



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



## Det är något speciellt med våra kursledare

Hösten närmar sig, och varför inte förgylla den med en kurs hos oss på Medborgarskolan! Förutom det digra utbudet av kurser i den här katalogen - så vill vi uppmärksamma våra fantastiska lärare. Några av dem pryder vårt omslag och jag kan utan att överdriva säga att de är navet i vår verksamhet. 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**

**Malin Serner, verksamhetsansvarig**

## 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](http://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."

## KONTAKTA OSS

### BESÖKSADRESS

Stockholmsvägen 62, Lidingö  
Postadress  
Box 1254, 181 24 Lidingö

Pg 19 69 29-4 | Bg 64-4451

### TELEFON

010-157 63 95

### E-POST OCH HEMSIDA

[lidingo@medborgarskolan.se](mailto:lidingo@medborgarskolan.se)  
[www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)



### 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, Stockholm, Täby och Norrtälje.

### VI SAMARBETAR MED

Föreningen Lidingö Västuga, Aktiv ungdom, Föreningen Lidingö Västuga, Aktiv ungdom, Lidingö Brukshundklubb, Lidingö Trädgårdssällskap, Lidingöguiderna, Lidingö Hembygdsförening, Lidingö Röster, Lidingö Stadsbibliotek, Lidingö Trädgille, Kvinnojouren och Lidingö Stad.

### PRODUKTION

Text: Medborgarskolan Sthlm  
Form: Charlotta Ödman

### OMSLAGSBILD

Fotograf: David Lagerlöf

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel

## INNEHÅLL

- 3-4 Föreläsningar,  
Öppet hus,  
Lidingö Konstrunda,  
Diplomutbildningar
- 5-6 Konst & Hantverk
- 7 Sång & Musik
- 8-10 Språk
- 10 Skrivarkurser
- 11 Dans  
Kropp & Själv
- 12 Själv  
Foto & Film  
Formgivning  
Datakunskap
- 13 Starta och driva eget företag  
Ekonomi
- 14 Trädgård  
Djur & Jakt  
Bridge & Släktforskning
- 15 Köpevillkor
- 16 Diplomutbildningar i  
Stockholm

**Vi har kurser och föreläsningar i Stockholm och Norrtälje också! Läs mer på [medborgarskolan.se](http://medborgarskolan.se)**

### Är du utlandsfödd och vill förbättra din svenska?

GRATIS  
FREE OF  
CHARGE

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.**



[medborgarskolan.se/asyl](http://medborgarskolan.se/asyl)  
email: [nihal.hagi@medborgarskolan.se](mailto:nihal.hagi@medborgarskolan.se)



Bild från Stockholms Auktionsverk



# Höstens föreläsningar 2019

## Torsten Wallin Vildros och Kaprifol, Trädgården på ön

Torsten Wallin, landskapsarkitekt med 35 års erfarenhet av planering och gestaltning av parker, bostadsområden och villaträdgårdar, berättar och visar bilder från sin egen trädgård som ligger i det yttre havsbandet. Trädgården har vuxit fram under 30 års tid och Torsten visar hur man på en naturtomt med karga och blåsliga förhållanden med varsam hand kan nyttja den vilda naturen och förena den med en trädgård.

**Torsten Wallin** har skrivit flera böcker om trädgårdsgestaltning: Förverkliga din trädgårdssdröm; Sol eller Skugga, Trädgårdsplanning på växternas villkor; Vildros och Kaprifol, Trädgården på ön.

Ti 22/10, kl 18.30 150 kr, Föranmälan!

## Auktionsskola - Konsten att hitta rätt på auktioner bland antikviteter och designföremål



Guidade visningar på auktionsverket med **Anna-Kaisa Summanen Öhgren**. Hur värderar man ett föremål? Vi får en guidad VIP-visning bland auktionsverkets objekt och tittar på föremålens historia, skick, märkning, stämplat, signaturer, stilar och epoker. Anna-Kaisa har arbetat i många år med auktionsverket och är även en erfaren föreläsare. Anmäl dig till hela serien eller till enkla tillfällen. Välkommen! Lö 12/10, 26/10, 9/11, kl 17.30-19.00, 3 ggr 925 kr Föranmälan!

## Guidad visning med introduktion av Carl Malmstens Furniture Studies, Campus Lidingö



To 17/10 kl 15.00

En kortare introduktion av Carl Malmstens verksamhet och skolan i hans namn. Sedan guidas vi runt i de fina lokalerna på Campus Lidingö och får se skapandet som det ser ut idag.

195 kr, Föranmälan!

## Konsthistoria!

Föreläsningsserie med **Ulla-Karin Warberg**.

Utfraån konsten tittar vi närmare på tre olika scenarier, som väver samman berättelsen om en epok vad gäller politik, ekonomi och samhälle:

- Ett supébord från 1700-talets mitt - inrikes manufaktur och utrikes handel
- Som Du är klädd blir Du hädd - förordningar och regler i kläde dräkten under 1600- & 1700-talen
- Grand Tour - resandet, bildningen och utbildningen under 1700-talet

Må 30/9, 14/10, 4/11, kl 18.30-20.00, 3 ggr 875 kr, Föranmälan!

## Igor Ardoris - Mental Träning för krävande situationer i vardagen

Vardagslivet idag kan inkludera ett krävande jobb, behövande familj och en mångfald av information att hålla sig à jour med. Denna föreläsning handlar om mental tuffhetsträning och hur vi utvecklar förmågan att hålla oss lugna, samlade och fokuserade i pressade och krävande situationer i vardagen.

**Igor Ardoris** har en fil. kand. i pedagogik, är licensierad mental tränare, idrottspsykologisk

rådgivare samt mindfulnessinstruktör. Under de senaste tolv år har han arbetat med hundratals skolor, internationella företag och kommunala verksamheter. Vidare har han arbetat i de flesta delarna av sjukvården, inom kriminalvården samt räddningstjänst, polis, ambulans för att lära ut hur man kan agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. I Igors arbetsvardag ingår även handledning av chefer inom näringsliv, skolor och sjukvård. Igors främsta intention är att överbrygga avståndet mellan kunskap och kompetens i arbetslivet.

To 24/10, kl 18.30

Lidingö Centrum

275 kr, Föranmälan!

## Föräldraskapet - hur lyssnar jag på mitt barn och stärker dem i deras utveckling

Att föräldraskapet inte är en lätt vet vi nog alla... men det finns saker som vi kan tänka på och utforska. Med oss själva och tillsammans med vår medföreläsare. Saker som kan vara bra att ta med oss och som gör att vi kan lättare kan lotsa oss själva och barnet genom vardagen. Hur kan vi lägga grunden för vårt föräldraskap? Hur vill vi som föräldrar ha vårt förhållande till vårt barn och till varandra i vårt gemensamma föräldraskap. Malin Bergström har lång erfarenhet i dessa frågor och har skrivit flera böcker i ämnet. Hon börjar kvällen med en föreläsning som sedan övergår i en öppen diskussion med publiken.

**Malin Bergström** är barnpsykolog, forskare och fyrbarnsmamma. Hon arbetar inom barnhälsovården i Stockholms län med frågor om föräldraskap och psykisk hälsa och utveckling hos barn mellan 0 och 5 år. Hon svarar också på föräldrars frågor i tidningen "Vi föräldrar" och är docent vid Karolinska Institutet, där hon i Elvis-projektet forskar om växelvis boende för barn.

To 14/11, kl 19.00 275 kr, Föranmälan! Lidingö Centrum

**FÖRANMÄLAN TILL  
ALLA FÖRELÄSNINGAR!**  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)  
eller ring 010-157 63 95





## Prova På! 2/9 – 8/9

### Gratis

Under veckan har vi prova-på aktiviteter i vår fina röda stuga på Lidingö (vid Lidingö Centrum), samt i våra målarlokaler på Skärsätra torg och danslokaler i Ansgarskyrkan. Våra erbjudanden är gratis men vi vill att du föränmäler dig! Se vår hemsida, [www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se) för mer information

### Prova på konstkurser på Pyrolavägen 11

Må 2/9, kl 18.30–20.00, **Akvarell**  
Ti 3/9, kl 18.30–20.00, **Olja och akryl**  
On 4/9, kl 10.00–11.30, **Olja och akryl**  
Fre 6/9, kl 10.00–11.30, **Akvarell**  
Fre 6/9, kl 12.30–14.00, **Teckning**  
Föränmälan!

### Prova på dans för barn! Se sid 11

Lokal: Ansgarskyrkan, Lidingö Centrum

### Gympa Light för seniorer.

Sittande eller stående gympa. Vi tränar styrka, kondition och balans. Allt i egen takt och förmåga.

Må 2/9, kl 10.15–11.15

### Yoga för mamma/pappa plus bebis!

Hitta formen, både fysiskt och mentalt. Prova ett pass tillsammans med ditt barn. Välkomna!

To 5/9, kl 10.00 – 11.00

### Seniorfys för seniorer

En aning snabbare tempo än Gympa Light. Men fortfarande i egen takt och förmåga.

To 5/9, kl 11.15–12.15

### Läder och skinnhantverk

Helena Engström, hantverkare med egen verkstad. Helena visar och berättar om olika typer av skinn och läder och olika tekniker. Allt material finns på plats.

Må 2/9, kl 18.30–20.30 Föränmälan

### Möbelpetsering

Johanna von Schoultz, möbelpetserare på Lidingö, visar och berättar om olika möbelpetseringstekniker. Allt material finns på plats.

