

Stockholm våren 2020


medborgarskolan

INSPIRATION
KURSER & FÖRELÄSNINGAR

*Ta dina
intressen till
en ny nivå!*



*Lyckas med
krukväxter*
EN AV VÅRENS
908 KURSER



Foto: Kerstin Roos



ANMÄL DIG
PÅ VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se

Ta ditt intresse till en ny nivå med oss i vår

Vi får ofta höra om deltagare som gått kurs hos oss där ett intresse tagits till en helt ny nivå. Någon som sadlade om från ekonom till konditor eller som de två damerna som sammanlagt gått på språkkurs hos oss i 28 år och på sidan 4 kan du läsa om Olle och Susanne som låtit italienska bli en del av deras liv. Låt dig inspireras av de kurser, föreläsningar och utbildningar vi berättar om den här folder så kan du kanske också ta just ditt intresse till en ny nivå?

Diplomutbildningar

En diplomutbildning är en yrkesinriktad och yrkesförberedande utbildning där du får ett diplom som bevis på vad du lärt dig. Det kan också vara början till en ny karriär. Drömmer du om att bli konditor, trädgårdsmästare, författare, löneadministratör, arbeta med butiksinredning, florist, rawfood kock eller svetsare? Då kanske en diplomutbildning är något för dig? Läs mer om våra diplomutbildningar på: www.medborgarskolan.se/diplomutbildningar/stockholm/

LÅT DITT
INTRESSE BLI
DITT NYA YRKE!

908 kurser och 89 nyheter!

HÄR ser du ett axplock av vårens nyheter

Rysk humor med anekdoter * Brudbuketter genom tiderna * Upcycling
Folklig flerfärgsvirkning * Analogt foto - Vätplåt * Hållbarhetskurs grund online
Chokladpraliner med dekorationstekniker och Airbrushmålning * Sova ute
Japansk kavlingsteknik * Kurbitsmålning på trä * Tulpanfrossa
Florist grundutbildning med miljöfokus, **diplom** * Analogt foto - Camera Obscura
Biohacking * Bublbor och champagne * Laga dina jeans * Dogparkour
Teckna och måla självporträtt * Historisk bandtillverkning * Teckna med kol
Grekisk kväll - på ö-luffen i Grekland med Athanasia - **föreläsning**
Föreläsning om dumpstring och matsvinn * Vegansk konditor intygskurs
Florist - Trädgårdskärlek * Lär dig italienska enligt suggestopedimetoden
Laga dina stickade plagg och accessoarer * Lär dig ryska genom sång - **prova på**
Bygga insekshotell * Lyxiga desserter * Spårträning/nosework hund
Hitta levande släktingar, källor för 1900-talet * Kransbandstextning för florister
Mat för sköldkörteln **föreläsning** och kurs * Att bygga världar - skrivkurs
Florist - Ängsromantik * Antiinflammatorisk Ayurvedisk mat
Trädgård vid stugan! Miljövänlig trädgård * Fine dining på klassiskt vis
Tälja i färskt virke * Alkoholfria drinkar * Italiensk litteratur - bokcirkel
Baka 7 sorters kakor * Broderi - Folklore och allmoge * Porträttfotografering
Spanska nybörjare - online * Kopiera ditt favoritplagg * Himmeli - halmkronor

Ett urval av vårens föreläsningar

Vi på Medborgarskolan är stolta över att kunna presentera såväl unika gästspel av föreläsare på tillfälligt besök i Sverige som återkommande bekanta ansikten som delar med sig av sin kunskap. Några av dem kan du läsa mer om här. På vår hemsida hittar du hela listan med vårens föreläsare. Läs mer och boka din plats på : www.medborgarskolan.se/forelasningar/stockholm

1

Frans de Waal är primatforskaren framför andra, vars studier på apor ligger till grund för mycket av det vi vet idag om djurs förmåga till empati, samarbete, moral och rättvisa, och hur vi alla delar känslor som kärlek och hat, skam och glädje. Nu gör han ett unikt Sverigebesök **En apas farväl - Om djurs känslor och vad de säger om oss**, torsdag 2/4.

