inkl utflykt

1 820 kr

Klättra i träd

Frihetskänslan i att klättra i träd väcker barn- och ungdomsminnen. Här får du lära dig bra knep för friklättring, men du kan också få prova att använda rep och sele.

Lö 17/8, kl 10.00–14.00, 1 gång nyb

780 kr

Sö 18/8, kl 10.00–14.00, 1 gång forts

780 kr

Yoga & meditation

Medicinsk yoga och meditation

En lugn och metodisk form av yoga utvecklad för dig som har sömnproblem, smärt- och/eller ryggproblematik eller känner dig stressad.

To 22/8, kl 18.00–19.15, 1 gång *Prova på*

200 kr

To, 10 ggr

2 190 kr



Spela klangskålar och Gong

Övertonerna från skålar och Gong ger vibrationer som lugnar tanken och underlättar meditation. Här får du själv lära dig grunderna i att spela.

Lö-sö, 2 ggr

2 400 kr

Massage – nybörjar- och fortsättningskurser

Friskvårdsmassage för hemmabruk

Helkroppsmassage på bänk, klassisk grund.

On 21/8, kl 18.00–19.30, 1 gång *Prova på*

200 kr

On, 6 ggr

1 920 kr

Friskvårdsmassage för hemmabruk – helkurs, nybörjar- och fortsättningskurser

Vi jobbar på bänk med kroppens vanligaste spänningar, fokus på rygg, axlar och nacke.

Lö-sö, 2 ggr

1 550 kr

Enkel klassisk vardagsmassage

Skön och effektiv sittande massage när kroppen stelnar till framför datorn på jobbet eller hemma i vardagen.

Sö 17/11, kl 09.30–12.30, 1 gång

680 kr

Makeup, doft och hudvård



Komponera din egen parfym av eteriska oljor

Hella Nathorst-Böös, journalist, författare och häxa

Även när blommorna vissnat för vintern kan vi njuta av deras väldoft! Av koncentrerade dofter från naturen, av äkta eteriska oljor, komponerar du dina unika parfym utan tillsatser.

On 16/10, kl 18.30–21.00, 1 gång

1 095 kr

Naturlig tvål och kräm

Maria Bergkvist har örter och ekologiska hudvårdsprodukter som specialité. Inga tillsatser eller konserveringsmedel.

Pris inkl material, 1 gång

1 045 kr

Ekologisk tvål

Härligt väldoftande tvålar med örter och oljor och du lär du dig metoden att kallpressa tvål.

Lö 28/9, kl 10.00–12.15

Värdande salvor och deodoranter

Helt utan konserveringsmedel och tillsatser.

Lö 9/11, kl 10.00–12.15

Makeup – grund

Dominika Newelska

För dig som vill utveckla dina kunskaper inom makeup med en professionell makeup artist som utbildare. För dig som vill sminka privat och dig som vill påbörja din framtid som makeup artist.

Lö-sö, 4 ggr

9 100 kr

Må-ti, 6 ggr

9 100 kr





Foto: Regina Rojas, kursledare i Peruansk matlagning



Välkommen till Medborgarskolans *undervisningskök*

Boosta dig med hälsomat!

Grön gourmetmat

NYHET

Siri Barje, tv-chef, matstylist, matbloggare och kokboksförfattare

Laga härliga gröna rätter med känsla tillsammans med Siri.

To 28/11, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 295 kr

Laga antiinflammatorisk kost

NYHET

Cecilia Nisbeth Nilsson är kokboksförfattare, kostrådgivare och medicinjournalist

Extra näringstätta råvaror kan läka en läckande tarm och få ordning på tarmbakterier. Laga god, enkel och väldigt nyttig kost som booster ditt immunförsvar, fri från gluten, socker och mejeriprodukter.

Må, 3 ggr

3 295 kr, inkl. bok

Ayurvedisk vegetarisk mat

NYHET

Dr Tejal Athavle-Limaye

Ayurveda betyder kunskap om livet och filosofin har under 6000 år menat att kosten är vår främsta medicin, en av världens äldsta läkekonster. Laga mat enligt principerna. Kursen hålls delvis på engelska. Pris inkl råvaror och recept.

Löpande starter, 1 gång

1 395 kr

Fermentera maten

NYHET

Ulrika Hoffer, kostrådgivare och kokboksförfattare

Vi fermenterar, konserverar grönsaker med mjölksyrning, gör yoghurt, sojajoghurt och kombucha. En kväll med teori, goda smakprover och vi startar egna kulturer.

On 18/9, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 095 kr



Laga kål på längden och tvären!

Locka fram härliga smaker med olika tillagningssätt. Vitkål, savoykål, brysselkål, spetskål, fänkål, blomkål och broccoli.

Må 14/10, kl 18.00–21.45,

1 gång

1 095 kr

Nordisk Superfood

Våra egna trendiga nordiska råvaror med superegenskaper! Blåbär, tranbär, havtorn m.m. Spannmål som havre och kryddor och örter är rena hälsobomberna.

Må 25/11, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 095 kr

Pröva Raw food

Christopher Engdahl

Ett enkelt och supergott sätt att få i sig all den näring kroppen behöver!

Sö 29/9 eller 27/10, kl 10.00–13.45, 1 gång

1 195 kr



Gastronomikurser

NYHET

Gaja Dudkiewicz som bl a studerat måltids- och restaurangvetenskap med inriktning gastronomi.

Matens Kemi i köket

En spännande kväll. Få de professionella kockarnas hemligheter förklarade! Om proteiner, fetter, syror och baser. Förbättra din matlagning med hjälp av vetenskap.

Fr 15/11 kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Molekylär gastronomi

En praktisk grundkurs där deltagarna får lära sig och själv öva på de vanligaste teknikerna inom molekylär gastronomi som sfärfiering, göra pärlor, kaviar, skum och pulver!

Fr 27/9 kl 18.00–21.45 eller lö 19/10 kl

10–13.45, 1 gång

1 195 kr

Molekylär Gastronomi 2.0 Avancerad kurs

Skapa rätter som överraskar och förvirrar. Med avancerade tekniker lagar du middag som ett proffs! Förkunskaper behövs.

Fr 22/11 kl 18.00–21.45, 1 gång

1 295 kr

Världens mat

Indiska matkurser

Sanjoo Malhotra, kock från Indien

Indisk mat är en lysande blandning av smaker, färger, kryddor, näringsbalans, doft, smak och visuella intryck. Vår indiske matlagningsledare och guru Sanjoo lär ut det viktigaste att veta om nord- och sydindisk matkultur. Vissa vegetariska.

Löpande starter, 1 gång

1 295 kr

Persisk matlagning

Maryam Madaresi lagar färgglad och hälsosam mat. Persisk mat är smakrik och kryddad med saffran, kanel, söta frukter och syrliga bär.

To, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Grundkurs 18/10

Fördjupning 29/11

Vegansk inriktning 12/9

Mat från mellanöstern

Jonas Arbman

Nordafrikanskt kök med lamm och kyckling, bönor och kikärter med kryddor som koriander och ingefära.

To 12/12, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Djupdyk i asiatiska smaker

Under 3 kvällar har du chansen att verkligen lära dig mångfalden och rikedomerna av kryddor och smaker i asiatisk matlagning. Kocken Jonas Arbman's bästa tips.

Intensiv, on–fr, 3 ggr

2 895 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)



Peruanska matkurser

Regina Rojas, har sina rätter i Peru. Regina lagar gärna vegetariskt men också med fisk som är en viktig råvara i bl.a. Nikkei.

Lö eller sö, kl 10.00–13.45

1 gång 1 295 kr

Traditionell peruansk streetfood Vegetarisk/vegetarisk streetfood

Rakt av från gatorna i Lima med heta såser och plockmat.

Peruansk husmanskost och gourmetmat

NYHET

Klassisk mat med influenser från 4 världsdelar som anses vara ett av de mest variationsrika och originella kök i världen.

Japansk – peruansk matfusion, Nikkei 2.0

NYHET

Det bästa utav 2 stora världskök. Spännande matfusion som idag klassas som ett av de högsta i världen. Modern matkombo av japansk teknik. Makis och sushi med peruansk twist!



Asiatisk matlagning med Jonas Arbman

Vardagar, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 095 kr

Sichuan – en del av Kinas smärkrika kök.

Fr 20/9 eller ti 17/12

Sushi, för nybörjare

On 4/9 eller ti 24/9

Japansk mat –

Sofistikerad mat med fisk, skaldjur och grönsaker.

To 31/10

Vietnamesisk matlagning

Må 28/10

Koreansk mat – kryddigt och färgstarkt, alltid olika recept

To 19/9 eller on 4/12

Thailändska rätter med fantastiska smaker

On 20/11

Indonesisk mat. Levande och färgstarkt kök!

To 14/11

Asiatisk kväll – kombo från Vietnam, Thailand, Indonesien och Malaysia.

Fr 13/12

Vegansk och vegetarisk matlagning

Veganskt för nybörjare

Jonas Arbman

I bästa skördetid lagar vi god och näringsriktig mat, väljer bort animaliska produkter och gör samtidigt dina hållbara val för miljön. Kom igång!

Ti 27/8, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 095 kr

Vegetarisk matlagning från grunden

Peter Streijffert, odlande kock och författare, senast med den prisade boken "Smak".

Få koll på råvarorna och laga flera goda rätter!

To 5/9, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 095 kr

Vegetarisk husmanskost

Jonas Arbman

Sö 22/9, kl 12.00–15.45, 1 gång 1 095 kr



Vardagsvegan

Ulrika Hoffer är kostrådgivare, föreläsare och kokboks-författare

Vegansk matlagning i vardagen. Bra, närproducerade råvaror i säsong är en god grund för hälsa. Öva dina smaker för ett hållbart klimat.

To, 3 ggr 2 795 kr

Vegetarisk indisk streetfood

NYHET

Divya Jagasia, uppväxt i Indien och USA

Lär känna Indiens mest kända gatumat från huvudstaden Mumbai.

To 29/8, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 195 kr

Vego och vin

Peter Streijffert, kock, odlare och författare till bl.a. "Vego & vin" och "Smak".

Laga vegetariskt och matcha många smårätter med olika druvor och maten smakar dubbelt så gott! Inkl. viner.

Ti 29/10, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 395 kr

Vegetarisk julmat

NYHET

Emilia Frankén, kock och kostekonom

Färgfyllt och smakrikt. Lakto-ovo-vegetarisk julmat. Matiga rätter, med tillbehör och något sött till.

To 5/12, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 195 kr

MAT & DRICK



Grundkurser, kryddor, och tekniker

Det kryddiga Indien

Divya Jagasia, uppväxt i Indien och USA

Använd kryddor på rätt sätt och gör spännande kryddblandningar från det indiska köket.

Må 11/11, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 195 kr

Buljonger och fonder!

Jonas Arbman

Lär dig koka fond! Grunden till smakrik matlagning och goda såser.

Ti 3/9, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 195 kr



Grundkurs i matlagning

Emilia Frankén

Matlagning på absolut grundnivå. Med kött, fisk och grönsaker. Två starter i höst.

On, 3 ggr **Varannan vecka**

2 795 kr



Solens mat

Jonas Arbman

Det bästa från solens mat, med varma smaker från Sicilien och Sardinien.