To 5/9, kl 18.00–21.00 Föränmälan

# Lidingö Kulturvecka 8-18 november 2019

## Ursäkta sa månen **För barnen**

En föreställning av Christina Tingskog

- Om sånt som händer o-ofta eller nästan inte alls.
- Om att bestämma eller obestämma vem en är.
- Om dom andra som vi kunnat vara.

En lek för alla åldrar inspirerad av kvantmekaniska begrepp tillämpade på vardag och rörelser – om möjligt och omöjligt samt obestämbarhet och något litet bestämbar – tillämpat på mänskligt beteende, genus, rörelser, ord – ja möjligen på vanliga och ovanliga vardagar. Det dansas, typ, sjungs, pratas och tänks och möjligen kan vi alla definieras eller helst inte, ja vi får se. Föreställningen följs av publiksamtal. I samarbete med Lidingö Stad.

Må 11/11 och ti 12/11 kl. 10.00 och 11.45

Lidingö Stadshus, Sessionssalen

**Gratis!** Föränmälan!

## Föreningen Lidingö Vävstuga

I Medborgarskolans lokaler verkar även Lidingö Vävstuga som håller öppet hus under hela kulturveckan. Kom in och prata med vävens eldsjälarna som visar och berättar hur en väv kommer till. De väver smalt och brett, långt och kort, allt från trasmattor till stora plädar och linnedukar, allt från enkla till avancerade tekniker.

Lö 8/11 och 15/11 kl. 10.00–15.00

Medborgarskolans lokaler, Stockholmsvägen 62

→ [Läs mer på medborgarskolan.se/lidingo](http://Läs mer på medborgarskolan.se/lidingo)



## Inredning och Design

NYHET

En grundläggande kurs i inredning och hur du designar ditt önskerum – t ex. vardagsrum, kök eller sovrum. Vi går igenom grundläggande metoder i inredningsprocessen, som att hitta färg, form och material. Vad har rummet för möjligheter, skissa med ritningar, komponera rummets känsla (mood board) och ljussättning. Lär ut gör Bernadette Schillings, som själv är designer och även lektor i Design.

On kväll, 6 ggr

To em, 6 ggr

1 995 kr

1 995 kr

## Stilhistoriska djupdykningar i Kungliga interiörer

NYHET

Ulrica Häller

Vi gör nedslag i stilhistorien med hjälp av interiörer från våra kungliga slott och fördjupar oss i kännetecken och detaljer från några av de stilhistoriska epokerna. Hur kom den franska empiren att ta form här i Sverige? Vad gör en Hauptmöbel från sent 1700-tal så speciell och vad är typiska kännetecken för den Hårlemanska rokokon. Vi avslutar med ett studiebesök i historisk interiör med anknytning till kursinnehållet.

Föreläsare är **Ulrica Häller**, museilärare vid Kungliga slotten, Antikskolan och Stockholms Auktionsverk.

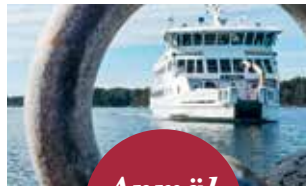
On, 25/9 kl 14.00–15.30,

5 ggr inkl studiebesök

1 550 kr

## Diplomutbildningar i Stockholm och Lidingö.

**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](http://medborgarskolan.se/diplomutbildningar)



**Anmäl dig nu!**

Visual Merchandiser, Inredning rum & form, Florist, Trädgård design,

Trädgård odling, MakeUp Artist, Hårstylist, Svetsutbildningar,

Löneadministration, Fartygsbefälsexamen, Författarlinjen, Konditor, Kall- och Varmkök, Kock, Vegankock, Hålsokock, Raw foodkock, Näringslära, Ekonomi och Redovisning.

# Konst & hantverk – trend & tradition

## Måleri & Teckning

Våra konstkurser hålls i vår målerilokal på Pyrolavägen 11, vid Skärsåtra torg. Material ingår normalt inte i kursavgiften på våra kurser. Du behöver bl.a. färg, penslar i olika storlekar och block med papper eller pannårer.

**Kursledare:** Alice Murray, Nina Wedborn, Ingela Karlsson, Malin Sellergren m.fl.

*Vi erbjuder kurser på dag- och kvällstid samt helgkurser. Terminen drar igång i september. Välkommen in på vår hemsida för exakta datum och tider.*

### Teckning

Vi tränar bildseendet och jobbar med bildkomposition, perspektiv, kontrast och uttryck. Gemensamma genomgångar varvas med individuell vägledning för varje deltagares personliga utveckling. Vi använder penna, kol och tusch.

Må kväll eller Fre dag, 6 ggr 1 325 kr  
Må kväll, 4 ggr 1 025 kr

### Illustration NYHET

En kurs för dig som är nyfiken på illustration, och även vill lära dig mer om teckning, måleri och grafisk design. Vi kommer att träna på skissteknik, anatomi, perspektiv, färglära och komposition och göra illustrationer utifrån olika texter, teman och uppgifter. Vi kommer t ex illustrera utifrån berättelser och dikter och skapa bokomslag, affischer och skivomslag med inspiration från olika stilepoker.

Helgkurs 9-10/11, 2 ggr, 1 750 kr  
Fre kväll, varannan vecka, 5 ggr, 1 750 kr

### Teckning för ungdomar 10+

Lär dig mer om att teckna! Hur får du bilderna som du vill? Vad kan vi lära från andra? Vi går igenom olika tekniker för att komma dit. Vi arbetar med blyerts och kol.

Må kväll, 5 ggr, 1 395 kr

### Manga för ungdomar

Japansk serieteckning. Lär dig teckna de speciella japanska figurerna med stora ögon och fulla av action! Du kan teckna allt från enskilda figurer till din egen serie!

Må och Ti kväll, 5 ggr, 1 395 kr

### Olja och akryl

Lär dig grunderna i måleri med olja och akryl. Du lär dig att hitta fram till ditt eget uttryckssätt. Vi arbetar med komposition, färglära och olika tekniker. Du kan arbeta efter stilleben eller egna bildidéer. Alla arbetar i sin egen takt och utifrån sin egen utveckling. I våra Kom igång-kortkurser så får du en introduktion i tekniker och färglära och får sedan prova på att måla dina egna kompositioner.

#### Kom igång, kortkurs!

On dag, 11/9, 3 ggr, 995 kr  
On dag, 23/10, 3 ggr, 995 kr

#### Övriga kurser

Ti kväll, 10 ggr, 2 695 kr  
On dag 10 ggr, 3 095 kr



FÖR DATUM OCH  
TIDER

välkommen in på vår hemsida  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

### Akvarell

Måla lätt och genomskinligt med pigment som flödar i vatten och lever sitt eget liv. Vi jobbar med grundläggande teknik, kontrast, färgövningar och experiment. För nybörjare och erfarna. Gemensamma genomgångar varvas med individuell vägledning för varje deltagares personliga utveckling.

Må kväll eller Fre dag, 6 ggr 1 790 kr  
Må kväll, 4 ggr 1 350 kr

### Kalligrafi, kortkurs

Skönskrift för nybörjare. Lär dig skriva snyggt med penna och pensel. Bokstävernans former. Teckensnitt. Vi lär oss tekniken och övar!

Fre dag, 4 ggr, 1 450 kr

### Workshop i akrylmåleri – en annan typ av fredagsmys!

Ett skönt slut på veckan med måleri! För alla som vill fördjupa sig i akrylens färger. Vi undersöker färgens rörelse, dess kulör, valör, ton och mättnad. Hur använder man färgens nyanser i sin målning. Både för dig som har varit med förr och för dig som inte har jobbat så mycket med färger tidigare. På fredagskvällen bjuder vi på tilltugg och dryck. På lördagen bjuder vi på fika.

Fr 5/10, kl 18.00–21.00,  
lö 6/10, kl 10.00–13.00, 2 ggr 995 kr

### Krokiteckning NYHET

Nina Wedborn

Teckna levande modell. Vi studerar proportioner och perspektiv, övar seendet och skapar uttryck med kontrast, förenkling och förstärkning. För nybörjare och erfarna. Gemensamma genomgångar varvas med individuell vägledning för varje deltagares personliga utveckling.

Fre dag, 6 ggr, 1 995 kr

### Teckna och måla modell NYHET

#### Helgkurs

Teckna och måla levande modell. Vi studerar proportioner och perspektiv, övar seendet och skapar uttryck med kontrast, förenkling och förstärkning. För nybörjare och erfarna. Gemensamma genomgångar varvas med individuell vägledning för varje deltagares personliga utveckling.

Lö-sö 19-20/10, kl 10.00–14.30, 2 ggr, 1 995 kr

### Måleri och skaparverkstad *för barn*

Skapa, var kreativ, ha roligt och lär dig mer om färg, form och perspektiv! Du lär dig måleriet från grunden och hur du blandar till färg. Vi provar på olika material, tecknar med kol och målar med akryl på olika underlag. Vi klipper, klistrar och gör collage. Material ingår i priset.

Må, Ti em, 4 ggr, 895 kr

### Teckning och måleri, helg- och lovkurser *för barn*

Skapa, teckna, måla och använd dig av din fantasi! Vi experimenterar med olika material och lär oss mer om bland annat skissteknik, färgblandning, skuggning, bildkomposition och perspektiv. Vi skapar utifrån olika teman och inspireras både av verkligheten och av musik, berättelser, konstbilder och vår fantasi. Material ingår i priset. Ta med egen lunch på helgkursen.

#### Helgkurser Höstlovskurs

## Övriga hantverk

### Silversmide

Petra Firus

Som nybörjare lär du dig de grundläggande teknikerna i silversmide. Du lär dig forma silvret och ge ytorna olika utseende och övar på att bocka, såga, fila, borra, löda och smida. För dig som redan kan lite så fortsätter du utveckla dina kunskaper med hjälp av läraren.

On kväll, 8 ggr, 3 195 kr

### Träslöjd

Kenneth Nylén

En kurs för både nybörjare och för dem som har mer erfarenhet av snickeri. Nybörjaren får grundläggande kunskaper om träslag, verktyg och olika metoder inom snickeriet. Du som redan har grundläggande kunskaper jobbar vidare och utvecklar ditt kunnande tillsammans med läraren. Lär dig rita ett eget föremål som t.ex. en bänk, en hylla eller någon annan enklare möbel eller annat objekt.

Må kväll, 10 ggr, 3 995 kr

Se våra  
Prova på-kurser  
sid 4





## Möbelrenovering

Kenneth Nylén

En unik kurs i möbelsnickaren Kenneth Nyléns egen verkstad. Ta med din stol, mindre bord, byrå, etc. som behöver renoveras. Lär dig lagningar, limningar och ytbehandlingar som t.ex. fanérlagningar, poleringar och lackning m.fl. Högst 4 deltagare. Det mesta materialet till renoveringen ingår.

On kväll, 8 ggr,

3 795 kr

## Modellbygge

Bo Erlandsson

Vi bygger efter ritningar. Modellen ska bli så lik förlagan som möjligt. Gärdesskolan Stockholm.

Ti kväll, 10 ggr,

2 450 kr

## Läder och skinnhantverk

Helena Engström

En kurs för både nybörjare och den som har mer erfarenhet. Vi går igenom grunderna i olika tekniker för mjukare skinn, kraftigt läder samt fårskin, t.ex. sömnadsteknik, laskning, prägling och flätning. Vi jobbar med mindre projekt. Om du är mer erfaren lär du dig teknikerna mer noggrant och syr föremål efter eget önskemål, som armband, bälte, fodral m.m. eller får handledning i ett lite större projekt. Material kan köpas på plats. Du kan också ta med eget.

**Helgkurser**, 28-29/9 och 16-17/11,

1 995 kr

Må kväll, 5 ggr,

2 495 kr

## Garvning av fiskskinn

Helena Engström

Ett lite annorlunda hantverk där du lär dig grunderna till den uråldriga metoden, garvning av fiskskinn. Vi går igenom praktisk fettgarvning, färgning och efterarbetning för att få ett skinn som som kan sys till väskor, mobildodral eller smycken.

To kväll, 3 ggr,

1 495 kr

## Keramik

### Keramik, stengods

→ **Se vår hemsida för tider och priser**

Skapa i keramik! Gör dina egna krukor, fat, skålar och muggar i stengods. Vi jobbar med olika tekniker som kavling, ringling, tumning, drejning, beskickning samt olika sätt att dekorera, t ex glasering och engobering. En kurs för både nybörjare och för dig som har lite erfarenhet.

## Betong - prova på

NYHET

Minna Atterström

Lär dig grunderna i att gjuta i betong för hem och trädgård. Gör fågelbad, skålar, plattor, m.m. Vi använder blad med grov struktur, samt olika små formar.

Sö 25/8, 1 gång,

990 kr

ANMÄL DIG  
PÅ VÅR HEMSIDA  
medborgarskolan.se/lidingo  
eller ring 010-157 63 95

## Glasfusing

→ **Se vår hemsida för tider och priser**

Glasfusing är en teknik för att tillverka smycken av glas. Fusing kommer från engelskans fuse och betyder smälta ihop. Det är just det glasfusing handlar om - kantiga, hårda och färgade glas som smälts ihop till mjuka, sagolikt vackra skapelser. På en kurs i glasfusing kan du experimentera och glaset ger så mjuka, vackra former när det smälter att även nybörjare får fina resultat.

## Möbeltapetsering

Johanna von Schoultz

### Möbeltapetsering, grundkurs

Du lär dig de grundläggande teknikerna i möbeltapetsering. Vi börjar med en stolsits (ingen stol med klädd rygg eller med spiraler).

To 26/9 och to 10/10, kl 18.00-22.00, 2 ggr 1 895 kr

### Möbeltapetsering, fortsättning

Här kan du våga dig på lite svårare möbelstoppningar! Kom med egna möbler och lär dig teknikerna från grunden.

Ti kväll och on fm, 6 ggr,

3 150 kr

Kursstarter 27, 28/8 och 15, 16/10

## I samarbete med Carl Malmsten furniture studies, Lidingö

### Fläta i rotting

Jon Bjellerup

En helgkurs i rottingflätning. Jon Bjellerup, som bl a har en kandidatutbildning från Carl Malmstens furniture studies, återvänder dit och håller kurs i rottingflätning för alla intresserade. Han har nu sin egen möbelverkstad i Stockholm, Spågan Möbelkonservering, där han själv specialiserar sig just på flätning i rotting, sjögräs och papperssnöre. Vi kommer att lära oss tekniken och var och en flätar ett prov som blir som grund i framtida stolsitsar. Kursen ges i Carl Malmsten Furniture Studies i Larsberg på Lidingö

Lö-sö, 16-17/11, kl 10-14.30

## Textil

### Sykurs - Klädsömnad **Varannan vecka**

Christina Ring

Att kombinera nytta med nöje! Eller egen hobby. Sy dina egna kläder. Under handledning av vår ledare har du snart ett unikt plagg som passar dig precis. Du väljer tyg och modell och syr efter färdiga mönster.

Må eller fr förmiddag, 6 ggr,

1 995 kr

### Lappteknik

Jennifer Tovrea

För dig som är nybörjare eller inte har så mycket erfarenhet så lär vi oss grundläggande tekniker för att planera och sy ihop kvadrater, remsor och trianglar till fina mönster. På fortsättningskursen går vi vidare med lite svårare mönster och större projekt.

**Nybörjare**, helgkurs 12-13/10, 2 ggr, 1 390 kr

**Fortsättning**, helgkurs 23-24/11, 2 ggr, 1 390 kr

## Knyppling

Camilla Svensson

Pröva på dessa gamla traditionella hantverk som används för att tillverka spets, dukar och band. Vi lär oss grunderna och knypplar mellan- och uddspetsar i olika mönster så du lär dig hur mönster bildas och fungerar.

**Helgkurs**, 26-27/10, 2 ggr,

1 390 kr

## I stygnens värld

Camilla Svensson

Vi lär oss olika broderistyg och inspireras av traditionella juldukar och bonader men broderar själva ett julmotiv (eller något annat) i modern tappning.

Sö 24/11, 1 gång,

890 kr

## Vävning

Anita Malmius och Lisa Lindbäck

Vävning både för nybörjare och mer erfarna.

Vi använder hopfällbara Götavävstolar, 60 och 90 cm breda. På onsdagar även bildväv. Vi har veckovisa kurser på mån, tis och ons. Vi erbjuder även kurser på lördagar på färre gånger men längre tid per gång för de som har svårt att komma ifrån varje vecka.

Må kväll, 10 ggr,

2 590 kr

Ti dag, 7 ggr,

2 850 kr

On dag, 10 ggr,

2 590 kr

To kväll, 7 ggr,

2 425 kr

Lö, 4 ggr,

2 150 kr

## Knyta rya

Lisa Lindbäck

Lär dig knyta rya. Vi använder ryabotten och knyter i garn. Skapa mindre mattor, kuddfodral eller annat utifrån egen design eller färdiga mönster. Material kan köpas på plats eller på egen hand.

To kväll, 10 och 24/10, 2 ggr,

995 kr

## Lampskärmar

Aila Barkar

Lär dig grunderna i lampskärmssömnad och gör din egen högst personliga lampskärm efter egen smak och inredning. En helt vanlig lampskärm kan få nytt liv med hjälp av tyg och lite fransar. Bara fantasin sätter gränser. Du lär dig alla nödvändiga moment under arbetets gång.

Må kväll, 23/9, 3 ggr,

1 295 kr

## Sy din egen Totebag eller väska

Aila Barkar

I hållbarhetens tecken så syr vi vår egen totebag som vi kan ta med överallt istället för att köpa plastpåsar när vi handlar. Av lite tyg och tillbehör så kan vi med vår fantasi designa många olika varianter på ett enkelt grundmönster.

Må kväll, 14/10, 2 ggr,

895 kr

## Sy din egen rullgardin eller hissgardin

Aila Barkar

Designa och sy en egen gardin som gör ditt hem lite mer efter just din smak. Vår duktiga ledare ger dig tips om material och delar med sig av sina beprövade knep. Hör med oss så hjälper vi till och förbereder vad som behövs köpas in.

Ti kväll, 24/9, 3 ggr,



# SÅNG & MUSIK



Den som lär sig att spela ett instrument som ung har det med sig hela livet. Men som vuxen har man också väldigt stor glädje att själv kunna göra musik. Och man är aldrig för gammal för att lära sig spela ett instrument. Eller att sjunga. Våra lektioner startar i vecka 36-37, men vi tar emot nya elever hela terminen i mån av plats.

## Piano

Johanna Gest

Individuell pianoundervisning från nybörjare till avancerad nivå. Klassisk inriktning efter noter. Eftermiddagar och kvällar. Lektionerna är 30 min. Källängsvägen 32.