Fr 6/9, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Italiensk matlagning

Monica Ferrucci är uppvuxen i Milano med rätter både från Neapel och Brescia.

Enkla recept med råvaror av hög kvalitet, det är hemligheten bakom det italienska köket!

Fisk och skaldjur från Ligurien

Vi tillagar vongole, pilgrimsmusslor med goda doftande tillbehör.

Fr 11/10, kl 17.30–21.15, 1 gång

1 295 kr

Italiensk vegetarisk mat

Med alla ljuvliga grönsaker passar det italienska köket för dig som vill äta mer plantbaserat. Laga smakprov ur den rika italienska menyn.

On 23/10, kl 17.30–21.15, 1 gång

1 295 kr

Italienska vintersmaker

Risotto, polenta, salsiccia mm. Värmande rätter som passar perfekt kalla dagar.

Sö 17/11, kl 12–15.45, 1 gång

1 295 kr

Grundmatlagning med nya recept 2.0

Emilia Frankén

Laga godare vardagsmat från grunden. Med kött fisk och grönsaker. Nya recept, metoder och tekniker.

On, 3 ggr **Varannan vecka** 2 795 kr

Vad finns det i ditt kylskåp?

Tänk hållbart. Med lite fantasi lär vi oss att inte kasta mat! Träna dig att tänka kreativt och komponera rätter utifrån det du har hemma idag? Med kocken Jonas Olsson från mathantverket. Läs mer på medborgarskolan.se

Husmanskost – god och enkel

Jonas Arbman

Lättlagad vardagsmat för den ovane.

Ti 17/9, kl 10.00–13.45, 1 gång 1 095 kr

Bli en mästare i köket – **Intygskurs**

Matskola för nybörjaren

Jonas Arbman, *rutinerad matledare*

Massor av grundmatlagning, inspiration och många recept att öva vidare på hemma. Om verktyg, tekniker, att välja råvaror, om kryddsättning m.m. Inkl råvaror. Dag- eller kvällstid.

Fr, 5 ggr 4 995 kr

Grundmatlagning

Jonas Arbman, *rutinerad matledare*

Öva tekniker och använd kniven rätt. Fågel, fisk och grönt med många goda julsmaker till. Decemberekurs.

Må, 3 ggr 2 795 kr

Verktyg och tekniker i köket

Jonas Arbman

En bra kockkniv är egentligen allt som behövs för att laga god mat.

On 6/11, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 195 kr

Gör din egen korv till jul

Michele Cavazza

Från grunden, vi mal färsen, tillsätter kryddor, blandar och formar via horn, handkraft och köksmaskin.

To 21/11 eller 5/12, kl 18.00–21.45 1 gång 1 395 kr

Laga soppa med kocken

Miriam Zelmerlöw

Mustiga och goda, proppade med näring och godsaker.

Må 26/8 eller fr 6/12, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 095 kr

Filea och laga fisk

Jonas Arbman

Laga en god fiskmiddag. Få råvarukunskap och lär dig rensa och filea.

To 24/10, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 195 kr



Havets läckerheter

Jonas Arbman

Skaldjurslyx. Metoder, tillagning och smakrika såser.

Fr 4/10, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 295 kr

Laga gourmetfisk

Jonas Arbman

Avancerad fiskkurs med råvarukunskap, tillagningsmetoder och temperaturer i fokus.

To 26/9, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 295 kr

Bröd, kakor och tårter

Bagarskola – **Intygskurs**

Nik-Annika Märrak, *bagare och konditor*

Hembakat matbröd i alla sorts former! Bakmetoder, mjölsorter och jäsningsprocesser!

Fr-sö, 3 ggr 2 995 kr

Baka klassiskt surdegsbröd

Thomas Björk, *hemmabagare*

Grundkurs där vi bakar på förberedd förjäst sur. Vete- och rågsurdeg. Kryddor efter säsong.

Sö 15/9, 20/10 eller 8/12 kl 10.00–16.30 1 gång 1 295 kr

Spritskurs för nybörjare och fingerfärdiga

Jenny Borg från Sockerverkstan.se

Grundläggande dekorationer som blad, blommor, bårder, korgmönster m.m.

On 18/9, kl 18.00–21.45, 1 gång 1 345 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)



Kurser med Mikael Klack

som är chefskonditor på ICA Maxi. Choklad är den stora passionen. Han kom på fjärde plats i Dessertmästarna hösten 2018. Träffa Micke, få inspiration och baka med honom i en serie kurser dagtid.

Tårtdagar – **Intygskurs**

Tre tillfällen och du bakar klassisk prinsesstårta, fruktartar och cheesecakes av olika slag. Sista lektionen ägnas åt choklad, en trippel-moussetårta och en maffig chokladtårta.

Ti dagtid, 3 ggr 3 295 kr

Lyckas med småkakor

Skilnaden mellan bakpulver och bikarbonat. Känn när konstistensen på degen är rätt och trola fram fräska kakor på mindre än 1 timme. Tekniker, tips och bra råvaror.

Ti 8/10, kl 10.00–13.45, 1 gång 1 195 kr

Baka macarons

Klassiska franska macarons finns nu att köpa överallt. Lär dig att baka de godaste själv. Lyckas med bottnar och olika varianter av fyllningar.

Ti 5/11, kl 10.00–13.45, 1 gång 1 195 kr

Baka 3 klassiska kakor

Drömmar, kolakakor och syltkakor är godaste grundkakan. Basen kan lätt göras om till 7 sorters kakor.

Ti 26/11, kl 10.00–13.45, 1 gång 1 195 kr

Enhörningstårta!

Vuxna och ungdomar

En tårtkväll där du dekorerar din egen unicorn-tårta för din smak och utseende. Bottnarna är förbakade av Mikael, du får receptet förstås.

Ti 29/10, kl 17.00–20.00, 1 gång 995 kr

Julgodis

En dag i köket med chefskonditor Mikael Klack då vi gör massor av sötsaker med juliga smaker. Med smör, grädde och socker.

Lö 14/12, kl 10.00–13.45, 1 gång 1 195 kr





MAT & DRICK

Chokladkurser

Anders Vesterlund är konditor och pralinör och verksam på olika sätt inom konditorvärlden.



Gör chokladpraliner

Blanka, fina, fyllda och goda praliner. Grunderna i chokladmagi.

On 9/10 kl 17.30-21.30 eller
Lö 16/11, kl 10.00-14.00, 1 gång

1 395 kr

Gör mer avancerade chokladpraliner

Med överföringsark och flera smaker i gasaschen.

Lö 7/12, kl 10.00-16.00, 1 gång

1 695 kr

Choklad - föreläsning med provning

NYHET



Gaja Dudkiewicz har bl a studerat måltids- och restaurangvetenskap med inriktning gastronomi.

Lär dig mer om chokladens historia och utveckling med tillverkningsmetoder från jord till bord. En

test i köket, med chokladprovning och självklart lite vetenskap!

Lö 14/9, kl 11.00-14.45, fr 25/10 eller
to 21/11, kl 17.30-21.15, 1 gång

895 kr

Dryckeskurser

Etiopisk kafferostning

Syskonen Samson, Alexander och Emma från Auel coffee lär dig tekniken. 2000 år gammal tradition. Kaffet upptäcktes först i provinsen Kaffa i Etiopien. Om ceremonier och vi rostar smakar. Läs mer på medborgarskolan.se

Brygg ditt eget öl och cider

Magnus Pettersson och Andreas Lundstedt

Tillsammans med en professionell bryggare lär du grunderna i att med bra råvaror brygga eget öl och cider. Processen från korn/frukt till flaska. Teori, smaker, dofter och praktiskt arbete. Ölen tar du hem.

Lö 19/10, kl 9.30-16.30, 1 gång

2 600 kr

Vinkunskapsteori med provningar

Prova naturviner

Peter Streiffert, författare, kock, odlare och föreläsare

Viner producerade på druvor odlade helt utan gifter och konstgödning. Skillnaden mellan naturviner och biodynamiskt odlade druvor. Prova 5 olika orange och röda viner, smakbitar till.

To 3/10, kl 18.00- 21.00, 1 gång

1 095 kr

Vinkunskap, grundkurser

Per Sifvert, dipl sommelier, erfaren provningsledare, vinexpert och utbildare håller i vinkurserna.

Teori om vinets grunder, de vanligaste druvorna, de stora vinländerna och lättare provningsmetodik. 4 viner provas.

Kvällstid, 3 ggr, **Löpande starter**

2 295 kr

→ **Fler godis- och pralinkurser med konditor Niko Annika Märak, se medborgarskolan.se**



Champagnekurs

En introduktion i champagnens värld genom provningsteknik, hur champagne tillverkas, mat och champagne i kombination samt lagring och hantering. Teori och provning av 4 äkta champagner varje tillfälle, inkl någon mousserande.

Ti, 3 ggr

2 995 kr

Vinkurs - tema Italien

NYHET

Vi fördjupar oss i och lär känna de klassiska vinregionerna Veneto, Toscana och Piemonte. Om Italiens vinklassificeringssystem, och vilka druvor som odlas i respektive region. Vid varje tillfälle teoretisk genomgång om en vinregion som avslutas med provning av 4 viner.

To, 3 ggr

2 395 kr

Vinkunskap Australien, Nya Zeeland, USA och Sydafrika.

NYHET

Vinländerna utanför Europa.

Ti, 3 ggr

2 395kr

Vinkurs "Tour de France"

Följ med på en vinkurs med tema Frankrike! Vi upptäcker och provar stiltypiska viner från de viktigaste och mest kända regionerna. Inget annat vinland kan idag uppvisa en sådan mångfald av vintyper, stilar och prisnivåer. Provning av 4 viner varje kurstillfälle.

To, 3 ggr

2 395 kr

Stora vinkursen

En omfattande teoretisk kurs om vinhantering. Om druvsorter, jordmåner, terroir, vinländer från hela världen och klassificeringar. Du får insyn i hur man lagrar vin, om provningsmetodik och hur du tolkar en vinetikett. Varje tillfälle provas 4 viner.

Ti, 6 ggr

4 495 kr



Diplomutbildningar.

Anmäl dig nu!

I köket 2019

- Vegankock
- Hälsokock
- Raw foodkock
- Kostrådgivare, Kockutbildning
- Kall- och varmköksutbildning
- Konditor

Välkommen på infomöte med provsmakning

On 21/8 kl 8.00, to 22/8 kl 16.30

Hagatan 23 A

Läs mer och anmäl dig på medborgarskolan.se/diplomutbildningar

Bind vackra blomsterbuketter, plantera bivänliga växter och gör gräsmattan till en klimatsmart blomsteräng. Skissa på ny design i trädgården och gräv där du står. Med oss går du från blomstertid till skördetid.

Trädgårdstider - Från vårbruk och blomstertid till skördetid

Krukväxtkvällar med florist

Jezzica Collin-Otterström

Grundkurs. Hur dina krukväxter kan må lite bättre! Vad betyder egentligen ljus läge och måttlig vattnings? Om näring och annat bra att veta.

On 25/9 kl 18-20.15, 1 gång 395 kr

Fördjupning. Ibland mår våra krukväxter mindre bra. Lär om symptom, skadedjur och hur du får växterna att frodas igen.

On 23/10 kl 18-20.15, 1 gång 395 kr

Eva von Sydow är trädgårdsmästare med inriktning formgivning och design. Eva pratar bygglov och växtkunskap på måndagkvällar!

Växtlära

Bra att veta om former, kompositioner, höjder, blomning, färgprakt och godast mat till bina.

Må 16/9, kl 18.30-20.45, 1 gång 395 kr

Växtlära, fördjupning

Få bättre förståelse för val av växter, material, belysning och inredningen av din trädgård.

Må, 3 ggr 1 895 kr

Bygglovskurs

Hur gör du när du vill bygga en altan eller mur i din trädgård? När behövs bygglov och hur går det till?

Må 14/10, kl 18.00-21.00, 1 gång 595 kr

Trädgårdsdesign

Lena Bergene, landskapsarkitekt

Om form, funktion, drömmar och grundprinciper. Teori och praktiska ritövningar.

Ti, 8 ggr 5 995 kr

Trädgårdskurser med trädgårdsmästare och författare **Anna-Lena Haraldsson**

Fruktträds- och bärbuskebeskrifning i teorin

För friskare träd, bättre form och mer frukt.

Ti 24/9, kl 18.00-19.30, 1 gång 395 kr

Rosor och klematis

Plantera, beskär och vårda för riklig blomning även på hösten.

Ti 1/10, kl 18.00-20.15, 1 gång 425 kr

Medelhavsväxter

Om citrusväxter, olivträd och Afrikas blå lilja, hur får vi dem att trivas på våra breddgrader?

Tisdag 8/10, kl 18.00-20.15, 1 gång 425 kr

Trädgårdens ABC

Om växter och blommor, placering, jordmån och ljus. Om planering och materiallära.

Lö 5/10, kl 10.00-16.00, 1 gång 895 kr

Kom igång i trädgården

Margot Wiese, trädgårdsmästare

Introduktion till trädgårdsskötsel.

On, 3 ggr **Varannan vecka** eller intensiv, lö 14/9, kl 9.30-16.30, 1 gång 995 kr

➔ Läs mer på medborgarskolan.se/stockholm

Stadsodling och permakultur

Peter Streiffert, odlare, författare och föreläsare

Om hållbart odlande.

To 26/9, kl 18.00-21.00, 1 gång 495 kr

Kurser med trädgårdsmästare

Inger Johnsson - Intygskurs

Trädgårdsskola - hållbar odlingskurs från grunden. Från planering, jordförbättring, gödsling, växtföljder, skötsel till växtskydd och skörd. Studiebesök.

To, 9 ggr 5 995 kr

Diplomutbildning

- Trädgård - odling från grunden med praktik på odlingslott
- Trädgårdsdesign, grundutbildning
- Stora trädgårdsutbildningen

Läs mer medborgarskolan.se/stockholm

Biodling - för klimatet

Grund- och fortsättningskurser

Löpande starter, kl 17.30-20.30,

1 gång

395 kr

Biodling - hela processen

Biodling från grunden. För biologisk mångfald och en god honung. Studiebesök och praktiskt arbete i bikupa.

Må, 10 ggr

3 995 kr

Prydnadsträdgården

Romantiskt, stramt eller naturligt och lättskött?

Kursen startar i december. Planera dina rabatter inför säsongen 2020.

Må, 3 ggr

2 195 kr

Köksträdgårdsskolan

Praktisk och teoretisk odlingskurs. Planering, sådd, plantering, växtskydd, ogräs och skötsel m.m. Praktik på odlingslott i Danderyd.

Löpande starter, i höst, 8 ggr

3 795 kr

Skötsel och växtskydd, jord, vatten och näring

To 22/8, kl 18.00-21.00, 1 gång

395 kr

Att odla i växthus

To, 4 ggr

2 595 kr

➔ Skördekvällar, frö- och stickling-bytarkvällar. Läs mer på medborgarskolan.se

Blomster och floristkurser - buketter, dekorationer, kransar och arrangemang

Blomsterkurs med nobelflorist

Per Benjamin

Exklusivt tillfälle att arbeta med stjärnflorist Per Benjamin. Per har vunnit priser, gör blommande installationer, bl. a. Nobel, och inspirerar florister världen över. Temat är höst och vi gör vackra färgkompositioner och du får massor av kunskap och inspiration.

To 26/9, kl 18.00-21.00, 1 gång

1 895 kr

Kreativa blomsterbinderikurser

med florist och blomsterkreatörer

Sonja Westerberg, Jezzica Collin-Otterström och Charlotte Ageland

Rundbundna buketter i spiralteknik, bukettkurser 2.0 **Höstlov**

Varuvård, skötsel och snitteknik. Blommor i färg och form efter säsong.

Många tillfällen i höst. Helger och kvällstid. Även för barn och ungdomar. Första kursen startar

lö 24/8, kl 10.00-13.45, 1 gång

1 195 kr



Foto: Mark Thustrup

Florist för nybörjare

Grundläggande floristknep, buketter, enklare bordsarrangemang och skötsel av blommor.

Må eller to, **Varannan vecka** eller on, varje vecka, 3 ggr

3 495 kr

Foto: Sonja Westerberg

Florist för en kväll, med trendiga eterneller

Vackra binderier med torkade och färska blommor! Retro i nytappning!

Må 9/9, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Kransbandstextning

Att texta vackra band till begravningsbinderier är en anrik konstform. Olika textstilar, pennbredder och skuggtekniker.

Må 23/9 och 7/10, kl 18.30–20.45 **Varannan vecka**

1 995 kr

No floral foam –

miljövänligare blomsterbinderi

Bind blommor utan att använda blomsterskum (oasis). Material-kunskap och skötsel.

To 3/10, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Florist grundkurs med miljöfokus

Omfattande kurs med fokus på hantverksteknik och på miljö-vänliga tekniker. Buketter, dekorationer, bröllopsbinderi och begravningsbinderi.

To, dagtid, 5 ggr, **Intygskurs**

9 595 kr

Botaniska smycken

Egna smycken av färska snittblommor och snittgrönt. Smyckes-baser dekorerar kreativt.

Lö 5/10, kl 10.00–13.45, 1 gång

1 195 kr

Bind kreativa buketter

Vackra, lite vilda och naturliga buketter och arrangemang i fria former och färgkompositioner.

Må, 3 ggr

3 495 kr

Historiska binderier

Art Deco-, Rokoko- och Barockbinderier! Binderier inspirerade från olika tidsepoker. Kort stillära, materiallära och skötseltips ingår.

Må 4/11, kl 18.00–21.45 **Varannan vecka**

3 495 kr

Gör din egen bordskrans

Vacker krans tätt fylld med vackra snittblommor. Vi jobbar med blomsterskum och limteknik.

Må 11/11, kl 18.00–21.45, 1 gång

1 195 kr

Advents- och julbinderier

Både traditionella och moderna nyskapande juldekorationer, buketter och kransar med julens alla blommor.

To, 3 ggr

3 495 kr

Blommor till din egen Nobelfest

Spännande och moderna binderier inspirerade av de senaste årens Nobelfester.

Lö 7/12, kl 10.00–13.45, 1 gång

1 295 kr

Florist, fördjupning – **Intygskurs**

Hantverksmässig vidareutbildning med fokus på teknik och kreativt skapande. Avancerade buketter, dekorationer, bröllops- och begravningsbinderier. Erfarenhet är bra.

Lö-sö eller fr dagtid, 6 ggr

11 995 kr

Jakt och djur

Kurser och föreläsningar

Elin Sjödin är utbildad allmänlydnadsinstruktör på Sv Brukshundklubben, har studerat avel, utfodring och hälsa på SLU och hundens beteendebiologi på Linköpings universitet.

Hundföreläsningar

Om valpens första tid i sitt nya hem. Min hund morrar på mig, vad ska jag göra? Om Hundar som skäller på andra hundar!

29/8, 20/11 och 21/11, kvällstid 350 kr



Att skaffa valp

Goda råd om att välja hund. Om ras, utfodring, skötsel, olika hundars beteende och inlärning.

Ti, 3 ggr

1 495 kr

Hundkurser – få en trygg, glad och lydig hund

Vi erbjuder flera valp- och hundkurser. Första tillfället är alltid teori utan hund på Hagagatan. Därefter 5 ggr med träning i Rå-lambshovsparken, anpassas efter hundarna, max 3–4 hundar.

Löpande starter, med början

Sö, 6 ggr

2 095 kr

Om inkallning och att gå fint i koppel!

Värdefulla tips och råd hur du på ett positivt sätt hanterar och fostrar din hund. Först teori, sen övning i park med din hund.

Ti, 3 ggr

1 395 kr

Vardagslydnad för hundar som skäller på andra hundar

Få ökad förståelse varför din hund skäller. Teori, sedan träning i grupper.

On, 4 ggr

1 595 kr

Rallylydnad – med teorin online, grundkurs

Sö, 4 ggr i park

1 595 kr

Hundens beteende

Om hundens domesticering och ursprung. Vad kan hundar lära sig och hur bra är de egentligen på att förstå människan och vårt språk?

Ti 28/10, 18/11 och 9/12 kl 18.00–20.15

3 ggr

1 495 kr

DJUR & JAKT



Transferens – konsten att snabbt förflytta sig utan flygskam (Distanskurs)

Ta semester var du vill i världen med gott samvete – lär dig att med ljusets hastighet transferera dig själv till valfri destination, utan någon som helst miljöpåverkan!

Startdatum: 12/10

Pris: 1 195 kr

Jägarexamen

Naturen ger ett lugn men också spänning. Med rätt kunskap använder du skogen vettigt. Kunskap om djuren, naturvård, om jaktlagar, etik och säker vapenhantering. Medborgarskolan har genomfört många kurser inom viltvård och jakt, med grundlig undervisning i syfte att våra deltagare ska bli ansvarsfulla jägare. Vi erbjuder helgkurser, halvtintensiva och terminkurser. Alla avslutas med skrivning. Övningsskjutning och uppskjutning sker delvis genom oss, beroende på kurs. Komplet jägarexamen när alla prov är godkända. Studiebesök ingår i de längre kurserna.

Nils-Olof Olsson är viltmästare, biolog, tidigare riks jaktvårdkonsulent på Sv Jägarförbundet och ringmärkare bl.a. på Ottenby fågelstation.

Karl-Erik Svenberg har undervisat i många år. Han är provledare och examinering och delaktig i verksamheten på Rosersbergs Jakttskytteklubb.

Intensivkurser, helger 4 ggr samt skrivning

Start i sept, okt och nov. Kurslokal Hagagatan 23A eller Stockholmsvägen 62 på Lidingö.

Halvtintensiva kurser

kl 17.15–21.45, 8 ggr
Start on 21/8 avslut 9/10

Sundbyberg

Start on 23/10 avslut 11/12

Hammarby Sjöstad

Terminkurs på 12 ggr inkl studiebesök och skrivning

Må eller ti, kl 18.00–21.00, båda på **Hagagatan 23A**

➔ Läs mer på medborgarskolan.se för mer info om de olika kurserna

Världen väntar på dig!