Må-to, start v. 36-37, 12 ggr, 2 975 kr

## Brukspiano

Sofia Lærkfors-Ågren, Joacim Lewerin och Mandus Almqvist Johansson

För dig som vill inrikta dig mer mot pop, jazz, visor och brukspiano. Vi erbjuder pianolektioner enskilt på alla nivåer. Lektionerna är helt individanpassade. Alla åldrar. Lektionerna är 30 min. Kan förlängas vid önskemål. Stockholmsvägen 62.

Må-fr, start v. 36-37, 10 ggr, 2 550 kr

## Gitarr

Mandus Almqvist Johansson, Joacim Lewerin och Christer Magnusson

Akustisk gitarr/elgitarr/elbas. Nybörjare eller fortsättare, i par eller enskilt. Visor, låtar, pop, rock, blues, jazz och klassisk gitarr. På gehör eller efter noter, vilket som passar dig bäst. Lektionerna är helt individanpassade. Alla åldrar. Lektionerna är 30 min. Kan förlängas vid önskemål.

Må-fr, start v. 36-37, 10 ggr, 2 550 kr  
I grupp om två, per person, 1 590 kr

## Gitarr i grupp

Akustisk gitarr i grupp på 3-4 pers. För dig som är nybörjare eller dig som spelat några terminer tidigare. Vi tränar melodier, ackord, notläsning och improvisation.

Må-fr, start v. 36-37, 10 ggr, 1 790 kr

## Trummor

Jonatan Lindh

Lär dig slagteknik, rytmik och notlära. Enskild undervisning, nivå från nybörjare till avancerad. Här får du utveckla din musikalitet, teknik och repertoar. Lektionerna är helt individanpassade. Alla åldrar. Lektionerna är 30 min. Kan förlängas vid önskemål. Stockholmsvägen 111.

On, start v. 36-37, 10 ggr, 2 550 kr



## Tvärflöjt

Arne Vallin

Från enkla visor till klassisk musik, pop eller jazzimprovisation. Gehörsspel eller efter noter. Lektionerna är helt individanpassade. Lektionerna är 45 min.

Fr, start v. 36-37, 8 ggr, 3 250 kr



## Klarinett

Max Ljung

Från enkla visor till jazz och klassisk musik. Kursmaterialet utgår ifrån "Klarinetten och jag", notläsningsövningar och lyssna på musik. Lektionerna är helt individanpassade. Alla åldrar. Lektionerna är 30 min. Kan förlängas vid önskemål.

On, fr start v. 36-37, 10 ggr, 2 550 kr



## Fiol

Nybörjare och mer avancerade. Från enkla visor till jazz och klassisk musik. Lektionerna är helt individanpassade. Alla åldrar. Lektionerna är 30 min. Kan förlängas vid önskemål.

Må-fr, start v. 36-37, 10 ggr, 2 550 kr



**FÖR  
DATUM OCH TIDER**  
välkommen in på vår hemsida  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

## Sånglektioner

Sofia Lærkfors-Ågren, Oskar Lindwall

Bejaka din dröm! Alla, såväl nybörjare som sängare på mer avancerad nivå, är välkomna att ta sånglektioner. Pop, rock, jazz, visa eller klassiskt - du väljer vad du vill sjunga! Ring och boka din tid! Lektionerna är 45 min.

Må-fre start v. 36-37, 8 ggr 3 250 kr

## Folkmusik - Låtspelskurs med Olof Kennemark

Vi lär oss låtar på gehör från olika landskap i Sverige. Låtarna lärs ut på fiol men även andra instrument är välkomna. Undervisning sker i grupp eller enskilt. En kurs för dig som har lite förkunskaper på ditt instrument.

## Barnkör!

När barn sjunger i kör så lär de sig inte bara om musik. Man lär sig att lyssna på varandra och att skapa något tillsammans. I våra barnkörer så sjunger vi visor, jazz, pop och klassiskt. Vi lär oss lyssna och en del om noter. Och framför allt har vi roligt när vi sjunger!

**7-9 år:** Onsdagar, kl 16.00-16.45

**10-12 år:** Onsdagar, kl 17.00-17.45

## Musikproduktion

Lär dig verktygen för att skriva, producera och mixa musik. Tillsammans med läraren jobbar du med teknikerna och tillvägagångssätten för att göra musik med programmet Logic Pro. EDM, hiphop, pop eller rockstilen är upp till dig att bestämma. Du tar med dig dator med Logic pro X installerat samt hörlurar och ett mindre midiklaviatur med tillhörande USB-kabel.

## Grundkurs och fortsättning

4 ggr,

1 650 kr

**Lidingö Roster**  
söker körmedlemmar!

Intresserad? Kontakta Kristina Söderdahl  
på telefon 08-767 43 41.





# Språk är mer än grammatik

Att prata flera språk stärker självförtroendet, både privat och i jobbet. Vår uppkopplade värld skapar möjligheter och suddar ut landsgränser. Plötsligt kan du se på film och TV utan undertexter, lyssna på radioprogram samt läsa böcker och tidningar på originalspråk. Att lära sig tillsammans med andra innebär också att du får möjlighet att direkt prata ditt nya språk. Börja din resa hos oss!

**FÖR  
DATUM OCH TIDER**  
välkommen in på vår hemsida  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

## Allmän info

### Europarådets nivåskala

A1 & A2 Basnivåer

B1 & B2 Självständighetsnivåer

C1 & C2 Avancerade nivåer

Nivåplaceringstest kan du göra på vår webb [medborgarskolan.se](http://medborgarskolan.se). Kursavgiften är beräknad på minimum 6 deltagare. Vid grupp med färre deltagare justeras priset. Kurslitteratur ingår inte i kursavgiften

Se gärna vår hemsida för uppdateringar på kurser och tider: [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Franska

**Kursledare:** Isabelle Allard, Claudine Fauroux, Jean-Marie Le Huche, Robert Terzian

### Franska, nybörjare, 9 ggr

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Ti 24/9, kl 18.00-19.30 | 1 850 kr |
| To 26/9, kl 13.30-15.00 | 1 850 kr |
| Fr 27/9, kl 10.30-12.00 | 1 850 kr |

### Franska på lördag, nybörjare 5 ggr

#### Varannan vecka

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Lö 28/9, kl 10.30-13.00, nybörjare | 1 675 kr |
|------------------------------------|----------|

### Franska, kom igång!

#### 2 kvällar i veckan, 6 ggr

För dig som vill komma i gång och friska upp kunskaperna inför nästa resa till la France!

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Ti-to start 12/11, kl 18.00-19.30 | 1 490 kr |
|-----------------------------------|----------|

### Franska, termin 2 eller

#### falska nybörjare, 10 ggr

För dig som har läst en termin eller har lite franska från förr.

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| On 18/9, kl 18.00-19.30 | 1 995 kr |
| To 19/9, kl 9.00-10.30  | 1 995 kr |
| To 19/9, kl 19.30-21.00 | 1 995 kr |

### Franska, fortsättningskurser, 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Ti 17/9, kl 19.30-21.00, nivå A1/A2 | 1 995 kr |
| On 18/9, kl 19.30-21.00, nivå A1    | 1 995 kr |
| To 19/9, kl 10.30-12.00, nivå A1/A2 | 1 995 kr |
| Fr 20/9, kl 10.30-12.00, nivå A1    | 1 995 kr |

### Franska, lätt konversation, 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| On 18/9, kl 18.00-19.30, nivå A1/A2 | 1 995 kr |
| To 26/9, kl 11.00-12.30, nivå A2/B1 | 1 995 kr |
| To 19/9, kl 19.30-21.00, nivå A1/A2 | 1 995 kr |

### Franska, konversation

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| To 19/9, kl 18.00-19.30, nivå B1/B2 | 1 995 kr |
|-------------------------------------|----------|

### Franska, avancerad konversation, 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| On 18/9, kl 13.00-14.30, nivå B2/C1 | 1 995 kr |
|-------------------------------------|----------|



### Franska, individuell undervisning

Lektionstillfällen och kursinnehåll görs upp individuellt med läraren.

5 x 60 min,

3 750 kr





## Italienska

**Kursledare:** Francesca Tonelli, Federico Puggioni, Romano Rota, Anna Termine

### Italienska, nybörjare, 9 ggr

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Må 23/9, kl 17.00-18.30 | 1 850 kr |
| Ti 24/9, kl 14.00-15.30 | 1 850 kr |
| On 25/9, kl 18.00-19.30 | 1 850 kr |

### Italienska, termin 2 eller falska nybörjare, 10 ggr

För dig som har läst en termin eller har lite italienska från förr.

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Må 16/9, kl 18.30-20.00 | 1 995 kr |
| To 12/9, kl 13.30-15.00 | 1 995 kr |

### Italienska kom igång, nybörjare, 6 ggr **2 kvällar i veckan**

Prova på en kortare kurs som sätter igång språket, kanske inför den kommande resan?