Italien: Galleria Vittorio Emanuele II

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
[medborgarskolan.se/
stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)

Allmän info

Europarådets nivåskala

Nybörjare - utan förkunskaper

A1 & A2 Basnivåer

B1 & B2 Självständighetsnivåer

C1 & C2 Avancerade nivåer

Nivåplaceringstest i engelska, franska, italienska, spanska, svenska och tyska kan du göra på vår hemsida. Du kan också boka en tid för nivåplacering/rådgivning. Datum och tid hittar du under respektive språk eller på vår hemsida.

Enskild undervisning

5 x 60 min

4 000 kr

5 x 90 min

6 000 kr

Månadens hemliga språk

Gratis!

I höst bjuder vi återigen på spännande, hemliga språkupplevelser! Du får en introduktion, en prova-på-lektion, i ett språk som är hemligt tills du kliver in i salen. Ta chansen och prova på något nytt!

Datumen hittar du på vår hemsida.



Gå inte över ån efter vatten - upptäck våra svenska landskapsmål!

NYHET

Vad betyder *terpetickeln*, *bölghanklar* och *av-öjsam*? I höst kan du lära dig mer om våra olika hembygdsmål. Vilka det är, kan du läsa mer om på vår hemsida.

Italienska

Italienska är ett av de populäraste främmande språken i världen. För alla med passion för historia, musik och gastronomi är kunskaper i italienska nödvändiga.

Kursledare: Antonello Motta, Elena Martelli, Catarina Baldo Zagadou, Giulia Da Lio, Rosanna Columella, Pia Galimberti, Chiara Garagna, Danila Marcone, Lenny Melziade, Melania Pomante, Annalisa Spinelli, Francesca Tonelli

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Kom på rådgivning torsdag 5/9 eller måndag 9/9. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

SPECIALKURSER med

NYHET

Elena Martelli

Minirepetition inför termin 3, nivå A1

On 4/9, kl 17.30-19.00, 2 ggr

425 kr

S.O.S. Grammatica - repetition

Om dåtid, nivå A2

On 18/9, kl 17.30-19.00, 1 gång

235 kr

Om konditionalis, nivå B1

On 18/9, kl 19.15-20.45, 1 gång

235 kr

INTENSIVKURSER

Nybörjare

Må+on 2/9, kl 18.00-20.30, 6 ggr

1 895 kr

Må+on 18/11, kl 18.00-20.30, 6 ggr

1 895 kr

Lö+so 12/10, kl 11.00-13.30

6 ggr **Varannan helg**

1 895 kr

GRUNDKURSER

Nybörjare

On 18/9, kl 17.30-19.00, 12 ggr

2 500 kr

Må 23/9, kl 11.30-13.00, 10 ggr **60+**

2 095 kr

Ti 24/9, kl 13.00-14.30, 10 ggr **Täby**

1 985 kr

Ti 24/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr

2 095 kr

On 25/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr **Täby**

1 985 kr

On 25/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr **Sundbyberg**

1 985 kr

To 26/9, kl 13.30-15.00, 10 ggr

2 095 kr

Lö 28/9, kl 12.00-13.30, 10 ggr

2 095 kr

Må 30/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr

2 095 kr

Må 4/11, kl 17.45-20.00, 6 ggr

1 895 kr

→ Våra kurser från termin 2 till termin 13 hittar du på hemsidan.

Catch up - kom igen!

NYHET

I höst erbjuder vi våra deltagare i italienska nybörjarkurser att under vecka 44 repetera kostnadsfritt det som grupperna har hunnit göra fram till höstlovet. Läs mer på vår hemsida.

Fortsättning, nivå A2 **65+**

Må 23/9, kl 13.00-14.30, 10 ggr

2 095 kr

Fortsättning för **65+**, nivå A2+ **lugn takt**

On 25/9, kl 13.30-15.00, 10 ggr

2 095 kr

To 26/9, kl 15.30-17.00, 10 ggr

2 095 kr

Fortsättning för **65+**, nivå A2/B1

Må 23/9, kl 15.30-17.00, 10 ggr

2 095 kr

Italienska inför resan för nybörjare

Lär dig ord och fraser för att kunna göra dig förstådd under din resa.

Fr 20/9, kl 13.00-14.30, 5 ggr

1 250 kr

Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 5 ggr

1 250 kr

→ Fler starter hittar du på hemsidan.

Italienska på italienska - Italiano in italiano

Kurser för dig som vill anta utmaningen och läsa italienska med helitalienska kurslitteratur och bara italienska på lektionerna.

Kom på en **gratis** provlektion tisdag 17/9 kl 13.30-14.30 eller kl 17.30-18.30. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

Nybörjare, termin 1

To 19/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr

2 195 kr

To 26/9, kl 13.30-15.00, 10 ggr

2 195 kr

Ti 1/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr

2 195 kr

Repetition, nivå A1

NYHET

Ti+to 3/9, kl 18.00-20.30, 6 ggr

1 895 kr

Fortsättning, nivå A1-A2

Nivå A1:1 Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr

2 195 kr

Nivå A1:2 On 25/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr

2 195 kr

Nivå A2:1 To 26/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr

2 195 kr

Nivå A2:3 On 25/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr

2 195 kr

Nivå A2:4 Ti 24/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr

2 195 kr

Parliamo italiano e conosciamo l'Italia, nivå B1

Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr

2 195 kr

Parliamo e leggiamo, nivå B1+

Må 23/9, kl 13.45-15.15, 10 ggr

2 195 kr

KONVERSATIONSKURSER

Lätt konversation med grammatik, nivå B1

Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Lätt konversation och repetition, nivå B1 **60+**

Ti 24/9, kl 13.45-15.15, 10 ggr 2 095 kr

Vi läser och samtalar i **lugn takt**, nivå B2

Ti 24/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr

On 25/9, kl 11.30-13.00, 10 ggr 2 095 kr

Lätt konversation och grammatik, nivå B1/B1+

On 25/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Konversation, nivå B2 **60+**

Må 23/9, kl 10.00-11.30, 10 ggr 2 095 kr

Fokus på översättning, nivå B2/C1 **60+**

Ti 24/9, kl 15.00-16.30, 10 ggr 2 095 kr

Historia, litteratur, konst och samhälle, nivå C1

Ti 24/9, kl 15.00-16.30, 10 ggr 2 095 kr



Mexico. Tucumcari



Spanien. Flamenco i gatukonst

Träna uttal, nivå A2

Fr 11/10, kl 17.00-18.30, 3 ggr 650 kr



Italien runt – **NYHET** tre temalördagar

Våra kursledare i italienska presenterar sina egna regioner. Fika ingår.

Lö 28/9, kl 11.00-13.30, 3 ggr 1 050 kr

Föreläsningar/Evenemang på lätt italienska

"Skillnader mellan Italien och Sverige" –

föreläsning med Antonello Motta 16/11

"Buon natale" med Antonello & Elena 6/12

Spanska

En kurs i spanska ger dig inblick i ett språk som du har nytta av i stora delar av världen. Vi har kurser från nybörjarnivå till mer avancerade. Spanska talas i Spanien, Mexiko, Cuba, Dominikanska republiken och i praktiskt taget hela Central- och Sydamerika.

Kursledare: Roberto Muñoz, Natalia Aravena, Lorena Campos, Karina Francis, Irene Garcez-Bolinder, Elena Hidalgo, Melina Iggsten, Carlos Monsalve, Gicela Gallego, Jorge Delgado, Caroline Eriksson, Andrés Torres

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Boka tid med **Roberto Muñoz** på rådgivning/nivåplacering, onsdag 4/9 eller tisdag 10/9, kl 17.00-19.30. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61 så hjälper vi gärna till.

Spanska inför resan för nybörjare

Detta är ingen traditionell språkkurs – fokus ligger på att tala språket, ingen grammatik. Du lär dig fraser för vanliga samtalsituationer som en resenär möter och övar dialoger som repeteras under hela kursen.

On 25/9, kl 17.30-19.00, 5 ggr 1 250 kr

On 6/11, kl 13.30-15.00, 5 ggr 1 250 kr

On 6/11, kl 17.30-19.00, 5 ggr 1 250 kr

Spanska inför resan, fortsättning

För dig som har läst nybörjarkursen och vill fortsätta med samma koncept.

To 7/11, kl 17.30-19.00, 5 ggr 1 250 kr

Spanska inför resan, fredagsmys för alla

Umgås och ha kull!

Fr 18/10, kl 18.00-19.30, 5 ggr 1 350 kr

Intensivkurser för nybörjare

Må+on 26/8, kl 18.00-20.30, 6 ggr 1 895 kr

Ti+to 27/8, kl 18.00-20.30, 6 ggr 1 895 kr

➔ Fler starter hittar du på hemsidan.

GRUNDKURSER

Nybörjare

Må 16/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

On 18/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr

Må 23/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr 2 095 kr

Ti 24/9, kl 14.00-15.30, 10 ggr 2 095 kr

On 25/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr **Täby** 1 985 kr

On 25/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr 1 985 kr

➔ Våra kurser från termin 2 till termin 7 hittar du på hemsidan.

Catch up – kom igen!

I höst erbjuder vi våra deltagare i spanska nybörjarkurser att under vecka 44 repetera kostnadsfritt det som grupperna har hunnit göra fram till höstlovet. Läs mer på vår hemsida.

➔ Vi har även kurser i **Täby Näsby-park, Kulturama Hammarby Sjöstad och Sundbyberg, kursavgiften är från 1 985 kr.**

SPRÅK

S.O.S. Grammatik med Roberto Muñoz – nivå A2

El Clásico! Preteritum vs Imperfekt

Ti 17/9, kl 18.00-20.30, 1 gång 250 kr

Konjunktiv

To 19/9, kl 18.00-20.30, 1 gång 250 kr

Spanska för morgonpigga

Nybörjare i lugn takt **65+**

Fr 27/9, kl 09.00-10.30, 10 ggr 2 095 kr

On 9/10, kl 09.30-11.00, 8 ggr 1 760 kr

Termin 2, nivå A1

On 25/9, kl 10.00-11.30, 10 ggr 2 095 kr

Termin 4, nivå A2

Fr 13/9, kl 09.00-10.30, 10 ggr 2 095 kr

KONVERSATIONSKURSER

Vi pratar om dagens litteratur, film och populärkultur samt filosoferar kring vardagliga betraktelser i det svenska och i det spanska samhället. Fokus ligger på ordkunskap för att öka det aktiva ordförrådet och för att fortsätta utveckla din muntliga spanska.

Våga börja prata, nivå A2

Vi övar det praktiska vardagsspråket, t ex handlar mat, beställer på restaurang, köper biljetter och frågar efter vägen.

To 26/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr

Lätt konversation, nivå B1

Må 23/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr

On 25/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Ti 15/10, kl 09.30-11.00, 6 ggr 1 350 kr

Konversation, nivå C1

Kaffe och kaka ingår. Liten grupp max 8 deltagare.

Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 585 kr

Magiska Mexiko – **NYHET** en resa till kultur, mat och legender, nivå B2

Tacos och guacamole är ord som vi associerar med mexikansk kultur men det finns mycket mer att säga om Mexiko. Varje sammankomst fokuserar vi på ett tema som vi diskuterar och reflekterar över.

Ti 8/10, kl 17.30-19.00, 5 ggr 1 195 kr



Frankrike: Paris Louvre

Franska

Med en kurs i franska i ryggen gör du dig förstådd inte bara i Frankrike utan också i det trettiofem länders som har franska som officiellt språk, till exempel Libanon, Kanada, Belgien och Kongo-Kinshasa. Ja, en kurs i franska gör att du kan kommunicera med miljoner människor som talar franska.

Kursledare: Amanda Belassami-Sideris, Margareta Bevenson, Alexandra Brouillet, Christina Dagberger, Isabelle Dattolo-Forsgren, Claudine Fauroux, Thierry Gampert, Irene Garcez-Bolinder, Fatoumata Kabore, Robert Terzian, Marie-Jeanne Provost, Muriel Wellander

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Boka tid med **Marie-Jeanne Provost** på rådgivning/nivåplacering, tisdag 3/9 eller torsdag 5/9, kl 15.00–19.30. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

Franska inför resan för nybörjare

Detta är ingen traditionell språkkurs – fokus ligger på att tala språket, ingen grammatik. Du lär dig fraser för vanliga samtalssituationer som en resenär möter och övar dialoger som repeteras under hela kursen.

Ti+to 27/8, kl 17.30–19.00, 5 ggr 1 250 kr

GRUNDKURSER

Nybörjare

Må+on 26/8, kl 18.00–20.30, 6 ggr 1 895 kr
Må 23/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr
Ti 24/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr
Ti 24/9, kl 18.00–19.30, 10 ggr, **Täby** 1 985 kr
On 25/9, kl 14.30–16.00, 10 ggr 2 095 kr
On 25/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 095 kr
To 26/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr

→ Våra kurser från termin 2 till termin 7 hittar du på hemsidan.

→ Vi har även kurser i **Täby Näsbyrskola, Kulturama Hammarby Sjöstad och Sundbyberg** kursavgiften är från 1 985 kr.

Franska för morgonpigga

Nybörjare

To 26/9, kl 09.00–10.30, 10 ggr 2 095 kr



Franska på lunchen!



Nybörjare

Må 23/9, kl 11.30–13.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 3, nivå A1

Fr 20/9, kl 11.30–13.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 7, nivå A2+

Ti 17/9, kl 11.30–13.00, 10 ggr 2 095 kr

Falska nybörjare, nivå A1

On 18/9, kl 13.30–15.00, 10 ggr 2 095 kr

To 26/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr

KONVERSATIONSKURSER

Lätt konversation, nivå B1

Ti 10/9, kl 10.45–12.15, 10 ggr 2 850 kr

On 18/9, kl 10.45–12.15, 10 ggr 2 185 kr

Lätt konversation, nivå B1+

Må 9/9, kl 17.30–19.00, 12 ggr 2 495 kr

Ti 10/9, kl 17.30–19.00, 12 ggr 2 495 kr

On 11/9, kl 12.30–14.00, 10 ggr 2 185 kr

On 11/9, kl 17.30–19.00, 12 ggr 2 495 kr

Konversation, nivå B2+

Ti 10/9, kl 12.30–14.00, 12 ggr 2 495 kr

On 11/9, kl 10.45–12.15, 12 ggr 2 495 kr

On 11/9, kl 19.15–20.45, 12 ggr 2 495 kr

Konversation, nivå B2/C1

To 12/9, kl 11.00–12.30, 12 ggr 2 495 kr

Fr 20/9, kl 10.30–12.00, 10 ggr, **Täby** 1 985 kr

Français en français

Är du nyfiken på att läsa franska på franska? Kom på en **gratis** provlektion torsdag 19/9, kl 19.15. Anmäl dig på vår hemsida eller ring oss.

Nybörjare

To 3/10 kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 285 kr

Kreativt skrivande med Amanda Belassami-Sideris

NYHET

Vad har Samuel Beckett, Yasmina Khadra, Pia Pettersen, Milan Kundera, Andrée Chedid och Ying Chen gemensamt? De skriver på franska, trots att deras modersmål inte är franska! Man behöver alltså inte ha franska som modersmål för att skriva kreativt på franska – det räcker att man har viljan att experimentera och ge utlopp för sin fantasi.

Nivå A1/A2, ti 24/9 kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 850 kr

Nivå A2/B1, ti 24/9 kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 850 kr

Nivå B1/B2, må 30/9 kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 850 kr

Föreläsning på lätt franska

Agnès Varda – La magicienne du cinéma français

Agnès Varda, den Oscarsbelönade filmskaparen, dog i våras 90 år gammal. På 60-talet var hon den enda kvinnliga filmskapare som slog igenom i och med den franska nya vågen med filmer som bl a "Cléo från 5 till 7". **Claudine Fauroux** kommer att berätta om hennes filmer och hur populär hon var bland de franska regissörerna med sin mycket speciella blandning av humor och känslighet.

On 13/11, kl 18.00–19.30, 1 gång 200 kr

Franska konstnärer i Paris på Moderna Museet, Nivå B2/C1

Följ med **Alexandra Brouillet** på en specialvisning på franska. Se vår hemsida.

Enskild undervisning via Skype

Inriktning på nivå B1/B2

5 x 60 min 4 000 kr
5 x 90 min 6 000 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se/
stockholm



SPRÅK

Engelska

Engelska är världens mest spridda språk och det som används mest internationellt. De flesta människor i världen som vill studera ett främmande språk vill lära sig engelska. Engelska, som är världens tredje största modersmål efter kinesiska (mandarin) och spanska, är förstaspråk i USA, Canada, Storbritannien, Australien, Sydafrika, Nya Zeeland och Irland samt i flera mindre länder. Engelska är också officiellt språk i de flesta internationella organ, till exempel FN, EU och Nato, samt för sjöfart och flygtrafik.

Kursledare: Tom Backman, Carola Chapman, Caroline Eriksson, Elena Martelli, Ehsan Najeeb, Patricia O'Sullivan

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Boka tid med **Patricia O'Sullivan** och **Carola Chapman** för rådgivning/nivåplacering, tisdag 3/9 eller torsdag 5/9, kl 17.00-19.30. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

GRUNDKURSER *Lugn takt 65+*

Nybörjare

Ti 24/9, kl 15.30-17.00, 10 ggr 2 095 kr

Falska nybörjare, nivå A1

To 26/9, kl 13.30-15.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 2, nivå A1

To 19/9, kl 15.30-17.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 4, nivå A1+

Må 16/9, kl 15.30-17.00, 10 ggr 2 095 kr

Lätt konversation, nivå B1

Fr 20/9, kl 12.40-14.10, 10 ggr 2 095 kr

Engelska för morgonpigga

Nybörjare

To 19/9, kl 09.00-10.30, 10 ggr 2 095 kr

Termin 5, nivå A2

Fr 20/9, kl 09.00-10.30, 10 ggr 2 095 kr

Normal takt

Nybörjare

Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 2, nivå A1

To 19/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Falska nybörjare, nivå A1

Må 23/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr

To 10/10, kl 17.30-19.00, 8 ggr 1 750 kr

Termin 3, nivå A1

To 19/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Ti 24/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr 2 095 kr

Uppfräschning, nivå A2/B1

Må+on 26/8, kl 18.00-20.30, 4 ggr 1 450kr

Må+on 18/11, kl 18.00-20.30, 4 ggr 1 450kr

Engelska för arabisktalande

NYHET

نيقطنلل لىستبمل فيزيلكنال غللا
فيبرغلاب

Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

KONVERSATIONSKURSER

Kom igång och prata i liten grupp, nivå B1

Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr

Konversation, nivå B1+

Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

To 26/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Konversation, nivå B2

Må 23/9, kl 18.00-19.30, 10 ggr 2 095 kr

Small talk på lunchen,

NYHET

nivå B2 - 60 minuter

Vi diskuterar dagsaktuella händelser.

Ti 24/9, kl 12.00-13.00, 8 ggr 1 140 kr

SPECIALKURSER i små grupper

Fokus på grammatik, nivå B1

On 28/8, kl 18.00-20.30, 3 ggr 1 280 kr

Book Circle, nivå B1

On 24/9, kl 15.00-16.30

6 ggr **Varannan vecka** 1 710 kr

Lätt konversation och affärsengelska, nivå A2+

Ti 8/10, kl 18.00-19.30, 8 ggr 2 550 kr

General English, nivå B1

NYHET

Har du inte tid och studera varje vecka, då är detta kursen för dig.

On 28/8, kl 17.30-20.00

8 ggr **Varannan vecka** 2 495 kr

Enskild undervisning via Skype

5 x 60 min 4 000 kr

5 x 90 min 6 000 kr

Japanska

Kursledare: Mayumi Backman, Kyoko Fridén, Shiori Yukie, Rieko Takahashi

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Kom på rådgivning måndag 9/9 eller tisdag 10/9 kl 18.20-20.00. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

FÖR BARN *10-12 år*

Nybörjare

Lö 21/9, kl 13.00-14.30, 10 ggr 2 180 kr

Termin 2

Lö 21/9, kl 13.45-15.15, 10 ggr 2 180 kr

Termin 4

Lö 21/9, kl 12.00-13.30, 10 ggr 2 180 kr

FÖR UNGDOMAR *från 13 år*

Nybörjare

Lö 21/9, kl 11.00-12.30, 10 ggr 2 180 kr

Termin 2

Fr 20/9, kl 16.30-18.00, 10 ggr 2 180 kr

Termin 4

Lö 21/9, kl 13.00-14.30, 10 ggr 2 180 kr

FÖR VUXNA

Nybörjare, termin 1

Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 180 kr

Må 23/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 180 kr

Termin 2

Ti 24/9, kl 18.30-20.00, 10 ggr 2 180 kr

Termin 3

Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 180 kr

Termin 4

On 25/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 180 kr

Termin 7

On 25/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 180 kr

Termin 9

Lö 21/9, kl 12.00-13.30, 10 ggr 2 180 kr



Grekland. Akropolis



Tyskland. Tågstation i Berlin



Tyskland. Frankfurt Am Main

Nygrekiska

Ord som *kalimera*, *kalispera* och *efcharisto* kan öppna dörrar till nya spännande möten och äventyr. Glöm inte att ne betyder ja! Ja sas!

Kursledare: Katerina Andersson, Athanasia Tsiligkiri



Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Kom på rådgivning: to 12/9, kl 17.00–19.30.
Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

Grekiska inför resan för nybörjare

Ti-to 5/9, kl 18.30–20.00, 5 ggr 1 250 kr

GRUNKURSER

Nybörjare, termin 1

On 18/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 195 kr
Må 23/9, kl 15.30–17.00, 10 ggr **60+** 2 095 kr
To 26/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 195 kr

Falska nybörjare

Fr 4/10, kl 18.00–19.30, 7 ggr 1 500 kr

Termin 2, nivå A1

Ti 24/9, kl 15.30–17.00, 10 ggr **60+** 2 095 kr
Ti 24/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 095 kr

Falska nybörjare, termin 3, nivå A1+

Må 23/9, kl 17.30–19.00

7 ggr **Varannan vecka** 1 500 kr

Konversation med grammatik, nivå B2

On 25/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr

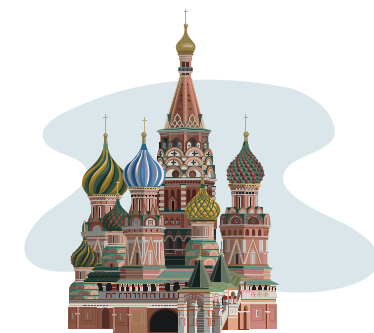
→ Övriga fortsättningskurser från termin 3 till termin 22 hittar du på vår hemsida.