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Må-on 11/11, kl 19.30-21.00 | 1 490 kr |
|-----------------------------|----------|

### Italienska på lördag **Varannan vecka**

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Lö 14/9, kl 10.30-13.00, nivå A1/A2 | 1 675 kr |
| Lö 21/9, kl 10.30-13.00, nybörjare  | 1 675 kr |

### Italienska, fortsättning, 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Ti 17/9, kl 10.15-11.45, nivå A2+   | 1 995 kr |
| Ti 17/9, kl 12.30-14.00, nivå A1    | 1 995 kr |
| Ti 17/9, kl 16.30-18.00, nivå A1+   | 1 995 kr |
| Ti 17/9, kl 18.00-19.30, nivå A2/B1 | 1 995 kr |
| To 12/9, kl 09.45-11.15, nivå B1    | 1 995 kr |

### Italienska, konversation, 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| On 18/9, kl 19.30-21.00, nivå A1/A2 | 1 995 kr |
| To 12/9, kl 11.30-13.00, nivå B1/B2 | 1 995 kr |

### Italienska, konversation om kultur och traditioner

Vi pratar Italien; om landet, politiken, musiken och maten. Vi utgår från boken Italia per stranieri. 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Må 16/9, kl 17.00-18.30, nivå A2/B1 | 1 995 kr |
|-------------------------------------|----------|

### Italienska, individuell undervisning

Lektionstillfällen och kursinnehåll görs upp individuellt med läraren.

|             |          |
|-------------|----------|
| 5 x 60 min, | 3 750 kr |
|-------------|----------|

## Spanska

**Kursledare:** Rosa Elena Ringius, Jorge Luis Delgado, Bea Robles Garcia m.fl.

### Spanska, nybörjare, 9 ggr

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Må 23/9, kl 19.30-21.00 | 1 850 kr |
| Ti 24/9, kl 11.00-12.30 | 1 850 kr |
| On 25/9, kl 18.00-19.30 | 1 850 kr |

### Spanska, termin 2 eller falska nybörjare, 10 ggr

För dig som har läst en termin eller har lite spanska från förr.

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Ti 17/9, kl 9.30-11.00  | 1 995 kr |
| Ti 17/9, kl 19.30-21.00 | 1 995 kr |
| On 18/9, kl 18.00-19.30 | 1 995 kr |

### Spanska inför resan nybörjare, 5 ggr

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Ti 12/11, kl 18.00-19.30 | 1 490 kr |
|--------------------------|----------|

### Spanska, fortsättning, 10 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Ti 17/9, kl 18.00-19.30, nivå A1    | 1 995 kr |
| On 18/9, kl 10.00-11.30, nivå A1    | 1 995 kr |
| On 18/9, kl 16.00-17.30, nivå A1+   | 1 995 kr |
| On 18/9, kl 18.00-19.30, nivå A1/A2 | 1 995 kr |

### Spanska, lätt konversation, 8 ggr

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Ti 24/9, kl 13.00-14.30, nivå A1/A2 | 1 790 kr |
| On 25/9, kl 19.30-21.00, nivå A1/A2 | 1 790 kr |

### Spanska på lördag, 5 ggr

#### **Varannan vecka**

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| Lö 21/9, kl 10.30-13.00, nybörjare | 1 675 kr |
| Lö 28/9, kl 10.30-13.00, nivå A1   | 1 675 kr |

### Spanska, individuell undervisning

Lektionstillfällen och kursinnehåll görs upp individuellt med läraren.

|             |          |
|-------------|----------|
| 5 x 60 min, | 3 750 kr |
|-------------|----------|

## Engelska

### Engelska, Dare to speak Våga börja prata!

Step over that threshold and let your language free. We practice useful phrases, grammar and everyday English. Small group.

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| Ti 24/9, kl 16.00-17.30, nivå A1, 8 ggr | 1 790 kr |
|-----------------------------------------|----------|

### Conversation, 8 ggr

We use a book as background material and let the conversation flow freely! Vocabulary, conversation and some grammar.

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| Ti 24/9, kl 18.00-19.30, nivå A2/B1, 8 ggr | 1 790 kr |
|--------------------------------------------|----------|

### Engelska, individuell undervisning

Lektionstillfällen och kursinnehåll görs upp individuellt med läraren.

|             |          |
|-------------|----------|
| 5 x 60 min, | 3 750 kr |
|-------------|----------|

➔ **För undervisning för barn, kontakta oss så skräddarsyr vi!**

### Conversation about Aspects of Love and Romance

John Elton

Through poetry, prose and drama extracts, famous love letters, popular songs, opera, art, film and group discussion, we examine in both light-hearted and serious ways aspects of love and romance from Ancient Rome to the present day.

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| Må 23/9, kl 18.00-19.30, nivå B2, 8 ggr | 1 790 kr |
|-----------------------------------------|----------|

### TOEFL and SAT - Test preparation

För dig som vill studera på ett engelskspråkigt universitet erbjuder vi kurser i att förbereda sig inför två vanliga test som man måste ta innan man blir behörig att söka:

TOEFL - Test of English as a foreign language  
SAT - Scholastic Assessment Test

➔ **Se vår hemsida för mer information:**  
[www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

**ANMÄL DIG  
PÅ VÅR HEMSIDA**  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)  
eller ring 010-157 63 95





## Svenska som främmande språk Swedish Courses

### Svenska, nybörjare Swedish for beginners

Nybörjarkursen ger baskunskaper i ord-förråd, uttal och grammatik. Vi lägger stor vikt vid det talade vardagsspråket.

This beginners course will give you basic knowledge in vocabulary, pronunciation and grammar. A great importance is attached to the ability of communication. Må-on 11/9, kl 09.30-11.45, 16 ggr 3 950 kr

### Svenska, fortsättning Swedish Continuation Course

En fortsättningskurs som ger dig vidare kunskaper i svenska och ökar ditt ordförråd och ditt uttal. This course will give you more knowledge in vocabulary, pronunciation and grammar. A great importance is attached to the ability of communication.

Må-on 11/9, kl 12.00-14.15, 16 ggr 3 950 kr

### Svenska, konversation Sverige på svenska, nivå A2/B1

För dig som redan klarar dig bra på svenska, men behöver öva upp din förmåga att uttrycka dig. Vi övar på ord, uttryck och uttal.

Ti 17/9, kl 14.30-16.00, 8 ggr 1 950 kr

### Svenska individuell undervisning

Lektionstillfällen och kursinnehåll görs upp individuellt med läraren.

5 x 60 min, 3 750 kr

## Tyska

Kursledare: Marita Andersson

### Små grupper Tyska, nybörjare

To 19/9, kl 18.00-19.30, 9 ggr 1 995 kr

### Tyska, fortsättning

To 19/9, kl 19.30-21.00, nivå A1, 9 ggr 1 995 kr

### Tyska, konversation

To 26/9, kl 16.30-18.00, nivå A1/A2, 8 ggr 1 790 kr

### Tyska, individuell undervisning

5 x 60 min, 3 750 kr



## Grekiska, Portugisiska och Ryska

### Grekiska nybörjare, 8 ggr

Må 23/9, kl 18.00-19.30 1 790 kr

### Portugisiska

Brasiliansk eller europeisk portugisiska till vardags.

On 25/9, kl 18.00-19.30, nybörjare, 8 ggr 1 850 kr

On 25/9, kl 19.30-21.00, nivå A1/A2, 8 ggr 1 850 kr

### Ryska, nybörjare

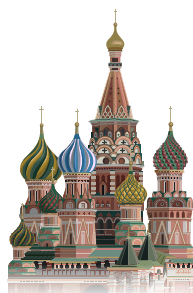
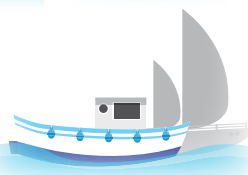
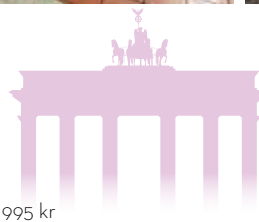
Lana Gerhard

To 26/9, kl 18.00-19.30, 8 ggr 1 850 kr

### Portugisiska och ryska, individuellt undervisning.

Lektionstillfällen och kursinnehåll görs upp individuellt med läraren.

5 x 60 min, 3 750 kr



## Skrivarkurser



### Kom igång med ditt skrivande Grundkurs och fortsättning

Cecilia Schnackenburg Fosshaug

Drömmer du om att skriva? Du kanske inte skrivit tidigare, men gärna vill komma igång? Eller så kanske du har skrivit en del tidigare, men vet inte riktigt hur du ska gå vidare. Vi hittar inspirationen tillsammans och jobbar med olika skrivövningar. På kursen växer och utvecklas vårt språk genom att vi skriver texter i olika genrer. Vi erbjuder både grundkurs och fortsättningskurs. För fortsättningskursen är det bra om du har lite erfarenhet av att skriva.

**Grundkurs:** To 19/9, kl 18.30-21.00, 5 ggr 1 950 kr  
För fortsättningskurs, se vår hemsida.

### Skriv ditt liv

Cecilia Schnackenburg Fosshaug

Alla människor har sin egen, unika historia och i dagens allt mer stressade värld är det lätt att försumma både att dokumentera sitt liv för sin egen skull och att bevara sina minnen för framtiden. Den här kursen vänder sig till dig som på äldre dagar vill skriva ner din livsberättelse. Tyngdpunkten läggs på att minnas och samtala för att kunna skriva sitt liv i något slags tematisk ordning. Genom andras berättelser, minns vi våra egna. Vi arbetar även tillsammans med kortare och längre skrivövningar och diskussioner kring skrivandet. Varje deltagare har sina egna förutsättningar. Detta innebär att det inte spelar någon som helst roll hur mycket (eller lite) man har skrivit tidigare. I en tillåtande, öppen och respektfull anda utlovas en kurs fylld av ord, minnen, skratt och kreativitet!

To 10/10, kl 18.30-21.00, 5 ggr

**Varannan vecka**

1 950 kr

ANMÄL DIG  
PÅ VÅR HEMSIDA  
[medborgarskolan.se/stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm)  
eller ring 010-157 63 61





# Dans

Ballett förbättrar muskelstyrka, flexibilitet och koordination. Samtidigt som det är roligt! Detta gäller förstås både ung som gammal.

**Kursledare:** Ida Hellsten, Tiina Kokkonen, Karin Sandström Lapukins, Sanne Lind  
**Lokal:** Ansgarskyrkan, Lidingö Centrum

## Prova på! Dans för barn!

Lördag 7 september, kl 10.00-12.00

Ansgarskyrkan, Lidingö centrum  
kl 10.15-10.40 Pyttedans **2-3 år**, tillsammans med vuxen

kl 10.50-11.20 Danslek, barndans **4-5 år**  
kl 11.30-12.00 Barndans, inriktning balett **från 6 år**

Välkommen att lära känna lärare, lokal och upplägg! **Kostnadsfritt!**

## Dans för "Pyttar" 2-3 år, med vuxen

Genom olika förflyttningssätt som att krypa, gå, rulla, hoppa eller galoppa övas koordination och motorik.

Lö 21/9, kl 09.30-10.10, 7 ggr 995 kr

## Danslek med inriktning balett, från ca 4-5 år

Lektionerna lägger grunden till den konstnärliga dansen och består av lekfull och utvecklande rörelseträning för att öka spänst, styrka, reaktionsförmåga och uttryck. Musiken är varierad, rytmisk och samspelar med rörelsen.

Lö 14/9, kl 10.15-10.55, 11 ggr 1 395 kr

## Barndans med inriktning balett från 6 år

Vi lär oss grunderna i klassisk balett under enklare former. Lektionerna innehåller rörelsekompositioner, förflyttningssätt, improvisationsövningar och kortare kombinationer.

Lö 14/9, kl 11.00-11.45, 11 ggr, 1 395 kr

## Ballett för vuxna

Tiina Kokkonen

I klassisk balett arbetar vi igenom hela kroppen. I denna dansform hittar man bl.a. de små, stabiliserande musklerna runt knäen och fotleder. Därför är denna träning utmärkt för att förebygga skador i knäen och dylikt.

Lö 14/9, kl 12.00-13.30, 10 ggr 1 995 kr

➔ För datum och tider, välkommen in på vår hemsida [medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

## Dans, Workshops

I höst erbjuder vi 3 helg-workshops i dans: Klassisk balett, Argentinsk Tango och Nutida eller Modern dans. Vi träffas en lördag-söndag och får en introduktion till dansen och sedan uppvärmning, träning, stegkombinationer och stretch. Vi satsar hela tiden på att få dansa och avslutar med en liten koreografi. Både för dig som är ny och vill prova på och för dig som redan har erfarenhet.

### Argentinsk Tango -

#### Karin Sandström Lapukins

Tango är en pardans som utvecklades i immigrantkvarter Argentina mot slutet av 1800-talet. Då som nu kan danserna skiljas mycket från kvarter till kvarter men det blev fram emot 1920-talet en mode-dans som via spreds via Paris över resten av Europa. Den utmärker sig genom sin elegans och sensualitet. Den kan vara långsam och själfull eller snabb och rolig. Vi lär oss de grundläggande stegen och testar på att föras respektive att föra.

### Klassisk balett - Tiina Kokkonen

Ballett - en fantastisk träning för hela kroppen, och för hjärnan. Tiina, som dansade vid Kungliga operan i många år, ger workshoppen i balett. Vi tränar kroppshållning, balans, olika steg, uttryck och sedan förstås kombinationer och en liten koreografi.

### Nutida eller Modern dans - Ida Hellsten

Den moderna eller nutida dansen kan se ut på många olika sätt och innefattar många olika tekniker. På denna workshop tar vi oss an och provar på dansteknik som vi kanske inte är vana att se den. Vi lär känna vår kropp och gör olika övningar som bygger på både förbestämda rörelser och steg, och även på improvisation, där man blir guddad att röra sig utifrån sin egen kropp och sina egna impulser. Vi tränar på dynamik, kroppshållning, musikalitet och koordination, och lär oss en enklare koreografi. Ida Hellsten dansar professionellt med olika danskompanier i Sverige och Europa.

**Boka enskild workshop eller alla tre.**  
**Se datum, tider och pris på vår hemsida**  
[www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)  
Ansgarskyrkan, Lidingö Centrum



# Kropp & Själ

## Yoga med mamma (och/eller pappa) och bebis

Karin Bonthron

Svårt att hitta tid och möjlighet för träning? Vi har yoga för mamma eller pappa och barn. Här får du övningar som hjälper dig att hitta tillbaka till formen, både fysiskt och mentalt. Du behöver inte ha förkunskaper i yoga utan alla övningar gör du i din egen takt. Och tillsammans med barnet.

To 12/9, kl 10.00-11.00 12 ggr

1 725 kr

## Mjuk Yoga

Anna Petermann

Vi gör skonsamma hathayoga-övningar och tar hjälp av andetag för att förstärka och fördjupa rörelserna. Övningarna sker på yogamatta - stående, sittande och liggande med mjuka övergångar. I lugnt tempo till lugn musik jobbar vi oss igenom ett välbalanserat pass för hela kroppen. Passet avslutas med en stunds avslappning. Gångsätrahallen

Sö kväll, 8/9, kl 17.15-18.45 12 ggr

2 250 kr

## Pilates Light

Ida Hellsten

För nybörjare och fortsättare. Stretch, muskelförlängning och uthållighet i lugnt tempo gör dig stark och smidig och förbättrar din kroppshållning. Ansgarskyrkan.

Må fm 9/9, kl 11.30-12.30 12 ggr

1 725 kr

## Gympa Light

Ida Hellsten

Gympa för seniorer! För både erfarna och mindre erfarna. Vi tränar lätt styrketräning, koordination, kondition och balans. Antingen sittande eller stående. Det är ditt val. Vi stretchar och håller din kropp igång. Allt till lugn musik. Ansgarskyrkan

Må dag, 9/9, kl 10.15-11.15, 12 ggr

1 725 kr



## Seniorfys

Karin Bonthron

Håll igång kroppen! Det är viktigt att fortsätta med fysisk aktivitet, inte minst när vi blir lite äldre. Vi tränar kroppen med både styrka och kondition. På den här kursen håller vi ett lite högre tempo än på Gympa Light, men det är fortfarande ditt eget tempo som gäller! Alla är välkomna.

To 12/9, kl 11.15-12.15, 12 ggr

1 725 kr

## Vad innebär det att existera?

Karin Linnell

Vi undersöker filosofiska resonemang och fördjupar vi oss i viktiga livsfrågor. Du får insikter i hur olika filosofer - främst Sören Kierkegaard - har reflekterat kring existentiella frågor. Vi läser och samtalar om hur detta relaterar till våra egna erfarenheter och du får ett fungerande språk för att uttrycka dina känslor, vilket gör dem mer hanterbara.

Må 14/10, kl 14.00-15.30, 6 ggr

1 250 kr

SJÖLIV

# Gör dig förberedd för nästa båtsäsong!

## Förarintyg

Förarintyget ger dig grunderna i navigation, sjövägsregler, säkerhet till sjöss, sjöväder och sjömanskap.

5 ggr 2 750 kr

## Förarintyg, intensivkurs 2 kvällar i veckan.

5 ggr 2 750 kr

## Förarintyg, familjekurs

Ta förarintyget tillsammans med ditt barn! Tolv år är åldersgränsen för att examineras för ett förarintyg. Du är förstås också välkommen att komma utan barn.

Söndagar, kl 15.00-18.00, 5 ggr 2 750 kr  
Ungdomar 1 995 kr

## Förarintyg, ungdomar 13+ Höstlovs kurs

Intensivkurs för dig som vill passa på att ta förarintyg under lovet.

Må-fr, kl 10.00-14.30, 5 ggr 2 490 kr

## Kustskepparintyg

Kustskepparkursen, en direkt fortsättning på Förarintyget, ger dig den kunskap som krävs för navigering utomskärs och till havs, mörkernavigering och säkerhet ombord.

5 ggr 2 690 kr

## Båtmekanikerintyg

Motorstopp kan lätt undvikas eller hanteras genom kunskap om motorn. Lär dig avhjälpa enklare fel, t.ex. impellerbyte, luftning av en diesel, filterbyten och åtgärder vid bränslestopp. Två kvällar och en heldag med praktik.

Två teoripass kväll och ett praktikpass heldag, 2 690 kr, exkl mtrl

## Båtradiokurs SRC/VHF

En väl fungerande VHF-radio ökar säkerheten ombord - livlinan till land! Du når sjöräddningen, båtar i närheten och telefonnätet. Du får också all information du behöver för det praktiska simulatorprovet som görs på nätet. Tid för teoretiskt prov meddelas under kursen.

2 ggr 990 kr

## Radarintyg för fritidsbåtar

För att få fullt utbyte av en radarutrustning är det bra att känna till dess egenskaper och hur den används för positionsbestämning och navigering i skärgård. Två kvällar teori, en kväll praktik.

Två teoripass och ett praktikpass, 2 590 kr, exkl mtrl

➔ För datum och tider, välkommen in på vår hemsida medborgarskolan.se/lidingo

## Expertföreläsning

Meteorolog **Anna Geidne**, erfaren seglare och navigatör, berättar om vädret till sjöss. I Stockholm. Väder till sjöss ingår i Förarintyget och Kustskepparintyget.