Οχι

Aten – föreläsning

På "Ochi-dagen", *Επέτειος του Όχι*, som är en allmän helgdag både i Grekland och Cypern, berättar Athanasia Tsiligkiri om varför denna dag är så speciell och om Greklands huvudstad, Aten. Fika ingår.

Må 28/10, kl 18.00, 1 gång 225 kr



Ryska

Kursledare: Lana Gerhard, Yana Martynova, Victoria Wettergren

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Kom på rådgivning: tisdag 10/9, kl 17.30–19.30.
Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

Kort repetition, nivå A1

Ti-to 17/9, kl 18.00–19.30, 2 ggr 425 kr

Nybörjare, termin 1

On 25/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 280 kr

On 25/9, kl 18.00–19.30

10 ggr **Sundbyberg** 2 280 kr

Ti 1/10, kl 18.30–20.00

10 ggr **Hammarby Sjöstad** 2 280 kr

Nybörjarkurs för **60+**

Fr 27/9, kl 10.00–11.30, 10 ggr 2 280 kr

Termin 2, nivå A1

To 26/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 195 kr

Termin 3, nivå A1+

To 26/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 195 kr

Termin 5, nivå A2

Ti 24/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 195 kr

Termin 9, nivå A2+

Ti 24/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 195 kr

Fortsättning för **60+**, nivå B1

Ti 24/9, kl 15.45–17.15, 10 ggr 2 095 kr

Konversation, nivå B1

Må 30/9, kl 17.30–19.00, 8 ggr 2 480 kr

Nikolaustag Gratis Språkcafé med Ria Ahlford

To 5/12, kl 13.00–14.30

Tyska

Kursledare: Ria Ahlford, Christian Geupel, Ingrid Holm, Peter Tietze, Susanne Weissbach, Christina Grossbauer

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Kom på rådgivning: torsdag 5/9 eller tisdag 10/9 kl 15.00–19.30. Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

GRUNKURSER

Nybörjare

Må-fr 26/8, kl 10.00–11.30, 5 ggr 1 150 kr

Må 23/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 095 kr

On 25/9, kl 18.30–20.00, 10 ggr 2 095 kr

Ti 8/10, kl 17.45–20.00, 7 ggr 2 095 kr

Falska nybörjare, termin 1, nivå A1

On 25/9, kl 10.00–11.30, 8 ggr **60+ Täby** 1 695 kr

To 26/9, kl 09.00–10.30, 8 ggr **60+** 1 695 kr

To 3/10, kl 19.15–20.45, 8 ggr 1 710 kr

Falska nybörjare, termin 2, nivå A1+

Fr 27/9, kl 10.00–11.30, 8 ggr **60+** 1 680 kr

Termin 3, nivå A1+

On 25/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 5, nivå A2 del 2

On 18/9, kl 13.30–15.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 9, nivå A2+

Ti 24/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 12, nivå B1

Må 2/9, kl 17.30–19.00, 10 ggr 2 095 kr

Termin 15, nivå B1+

Må 23/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 095 kr

KONVERSATIONSKURSER

Nivå A2: Må 30/9, kl 19.15–20.45, 8 ggr 2 280 kr

Nivå B1: To 3/10, kl 17.30–19.00, 8 ggr 2 280 kr

Nivå B2: To 26/9, kl 12.15–13.45, 8 ggr 1 600 kr

Nivå B2: To 26/9, kl 10.30–12.00, 8 ggr **Täby** 2 300 kr

Nivå C1: Ti 24/9, kl 19.15–20.45, 8 ggr 2 400 kr

SPECIALKURSER

Grammatiklördagar

Om perfekt

Lö 12/10, kl 11.00–13.30, 1 gång 250 kr

Om dativ och akkusativ

Lö 9/11, kl 11.00–13.30, 1 gång 250 kr

Tyska inför resan – med tåg genom Tyskland

Många väljer att resa med tåg till Tyskland och kontinenten. Lär dig ord och fraser som är bra att kunna under resan. Datum och tid, se vår hemsida.

Österrike – språk och traditioner

Österrikes nationaldag är 26/10 men vi firar redan 23/10 då vår österrikiska kursledare Ingrid Holm berättar på lätt tyska om det tyska språket och traditioner i Österrike. Fika ingår.

On 23/10, kl 16.00–17.30, 1 gång 225 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se/stockholm

Svenska som främmande språk – Swedish Courses

Kursledare: Gunilla Taiba, Cathrin Arnheim, Elin Bruun-Nystedt, Agnes Salomonsson Lagevald, Elisabet Sjöstedt

Behöver du hjälp med att hitta rätt kurs?

Kom på rådgivning/nivåplacering: måndag 9/9 kl 13.00–18.00 eller måndag 16/9 kl 13.00–15.00.
Du kan göra din anmälan på vår hemsida eller ring 010-157 63 61.

INTENSIVE COURSES

Beginners

Mo-Fr 19/8, 09.30–12.00, 2 weeks 3 150 kr
Mo+We+Fr 2/9, 10.00–12.30, 7 weeks 6 600 kr
Mo-Fr 2/12, 13.30–16.00, 2 weeks 3 150 kr

Continuation – level A2

Mo+We+Fr 21/10, 10.00–12.30, 7 weeks 6 600 kr

GRUNDKURSER – BASIC COURSES

Grundkurserna 1–3 ger baskunskaper i ordför-
råd, uttal och grammatik. Vi lägger stor vikt vid
förmågan att kommunicera.

The basic courses 1–3 will give you basic know-
ledge in vocabulary, pronunciation and grammar.
A great importance is attached to the ability of
communication. Simple dialogues, exercises in
pairs, roleplays are common elements during
the education.

Nybörjare, grundkurs 1 – Beginners

Ti+to 3/9, kl 09.30–12.00, 10 ggr 2 950 kr
Ti+to 10/9, kl 13.00–14.30, 12 ggr 2 500 kr
Lö 28/9, kl 10.30–13.00, 8 ggr 2 500 kr
Må+on 7/10, kl 10.00–12.30, 10 ggr 2 950 kr
M+on 4/11, kl 13.00–14.30, 12 ggr 2 500 kr
Ti+to 5/11, kl 10.00–12.30, 10 ggr 2 950 kr

Every day Swedish for beginners – Svenska till vardags för nybörjare

To 3/10, kl 12.30–15.00, 10 ggr 3 300 kr



För föräldralediga mammor och pappor

Ti 24/9, kl 14.30–16.00, 5 ggr 1 250 kr

Grundkurs 2, nivå A1

Ti+to 8/10, kl 09.30–12.00, 10 ggr 2 950 kr
Ti+to 5/11, kl 13.00–14.30, 12 ggr 2 500 kr
Må+on 18/11, kl 10.00–12.30, 8 ggr 2 500 kr

Grundkurs 3, nivå A2

Ti+to 24/9, kl 09.30–12.00, 10 ggr 2 950 kr
Ti+to 19/11, kl 09.30–12.00, 8 ggr 2 500 kr

Schwedisch für Au-Pairs aus Deutschland usw.

Anfänger

Mo+Mi+Fr 2/9, 10.00–12.30, 7 Wochen 6 600 kr

Fortsetzung

Mo+Mi+Fr 21/10, 10.00–12.30, 7 Wochen 6 600 kr

FORTSÄTTNINGSKURSER

Aktiv svenska

Vi läser och skriver, pratar, argumenterar, re-
peterar och lär oss mer grammatik, bygger upp
ordförrådet.

Nivå A2

Må+on 23/9, kl 13.15–14.45, 10 ggr 2 095 kr

Nivå B1

Må+on 4/11, kl 13.15–14.45, 10 ggr 2 095 kr

Nivå B2, förberedelse inför TISUS

Lö 14/9, kl 10.00–13.30, 7 ggr 3 950 kr

Konversation, nivå B1

Vi läser och samtalar om det svenska samhället
och om aktuella händelser för att få bättre kän-
nedom om Sverige och för att bygga upp ordför-
rådet och få bättre flyt i det talade språket.

Må 23/9, kl 18.00–20.15, 5 ggr 1 650 kr

To 7/11, kl 12.00–14.15, 5 ggr 1 650 kr

Svensk grammatik och skrivning, nivå B2

On 6/11, kl 17.30–20.00, 6 ggr 2 095 kr

Svensk för danskere

Ti 24/9, kl 19.15–20.45, 10 ggr 2 195 kr

→ Fler kurser hittar du på vår
hemsida, www.medborgarskolan.se.

Språkcafé

Onsdag 11/12, kl 13.00,
anmäl dig på vår hemsida.



MEDBORGARSKOLAN

ODENPLAN



Tjeckien. John Lennon-muren



Rumänien. Slottet Hunedoara i Transsylvanien

Nyfiken på övriga språk?

Botanisera bland alla våra olika språk och hitta ditt nya språk.

Arabiska

Arabiska är ett av de fem största språken i världen och på väg att bli det näst största språket i Sverige. Gå en kurs i arabiska och lär dig ett språk som talas av över 300 miljoner människor.

Kursledare: Ehsan Najeeb, George Nehme



Tjeckien. Astronomiklockan i Prag

Standardarabiska

Nybörjare
Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 350 kr
To 26/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 350 kr
Termin 2
To 26/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 350 kr

Libanesisk arabiska

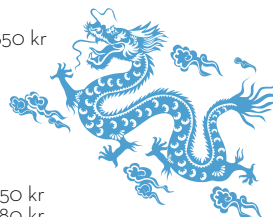
Termin 3
Fr 27/9, kl 17.00-18.30, 10 ggr 2 350 kr

Albanska

Kursledare: Besa Mandra
Nybörjare
On 2/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
Ti 1/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Termin 3
Ti 1/10, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 850 kr

Brasiliansk portugisiska

Kursledare: Milena Matrone, Patricia O'Sullivan
Nybörjare
To 3/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
To 17/10, kl 19.15-20.45, 8 ggr 2 280 kr
Termin 2
On 2/10, kl 18.00-19.30, 10 ggr 2 850 kr
On 2/10, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr
Termin 3
On 2/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr



Kina
Drake

→ Nybörjarkurser i följande språk hittar du på vår hemsida: Bengali • Nederländska • Polska • Tjeckiska • Thailandsk

→ Hittar du inte det språk du vill lära dig, skicka mejl till oss: info.sthlm@medborgarskolan.se.