Ti 22/10 eller to 14/11, kl 18.30-21.00

## Seglarkurs steg 1

Lär dig segla från grunden! Du kanske tänker på att köpa segelbåt, bara vill lära dig segla eller fräscha upp dina kunskaper? Då är det här kursen för dig. Våra ledare lär dig från början, på en båt så att du känner dig trygg på vattnet.

Helgkurs, 2 ggr, 3 265 kr

## Seglarkurs steg 2

En kurs för dig som redan gått grundkursen eller som redan kan grunderna i segling. Du lär dig mer om hur att hantera din båt, trimma seglen och utnyttja vindar till fullo och segla lite snabbare.

Helgkurs, 2 ggr, 3 265 kr

## Båtförsäkring

Nautisk kompetens ger dig billigare båtförsäkring hos de flesta försäkringsbolag. Kompetensen skaffar du dig bl.a. genom Medborgarskolans förarintygs- och kustskepparutbildning.

## Transferens - konsten att snabbt förflytta sig utan flygskam

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, (Distanskurs) Pris: 1 195 kr

# Datakunskap

## Kursledare:

Eva Hansson, Krister Björnlund m fl.

## Data, enskild undervisning

Vad behöver du lära dig mer om vad gäller dator, telefon och läsplatta? Skräddarsy en kurs där vi bara går igenom det du behöver. Tider görs upp individuellt med läraren.

3 x 60 min, 2 750 kr

## Data grundkurs med Windows 10

Lär dig din dator och känn dig bekväm och trygg med Windows 10 och alla dess funktioner. Vi går igenom hur man hittar i sin dator, skapar sitt eget bibliotek med plats för dokument, bilder och annat sparad från mejl t ex. Vi skriver mejl, bifogar dokument och iblkder, går igenom bankid, gör bankärende, boka biljetter och mycket mer. Dag-, kvälls- och helgkurser.

Må dag, 3 ggr, 2 095 kr  
On kväll, 3 ggr, 2 095 kr

# Foto, film och formgivning

## Fotografering, grundkurs

Har du en digital systemkamera men är osäker på hur du använder olika inställningar för att få de bästa bilderna? Då passar vår grundkurs dig! Du lär dig hur din digitalkamera fungerar och hur du använder inställningar för bland annat tid och bländare. Du kan också använda en enklare kamera, en kompaktkamera, men inte en mobilkamera.

Må kväll, 23/9, 3 ggr 1 895 kr

Helgkurs, 19-20/10, 2 ggr 1 895 kr

## Fotografering, fortsättning

Vi övar praktiskt och förfinar kunskaperna om bilder och funktioner. Undervisningen utgår från en digital systemkamera (d.v.s. en kamera med utbytbara objektiv). Du kan också använda en enklare kamera, en kompaktkamera, men inte en mobilkamera.

On kväll, 6/11, 3 ggr 1 895 kr

Helgkurs, 30/11-1/12, 2 ggr 1 895 kr

## Mobilfoto

Tar du mycket bilder på mobilen, men blir inte helt nöjd med dem? Då kan denna kurs ge dig lite tips och trix för att kunna ta bättre bilder.

Lö 14/9, kl 10.00-14.00 795 kr

On 25/9, kl 10.00-14.00 795 kr

## Digital systemkamera, för ungdomar 12+ Höstlovs kurs

Teori varvas med många praktiska övningar. Hemuppgifter mellan kurstillfällena kan förekomma. Undervisningen utgår ifrån en digital systemkamera (d.v.s. en kamera med utbytbara objektiv). Du kan också använda en enklare kamera, t.ex. en kompaktkamera på kursen.

To-fr, 31/10-1/11, 10-13.15, 2 ggr, 1 050 kr

## Bildbehandling Photoshop Elements, grundkurs

Möjligheterna är många i detta bildprogram. Du lär dig att hantera grunderna i de olika delarna. Ta med egen dator med program installerat.

Dag eller kväll, 3 ggr, 1 750 kr

## Officepaketet

Du vill lära dig mer om Word, Excel och Power-point. Vi går igenom de grundläggande kunskaperna som rör de tre programmen. Du kan hantera en dator men är nybörjare eller kan lite grann i Office. Dag-, kvälls- och helgkurser.

Må dag eller kväll, 4 ggr, 2 690 kr

Helgkurs, sö 24/11 och 1/12, 2 ggr, 2 690 kr

## Excel, grundkurs

Excel har du användning för både i vardagen och när du ska utföra mer professionella uppgifter. På grundkursen lär du dig skapa kalkyler, budget och listor samt mycket annat.

Må, ti kväll, 2 ggr, 1 095 kr

## iPhone/iPad

Lär dig hantera din iPhone/iPad med inställningar och funktioner GPS, internet, kalender, iCloud och kamera. Lär dig mer om hur du laddar ner dina favoritappar. Ta med din iPhone eller iPad. Grund- och fortsättningskurser.

Må, on dag, 3 ggr, 1 750 kr



# Starta och driva eget företag

## Starta eget

Elizabeth Larsson

En genomgång i de olika administrativa delarna av att starta ett eget företag. Vad behöver jag göra för att starta min egen firma, ekonomisk förening eller ett AB. Hur lägger jag upp en affärsplan, en budget, prognos och uppföljning? Hur registrerar jag mitt företag. Vad gäller med ekonomisk bokföring och bokslut. Vad behöver jag veta för att ha anställda. Vi ger dig en översikt och kunskap i de olika stegen.

Ti dag och kväll, 3 ggr,

2 380 kr

## Starta eget - fortsättning Utveckla ditt företag

Eva Hansson

Om du inte vet vart du ska ha du svårt att nå målet. För att kunna lyckas med din verksamhet behöver du ha en tydlig affärsidé, konkreta mål och en plan för hur du når dit. Vi kommer gå igenom grunderna i affärsutveckling, göra det enkelt att förstå vad som kan vara relevant för dig och din verksamhet, och ge dig verktyg för att kunna sätta en tydlig strategi för ditt företag. Vi varvar teori med övningsuppgifter under lektionerna och man får möjlighet att ta fram sin egen plan.

Må kväll, 3 ggr,

2 380 kr

Helgkurs, Sö 10, 17/11, 2 ggr,

2 380 kr

## Att söka jobb

Eva Hansson

Att söka jobb idag kräver att man kan leta sig igenom jobbmärket och kan presentera sig på ett bra sätt både på papper och i person. En tydlig struktur för ditt jobbsökande är A och O. Vi lotsar dig genom den resa du behöver göra och ger dig verktyg och struktur för att du ska hitta ditt dröjobb.

Må kväll, 3 ggr,

2 380 kr

Helgkurs, Sö 10, 17/11, 2 ggr,

2 380 kr

## PowerPoint och Presentationsteknik

Eva Hansson

Att presentera för en grupp kan vara svårt men det finns verktyg att nyttja och tekniker att vassa. I den här kursen lär du dig hantera systemverktöget PowerPoint men även personliga verktyg för att hjälpa dig att bli en bra presentatör.

Må kväll, 3 ggr,

2 380 kr

Helgkurs, Sö 20, 27/10, 2 ggr,

2 380 kr

# Ekonomi

## Bokföring, grundkurs

Elizabeth Larsson

Lär dig grunderna i bokföring. Vi går igenom bokföringsprinciper och jobbar sedan i Visma bokföringsprogram. Inga förkunskaper krävs. Lämplig för småföretagare som vill kunna sköta sin egen redovisning eller förstå vad revisorn gör.

Ti dag eller kväll, 5 ggr,

3 850 kr

## Bokslut

Elizabeth Larsson

Du kan den löpande bokföringen och nu kommer bokslutet. Lämplig för småföretagare som vill kunna göra sitt eget bokslut eller förstå vad revisorn gör.

Helgkurser, Fre - sö, 3 ggr,

2 590 kr

→ För datum och tider, välkommen in på vår hemsida [medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

## Diplomutbildningar.

Gå någon av våra diplomutbildningar och bli mer attraktiv på arbetsmarknaden och kunna gå vidare i din karriär och söka nya utmaningar. Som diplomerad ska du ha en grundläggande kunskap om ämnet och ska kunna sköta området på en mindre arbetsplats eller ingå i ett team på ett större företag. Alla våra kurser innehåller både teori och praktiska moment.

### Ekonomi och redovisning

Elizabeth Larsson

Företagsekonomisk grundutbildning i bokföring, bokslut och redovisning, lämplig för blivande eller redan arbetande ekonomiassistenter. Som ekonomiassistent arbetar du till exempel med företagets bokföring, utbetalningar, skatter och underlag för bokslut.

**Mål** Kursdeltagaren ska kunna bokföra löpande affärshändelser, manuellt och på dator enligt Bokföringslagens krav. Förstå hur bokföringen leder till bokslut. Kunna använda BAS Kontoplan. Kunna göra ett bokslut och ta ut olika rapporter i Visma 500. Kunna tolka och förstå rapporteringen i bokslutet. Kunna "läsa" de ekonomiska rapporterna som vi arbetar fram. Utbildningen ger dig en bra grund för ditt fortsatta yrkesliv.

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs. En kurs för nybörjare och de som vill bättra på sina kunskaper.

**Start:** Fr 30/8, kl 13.00-16.45 eller

To 10/10, kl 14.15-18.00

**Pris:** 9 900 kr

### Löneadministration

Grundutbildning i löneadministration där du självständigt ska kunna sköta löneadministrationen i ett mindre företag eller jobba som löneassistent på ett större företag. Bra att kombinera med en diplomutbildning i ekonomi och redovisning. Vi arbetar med Visma löneprogram 600.

**Mål** Kursdeltagaren ska kunna grundläggande arbetsrätt, dvs de lagar och regler som rör arbetsuppgifter som innehas av en löneadministratör. Deltagaren ska kunna förstå och hantera arbetstider, frånvaro som sjukdom,

semester, föräldraledighet och VAB, skatter och sociala avgifter, förmåner, traktamenten och reseräkningar, m.m. Kunna ta fram rapporter från löneprogrammet och hantera semesterårsavslut och semesterlöneskuld.

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper krävs. En kurs för nybörjare och de som vill bättra på sina kunskaper.

**Start:** Ti 10/9, kl 14.15-18.00 eller

Fr 11/10, kl 13.00-16.45

**Pris:** 8 900 kr

### Marknadsföring & Kommunikation

Eva Hansson

Lär dig grunderna i marknadsföring och kommunikation. Ta fram en konkret handlingsplan för att stärka varumärke och nå uppsatta affärsmål.

**Mål** Under ledning av en erfaren marknadsförare och utbildare kommer du att lära dig att göra en marknads- och kommunikationsplan. Du lär dig göra omvärldsanalys, nulägeanalys och hur man effektivt arbetar fram en tydlig positionering och stärker sina varumärken. Vi arbetar med mål, strategier och lär oss om olika kanalval.

**Pris:** 9 900 kr

### Projekt- och Förändringsledning

Grundutbildning i projektledning som handlar om både handfasta planer för att kunna starta, driva och slutföra ditt projekt samt om förmågan att leda en förändring.

**Mål** Under ledning av erfaren projektledare och utbildare kommer du att få lära dig olika verktyg och metoder för att leda projekt. Vi kommer att gå igenom planering, genomföring och uppföljning. Vi kommer också fokusera på hur man skapar det bästa projektteamet, leda utan att vara chef och arbeta med förändring i organisationen. Vi varvar teori med övningsuppgifter under lektionerna.

Se datum och tider på vår hemsida

**Pris:** 9 900 kr

**Diplom utdelas efter genomgången kurs och är användbart i ditt CV.**

För diplom krävs 80 procents närvaro samt

FÖR  
DATUM OCH TIDER  
välkommen in på  
vår hemsida  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)



# Trädgård



## Planera och planera din höstrabatt

Vajande gräs och höstens blommande perenner ger sköna kombinationer. Med en kortare föreläsning får du tips och inspiration för hur du kan planera en perennrabatt med färger, dofter, nivåer och strukturer. Sedan åker vi till Blomsterlandet där vi får möjlighet att praktiskt testa olika kombinationer med det växtutbud som finns där.

Lö 24/8, kl 10.00 - 14.00, 1 ggr 495 kr, exl mtrl

## Trädgårdsbelysning

Lisa Fredricks

Kom hem och känn dig välkommen till en fint och lagom upplyst trädgård och uppfart. Lite utbelysning kan göra mycket skillnad när mörkret faller på. Lisa Fredricks visar och kommer med förslag och sedan tittar vi på olika möjligheter och får smakprov från Lidingös Elvaruhus i Medborgarskolans egen trädgård.

To 12/9, kl 18.00-21.00, 1 gång 495 kr

## ABC i trädgården

Anna-Lena Haraldsson

Lär dig grunderna i hanteringen av din trädgård. Vi går igenom olika typer av växter, planteringsätt, jordtyper och hur du vårdar din trädgård för att kunna glädjas åt den. Under en heldag får du praktiska tips och mycket inspiration!

Lö 28/9, kl 10.00-16.00, 1 gång 995 kr

## Trädgårdsdesign, intensiv

Lisa Fredricks

Grundkurs: En komprimerad och innehållsrik intensivkurs om hur du utformar den egna trädgården och tillvaratar dess möjligheter och samtidigt uppfyller dina behov och önskemål. Du lär dig skissa din egen trädgård efter ritningar. Kursen går två lördagar och en kväll.

**Fortsättningskurs:** En fortsättningskurs där du går igenom detaljerna i din trädgård. Vi skissar vidare i större skala efter din egen trädgårdsritning. Kursen går två lördagar och en kväll.

Se datum och tider på vår hemsida, 3 ggr 3 650 kr

## Florist för en dag

Charlotte Ageland

En vacker höstbukett! Få mod att formge egna buketter, fantasifulla, ståtliga eller oväntade. Vi går igenom buktens uppbyggnad och talar om blommornas färg och formspråk.

Lö 19/10, kl 10.00-13.00, 1 gång 995 kr, inkl mtrl

## Bind din egen Adventskrans

Charlotte Ageland

Bind en vacker krans, tunn eller tjock, av olika barrväxter, eukalyptuskottar, fröställningar, bär, blommor, frukter och andra dekorationer. Du får idéer och lär dig tekniker för att skapa en hållbar vacker krans att pryda hemmet med eller att sätta på din ytterdörr.

Lö 30/11, kl 10.00-13.00, inkl mtrl 995 kr

## Trädbeskärning

Lisa Fredricks

Beskär dina fruktträd rätt så att de håller sig friska och välväxta. Vi går igenom trädbeskärningens grunder både teoretiskt och praktiskt i Medborgarskolans egen trädgård. Du får med dig ditt eget kompendium hem.

Lö 14/9, kl 10.00-13.00, 1 gång 595 kr

# Djur & Jakt

## Jägarskolan

Naturupplevelser, ett lugn men också spänning. Oavsett vad du söker behövs kunskap. Om djuren, om att vårda vår natur, 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 intensiva teorikurser över en helg och terminskurser. Alla avslutas med skrivning. Övningssskjutning och uppskjutning sker delvis genom oss, beroende på kurs. Kompletta jägarexamen när alla prov är godkända. Studiebesök ingår i de längre kurserna.

Karl-Erik Svenberg och Nils-Olof Olsson är rutinerade jägare och kursledare.

**Intensivkurser,** helger 4 ggr samt skrivning. Start september, oktober och i november

Kurslokal **Hagagatan 23A** eller **Stockholmsvägen 62 på Lidingö.**

**Halvintensiva kurser** kl 17.15-21.45, 8 ggr  
Start on 21/8 med avslut 9/10

**Sundbyberg, Kulturama skolan**

Start on 23/10 med avslut 11/12

**Hammarby Sjöstad, Kulturama skolan**

**Terminskurs** på 12 kurstillfällen inkl stud besök och skrivning.

Måndagar och tisdagar. kl 18.00-21.00, båda på **Hagagatan 23A**

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

## Fågelskådning

Vilka fåglar flyttar bort över vintern, och vilka stannar kvar? Höstens fågelkurs är inriktad på fåglarnas förberedelser inför vintern. Du får också lära dig att planera vinterns fågelmatning. Kursen består av en innekväll och två exkursioner. Vi planerar även en kurs med en längre exkursion, bortom Lidingö.

➔ **Se vår hemsida för mer information.**

# Bridge



Bridgekurserna hålls i våra hemtrevliga lokaler nära Lidingö Centrum, med ett maxantal om 16 personer. Det blir ofta en familjär stämning. Vi erbjuder kurser för både nybörjare och dig som hunnit längre.

➔ **Se vår hemsida för alla bridgekurser i höst.**

## Bridge, grundkurs B

Marie Svendenius

Fortsättning för dig som gått nybörjarkursen eller som har lite tidigare erfarenhet av att spela.

Må 16/9, kl 10.00-12.30, 10 ggr 2 150 kr



# Släktforskning

Marianne Jonasson

Vi börjar med din egen antavla och släktens stamtavlor. Informationen hittar vi i kyrkböcker, husförhörslängder, mantalslängder och dopböcker. Du kommer också få en introduktion till släktforskarprogram och så gör vi ett studiebesök på Riksarkivet. Liten grupp.

## Grundkurs

To 3/10, kl 13.15-15.45 5 ggr, 1 995 kr, exkl. kursmaterial

## Fördjupning

To 3/10, kl 16.00-18.30 5 ggr, 1 995 kr, exkl. kursmaterial

**Varannan vecka**

## Emigrantforskning, **Varannan vecka**

Gå vidare med din släktforskning och börja söka emigranter. Du får information och redskap om hur du lägger upp ditt arbete och om hur du kan tolka det du hittar i olika kyrkböcker och arkiv.

To 10/10, kl 16.00-18.30, 3 ggr 1 295 kr, exkl. Kursmaterial



# Köpevillkor

## 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).

Återtagande av anmälan (avbokning)

Anmälan är bindande. Avanmälan kan ske inom ångerrätten.

Mer utförlig information om köpvillkoren finns på: [medborgarskolan.se/stockholm](http://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 [tillskarakademin.com](http://tillskarakademin.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](http://phi.se)**

**010-157 64 34, [info@phi.se](mailto: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](http://www.aktivaseniorer.com)



**PÅHLMANS  
GYMNASIUM**

*Pahlmans Gymnasium är ett  
teoretiskt gymnasium för dig  
som vill lyckas på högskolan  
och sedan vidare i närings-  
livet. Vi finns vid Odenplan  
och Medborgarskolan är vår  
huvudman.*

**Ekonomiprogrammet**  
*inriktning ekonomi  
inriktning juridik*

**Samhällsprogrammet**  
*inriktning beteendevetenskap  
inriktning samhällsvetenskap*

Läs mer på  
**[pahlmansgymnasium.se](http://pahlmansgymnasium.se)**



# *Diplomutbildningar*

## *Stockholm och Lidingö.*

**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](https://medborgarskolan.se/diplomutbildningar)

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