Europeisk portugisiska

Nybörjare
To 3/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Må 14/10, kl 19.15-20.45, 8 ggr 2 280 kr
Termin 2
Må 30/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr
Termin 3
On 2/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr
Termin 4
Ti 1/10, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 095 kr

Bosniska, kroatiska, serbiska

Kursledare: Ksenija Cavic
Nybörjare
Må 30/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
On 2/10, kl 18.00-19.30, 10 ggr 2 850 kr
Termin 5
Må 30/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr

Danska

Kursledare: Elin Bruun-Nystedt
Nybörjare
Må 23/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
Ti 24/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Crash Course, nivå A1
Lö 19/10, kl 10.30-12.45, 2 ggr 900 kr

Estniska

Kursledare: Amanda Rass
Nybörjare
To 3/10, kl 17.30-19.30, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
On 2/10, kl 18.00-19.30, 10 ggr 2 850 kr

Finska

Kursledare: Maija Leena Niskanen, Tuulikki Rosti-Saari
Nybörjare
Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 280 kr
Termin 2, nivå A1
Må 23/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 280 kr
Termin 4, nivå A2
On 18/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 280 kr

Hindi

Kursledare: Shalini Gautam
Nybörjare
To 3/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
To 3/10, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 850 kr

Kantonesiska

Kursledare: Pui Shuen Chu
Nybörjare
On 25/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr

Kinesiska

Kursledare: Baihua Chen, Yu-Lin Tong
Nybörjare
On 25/9, kl 15.00-16.30, 10 ggr 2 850 kr
To 3/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
Må 16/9, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 280 kr
Termin 3
Må 23/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Termin 7
Må 16/9, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 095 kr

Enskild undervisning

5 x 60 min 4 000 kr
5 x 90 min 6 000 kr

Koreanska

Kursledare: Sook Lee
Nybörjare
To 3/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
To 3/10, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 850 kr
Nybörjare för ungdomar 13-17 år
År du nyfiken och vill lära dig prata, läsa och skriva koreanska?
On 2/10, kl 17.30-19.00, 8 ggr 2 280 kr

Rumänska

Ska du besöka Draculas slott i Transsylvanien eller vandra i Karpaterna? Då är det alltid bra att kunna några ord på rumänska.

Nybörjare
On 2/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr

Serbiska

Kursledare: Ksenija Cavic
Nybörjare
Ti 1/10, kl 19.15-20.45, 10 ggr 2 850 kr
Termin 2
Ti 1/10, kl 17.30-19.00, 10 ggr 2 850 kr

Svenskt teckenspråk

Teckenspråk erkändes år 1981 som det officiella språket för döva i Sverige och har samma status som ett minoritetsspråk. Det är ungefär 10 000 personer som räknas ha teckenspråket som modersmål i Sverige och till detta kan vi även addera de som har blivit döva eller hörselskadade i vuxen ålder. Det är vanligt att man tror att teckenspråk är ett språk där du endast använder händerna men även ansiktsuttryck och kroppsspråk är viktiga delar. Det är ett språk som har lika avancerade grammatiska regler som ett "vanligt" språk.

Kursledare: Annika Angerfelt

Prova på svenskt teckenspråk

Är du nyfiken på teckenspråket och vill veta hur det fungerar och hur det tecknas? Nu har du chansen att lära dig enkla fraser, öva på handalfabetet och få allmän information om teckenspråket.

On 2/10, kl 18.00-19.30, 1 gång 200 kr

Nybörjare
To 17/10, kl 17.30-19.00, 8 ggr 1 750 kr

Termin 3
Ti 17/9, kl 17.30-19.00, 8 ggr 1 750 kr

Termin 4
To 22/8, kl 17.30-19.00, 8 ggr 1 750 kr

Helgkurser

Kurs 1 - nybörjare
Lö-sö 31/8, kl 10.00-14.30, 2 ggr 1 185 kr

Kurs 2
Lö-sö 12/10, kl 10.00-14.30, 2 ggr 1 185 kr

Ungerska

Kursledare: Agnes Salomonsson Lagevald
Nybörjare
On 2/10, kl 18.15-19.45, 10 ggr 2 850 kr

LÄS MER OCH
ANMÄL DIG PÅ
VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se/stockholm

Navigation – intygskurser

Medborgarskolan har lång erfarenhet av att utbilda inom navigation och sjöliv. Våra kurser följer en linje där du själv väljer hur långt du vill och behöver gå och förarintyget är det första steget som båtägare. Sedan kan du fortsätta via Kustskepparintyget och till sist landa på en examen i Fartygsbefäl klass VIII.

För deltagare i våra navigationskurser ingår föreläsningen "Väder till sjöss" med Anna Geidne, meteorolog och navigationslärare. Den som innehar Förarintyget eller Kustskepparintyget, så kallad nautisk kompetens, får oftast rabatt på försäkringspremien hos sitt försäkringsbolag.

Förarintyg

På våra förarintygskurser lär du dig navigera, sjövägsregler, säkerhet till sjöss, sjöväder och sjömanskap. Med Förarintyget blir din båtfärd både roligare och säkrare. Kostnad för praktikpass tillkommer.

Dag- och kvällstid, 6 ggr	2 995 kr
Intensiv , 5 ggr	2 995 kr
Snabb , 2 ggr/vecka, 5 ggr	2 995 kr
Varannan vecka , 5 ggr	2 995 kr
Förarintyg, helg , 3ggr	3 795 kr
(2 ggr teori + 1 gång båtpraktik)	

➔ Vi har även **Förarintyg och Kustskepparintyg i Täby, Hammarby Sjöstad och Sundbyberg. Se mer information** på vår hemsida

Förarintyg + seglarintyg steg 1

En kombinationskurs med förarintyg och seglarintyg, steg 1 i ett paket. Fem vardagkvällar teori och en helg med seglarintyg och dagerpraktik i ett.

Kvällstid och helg, 7 ggr	6 265 kr
(5 ggr teori + 2 ggr praktik)	

3 kurser i en – Förarintyg

Ny på sjön? På ett effektivt och roligt sätt får du lära dig att navigera i teori och praktik.

Del 1: Förarintyg.
Del 2: Praktisk navigation.
Del 3: Lär dig köra motorbåt, i hamn och på fjärd.

Kvällstid och helg, 7 ggr	4 450 kr
(5 ggr teori och 2 ggr praktikpass)	

Kustskepparintyg

Du lär dig bl.a. navigering utomskärs och till havs, mörkernavigering, säkerhet ombord och principerna för navigatörer, radar och SRC. Om båten är ett skepp över 12 x 4 meter är kustskepparintyget ett krav.

Kvällstid, 6 ggr	2 995 kr
Snabb , 2 ggr/vecka, 5 ggr	2 995 kr
Kustskepparintyg, helg	
Sö, 3 ggr	4 450 kr
(2 ggr teori + 1 gång båtpraktik)	

Kombinerat Förar- och Kustskepparintyg

Förarintyg, kustskepparintyg, dagerpraktik och mörkerpraktik ingår. Kostnad för prov tillkommer.

Kvällstid, 12 ggr	5 850 kr
-------------------	----------

Seglarkurs steg 1

Om du har köpt eller vill köpa en segelbåt, eller helt enkelt vill lära dig att segla, ska du gå den här kursen. Du får de kunskaper du behöver för att hantera en segelbåt i skärgården i lugnt väder.

Lö-sö, 2 ggr	3 265 kr
--------------	----------

Seglarkurs steg 2

Du får de kunskaper du behöver för att hantera en segelbåt i skärgården i lugnt väder och att trimma seglen, så du kan segla lite snabbare och utnyttja vinden till fullo.

Lö-sö, 2 ggr	3 265 kr
--------------	----------

Seglarkurs steg 3

Kursen ger bland annat fördjupande kunskap om båtens förutsättningar och utrustning inför havssegling, mörkersegling och utomskärssegling.

Lö-sö, 2 ggr	3 265 kr
--------------	----------

SRC/VHF båtradior

Bengt Utterström

Med en VHF-radio når du sjöräddningen, båtar i närheten och telefonnätet, det du inte alltid kan göra med en mobiltelefon. Med VHF kan du få detaljerade kustväderprognoser, läkarkonsultation, bogserhjälp m.m.

Kvällstid, 2 ggr	1 090 kr
------------------	----------



Fartygsbefälsexamen, Klass VIII

Kjell Johansson

Dags för en ny karriär? Den här kursen är för dig som vill köra charterbåt, taxibåt, bogserbåt eller använda din båt yrkesmässigt på annat sätt. FB Klass VIII krävs för kommersiell trafik i inre fart med båt över 6 meter upp till 20 bruttonheter. Kursen innehåller momenten brand, sjukvård, författningskunskap och repetition inför examination. Kursen kräver att du har kustskeppar-, SRC/VHF- samt radarintyg sedan tidigare. Kostnad för examination tillkommer.

Kvällstid, 4 ggr	2 590 kr
------------------	----------

Diplomutbildningar

Allmän info

Kostnad för kursmaterial tillkommer på kurserna.

➔ Läs mer på medborgarskolan.se/stockholm

Examination

Avgift för examination tillkommer på intyg utfärdade av NFB, Nämnden för Båtlivsutbildning.

Radarintyg för fritidsbåtar, båtpraktik ingår

Bengt Utterström

För att få fullt utbyte av en radar måste man känna till dess funktioner och hur den används för positionsbestämning och navigering i skärgård. Stämpel i NFBs intygsbok erhålls efter godkänt prov för NFB. Praktikpass ingår i kursavgiften och görs vid tredje kurstillfället.

Kvällstid, 3 ggr (2 teori + 1 praktik)	2 990 kr
--	----------

El ombord

Marcus Morberg

Modern teknik kräver gott om el. Lär dig förebygga elfel och reparera enklare fel och brister. Praktik i verkstad i Lillängsdal, Ingarö.

Kvällstid, 3 ggr, Hammarby Sjöstad	1 890 kr
---	----------

El, nätverk och elektronik i din båt

Jan Sköld

Teoretisk och praktisk kunskap om grundläggande ellära, likström, komponenter. Praktisk mätning av spänning, ström, resistans, kunskap om inkoppling och dimensionering av batteribanker, skiljebrygga, laddning, kablage. Teoretisk kunskap om NMEA och hur man bygger nätverk ombord och om annan utrustning av olika fabrikat och hur man får dem att samverka.

Kvällstid, 3 ggr	1 890 kr
------------------	----------

Sjövett och teori

NYHET

Mer om sjövett och vilka regler du behöver förhålla dig till på sjön? Här får du lära dig sjömärken, väjningsregler, sjövett och regelverken runt att köra vattenskoter.

Kvällstid, 3 ggr	1 690 kr
------------------	----------

Båtmekanikerintyg

Marcus Morberg

Kursen ger dig en allmän kunskap om hur du själv lätt kan avhjälpa enklare fel, som impellerbyte, luftning av en diesel, filterbyten och åtgärder vid bränslestopp. Även moment som ellära, styrning, installation av toaletter, bordgenomföringar och checklista på vad som behöver göras och servas på båten.

Lö-sö, 2 ggr	2 750 kr
--------------	----------

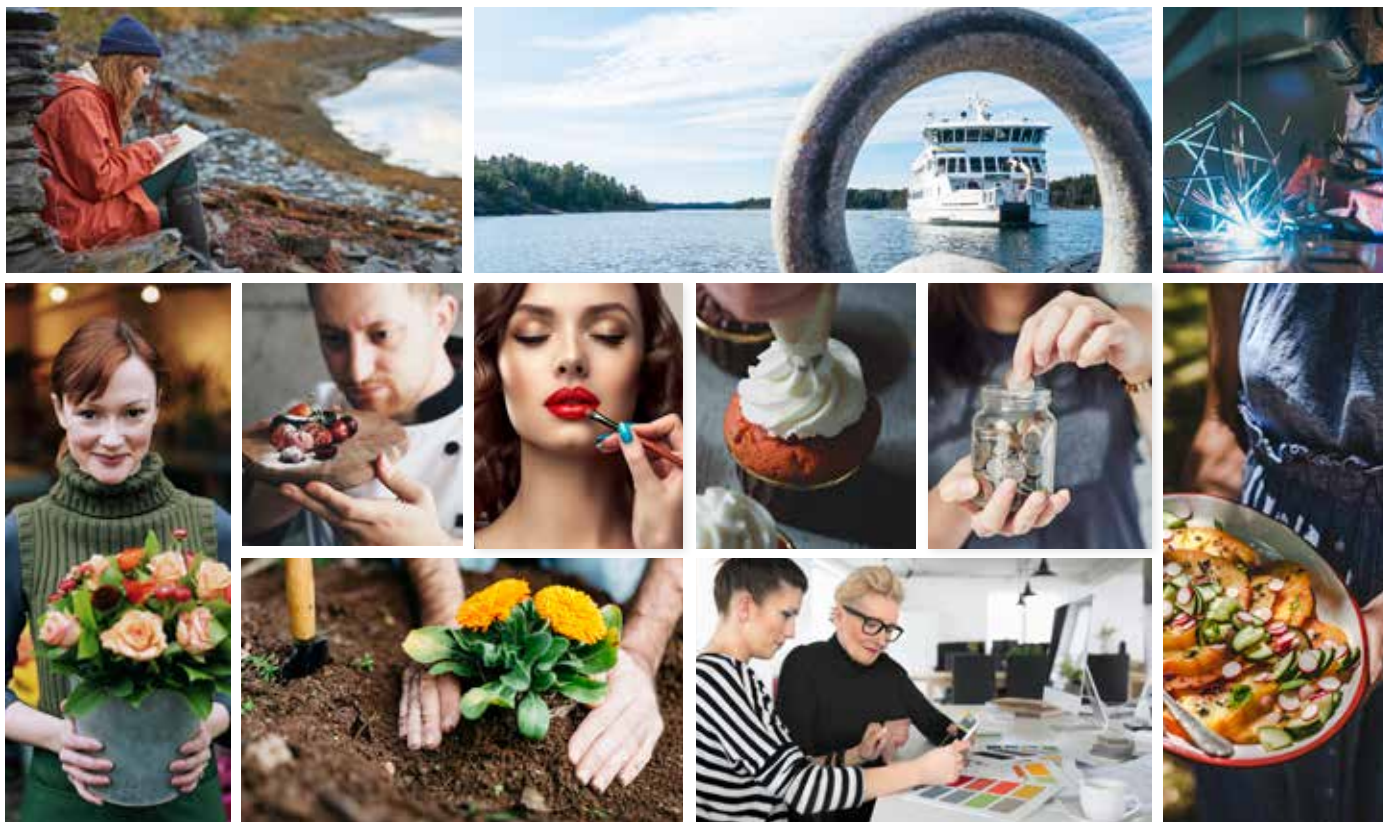
Väder till sjöss

Föreläsning med Anna Geidne

Med tanke på vädret, hur ska rutten planeras? Hur ska du tolka väderprognosen? Föreläsningen passar alla, även dig som inte ska ut på sjön. Föreläsningen ingår kostnadsfritt för deltagare i våra sjölivskurser.

Ti 22/10 eller 14/11 18.30-21.00, 1 gång	150 kr
--	--------

Diplomutbildningar i Stockholm.



Funderar du på en nystart i livet? Kanske byta karriär helt och hållet eller lära dig mer om ett fritidsintresse du brinner för? På våra diplomutbildningar ställs du inför nya utmaningar och vi erbjuder en serie av inspirerande grund- och påbyggnadskurser. Läs mer på medborgarskolan.se/diplomutbildningar

- Visual Merchandiser
- Inredning rum & form
- Författarlinjen
- Trädgård design
- Trädgård odling
- Florist
- MakeUp Stylist
- Svetsutbildning
- Fartygsbefälsexamen
- Konditor
- Kall- och Varmkök
- Kock
- Vegankock
- Hälsokock
- Raw foodkock
- Näringslära/
Kostrådgivare

medborgarskolan.se/stockholm


medborgarskolan

Starta en egen studiecirkel!

Är ni ett gäng som vill träffas kring ett gemensamt intresse?
Då kan ni enkelt och gratis starta en studiecirkel!
Vi hjälper er med lokaler eller material utifrån era behov.

Möjligheterna är nästan obegränsade. Ni kan starta ett rockband, bilda en teatergrupp eller lära er språk. Kanske du har en idé som du vill genomföra tillsammans med oss?

Medborgarskolan samarbetar både med enskilda grupper och föreningar. Vi ger också möjligheter att delta i våra olika projekt som anpassas till olika grupper. Vi riktar oss t.ex till seniorer och till personer med särskilda behov.

Under 2019 kommer du helt gratis att kunna delta i våra utbildningar i hur man använder data, smartphone och surfplatta. I Medborgarskolans projekt "från utsatt till insatt" har du chansen att lära dig allt från grunden.

Hör av dig till oss på samarbeten@medborgarskolan.se eller ring 010-157 62 11 så berättar vi mer

Läs även mer om verksamheten på www.medborgarskolan.se/stockholm
www.facebook.com/medborgarskolan, www.facebook.com/amplifiedstockholm
www.instagram.com/medborgarskolan och www.instagram.com/amplified_sthlm

Är du utlandsfödd och vill förbättra din svenska?

Vi har kurser i många ämnen där du lär dig svenska samtidigt som du syr, handarbetar, bakar, lagar mat, lär dig cykla eller ser på film.

*Are You seeking Asylum?
Then we have several
courses for you.*

GRATIS
FREE OF
CHARGE



medborgarskolan.se/asyl
email: nihal.hagi@medborgarskolan.se

Tillgänglighet

Medborgarskolan gör det möjligt för personer med särskilda behov att delta i vår verksamhet. Exempelvis arrangerar vi anpassade aktiviteter såsom dans, teater och måleri för olika målgrupper.

Kanske har just du en idé som du vill genomföra tillsammans med oss?

Hör av dig till oss på samarbeten@medborgarskolan.se eller ring 010-157 62 11 så berättar vi mer!

Här finns vi!

"Vi har kurser om lite allt möjligt, lite överallt"



Köpvillkor

Din anmälan

Har du frågor kring din anmälan – kontakta det kontor som står som arrangör.

I kallelsen anges den kurs/det evenemang du anmält dig till och där anges också priset på kursen eller evenemanget.

Kallelse

Kallelse sker per mejl, post, sms eller telefon. För att en kurs ska startas krävs ett visst antal kursdeltagare. I vissa fall kan därför kallelsen till en kurs komma mycket nära startdatum.

För dig som är minderårig

Om du är under 18 år måste din målsman godkänna din kursanmälan och köpvillkoren.

Köpvillkor, allmänt

Medborgarskolan har rätt att ställa in en kurs eller ett evenemang om antal deltagare inte blivit tillräckligt många. Ställs kursen in har du rätt att återfå betald kursavgift. Kallelse sker per mejl, post, sms eller telefon. För att en kurs ska startas krävs ett visst antal kursdeltagare. I vissa fall kan därför kallelsen till en kurs komma mycket nära startdatum.

Ångerrätt

Vi följer distans- och hemförsäljningslagen. (2005:59).

Anmälan är bindande. Avanmälan kan ske inom ångerrätten. Mer utförlig information om köpvillkoren finns på: medborgarskolan.se/stockholm



Kurser
Sömnadskurser
Modedesign, Print design
Mönsterkonstruktion Dam
Mönsterkonstruktion Herr
Textil materiallära och hållbarhet
Pattern making and sewing course

Deltidsutbildningar
Inköp – Konfektion
Stylist
Entreprenörskap – Mode
Lilla Modelinjen Dag
Lilla Modelinjen Kväll

Heltidsutbildning – sök restplats nu!
Mönsterkonstruktion och design

Läs mer på tillskararakademin.com



DÄR DRÖM BLIR VERKLIGHET

DANS, MUSIKAL, TEATER
OPERA, SÅNG, MUSIK
MUSIKPRODUKTION
FOTO, FILM
KONST & DESIGN



KONSTNÄRLIGA UTBILDNINGAR OCH KURSER
GRUNDSKOLA OCH GYMNASIUM
LÄS MER PÅ [KULTURAMA.SE](http://kulturama.se)
NORDENS STÖRSTA SKOLA FÖR ESTETISKA UTBILDNINGAR



**PÅHLMANS
HANDELSINSTITUT**

Sätt fart på karriären!

Kurser och utbildningar inom
Ekonomi, Juridik, HR & Research

**Boka höstens
certifieringsutbildningar!**

Ekonomiassistent
– dag, kväll och online

Löneadministratör
– dag, kväll och online

Löneutbildning för ekonomer
– online

Paralegal – online

HR-assistent
– blended learning

Researcher – dag

Rekryteringsresearcher
– dag

Internationell resekonsult
IATA/Amadeus
– blended learning

Läs mer på phi.se

010-157 64 34, info@phi.se

Pahlmans Handelsinstitut har satt fart på karriärer sedan 1881.



Aktiva Seniorer

Välkommen till oss!

Aktiva Seniorer Stockholm
Läs mer om verksamheten på
www.aktivaseniorer.com



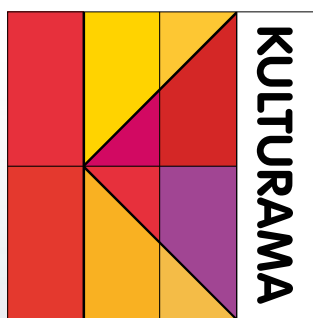
**PÅHLMANS
GYMNASIUM**

Pahlmans Gymnasium är ett teoretiskt gymnasium för dig som vill lyckas på högskolan och sedan vidare i näringslivet. Vi finns vid Odenplan och Medborgarskolan är vår huvudman.

Ekonomiprogrammet
*inriktning ekonomi
inriktning juridik*

Samhällsprogrammet
*inriktning beteendevetenskap
inriktning samhällsvetenskap*

Läs mer på
pahlmansgymnasium.se



KOM OCH PROVA PÅ HÖSTENS KURSER!



**Prova på!
Onsdag 21/8, kl 17-20**

Kom och prova på så många kurser du hinner!
Om du anmäler dig under kvällen får du
10 % rabatt!

**Läs mer och anmäl dig på
kulturama.se/prova-pa**

Du kan bland annat testa gitarr, piano, cello, spela i band, musikproduktion med Logic pro/Garageband, orientalisk dans, kathak, showjazz, 10-dans, hip hop och barnbalett. Eller ta reda på om en kurs i method acting, filmskådespeleri, varieté och cabaret, eller improvisation är något för dig!