2

I "En kort historik över nästan allting" lyckades **Bill Bryson** få naturvetenskap begriplig och lättillgänglig för alla - nu är hans fokus människokroppen. Måndag 30/3 föreläser han utifrån sin nya bok **"Kroppen - en guide för dig som bor i den"**.

3

Vill du ta kroppen till nya nivåer med hjälp av teknik, maximera din kapacitet eller ifrågasätta konsekvenserna ska du lyssna på biohackaren och teknikentusiasterna **Hannes Sjöblad**. **Biohacking**, måndag 27/4.

4

För dig som är nyfiken på vart världen är på väg blir det spännande att höra historien om **Northvolt**. **Peter Carlsson** var toppchef på Tesla och arbetade nära Elon Musk, men beslöt att flytta hem till Sverige och bygga en av Europas största batterifabriker, måndag 9/3

5

Som journalist på The New Yorker med fokus på miljöfrågor skrev **Elisabeth Kolbert** den uppmärksammade **The Sixth Extinction** där hon efter gedigen research kom fram till att vi håller på att utplåna jordens djur och växter - och så småningom oss själva. Se hemsida för datum.

6

Vill du bidra till att bevara artrikedomen ska du lyssna på insektsentusiasterna **Dave Goulson** som föreläser om **Den vilda trädgården**, onsdag 25/3.

7

I vår återkommande serie **Om att skriva** träffar vi **Annika Norlin**. Många känner henne som musiker under artistnamnen **Säkert** eller **Hello Saferide**, men Annika skriver också skönlitterärt. Hör henne dela med sig av tankar, tips och reflektioner kring skrivandeprocessen. tisdag 21/4.

Du hittar alla vårens föreläsningar på:
www.medborgarskolan.se/forelasningar/stockholm

Frans de Waal. Foto: Catherine Martin



Elisabeth Kolbert.



Onslogsbild, Det Sjätte Utbändet. Foto: National Geographic



Annika Norlin. Foto: Elm Berge





ANMÄL DIG
PÅ VÅR HEMSIDA
medborgarskolan.se



På ny kurs i livet

” *Olle och Susanna bor på Ljusterö i Stockholm men tillbringar gärna tid i Italien. För cirka fem år sedan köpte de en lägenhet i Tropea, en fantastisk by i södra Italien. Nu går de tillsammans på en kurs i italienska för att de ska kunna konversera med sina nya italienska vänner.*

Något som båda snabbt konstaterade var att många inte pratade engelska. Då paret ville lära känna lokalbefolkningen insåg de att för att kunna göra sig bättre förstådda skulle det vara bra om de behärskade språket. Efter

lite googlande hittade de kursen på Medborgarskolan som de nu går.

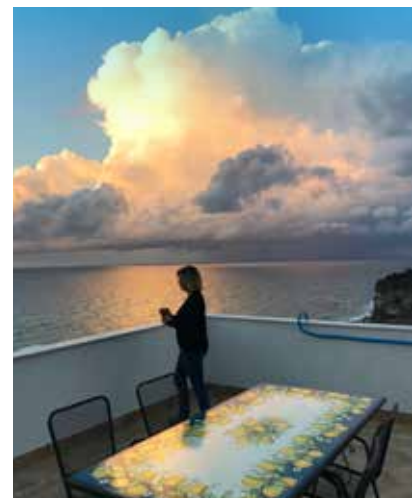
” - I större delen av mitt liv har jag drömt om att bo i Italien, säger Olle som efter en tågluff för 25 år sedan hade siktet inställt på att det var där han skulle tillbringa en del av sin framtid. Lägenheten ligger i byn Tropea i södra Italien, precis på toppen av den italienska skön. Det är det genuina Italien med fantastisk mat, underbara stränder och vänliga människor.

Olle och Susanna tycker att fler borde våga följa sina drömmar och tipsar gärna andra om hur man köper boende i Italien - och att det är bra att kunna språket.

” - Tänk så stor skillnad en kurs kan göra. För oss är det jätteviktigt att behärska språket för att vi ska kunna prata med våra italienska vänner på samma sätt som vi kan göra med våra vänner i Stockholm, säger Susanna.

Kursen de går på är en fortsättningskurs med fokus på att träna och använda vardagsspråket.

” - Det är svårt med grammatiken, särskilt hur man böjer verben, men det blir lättare efter varje tillfälle. När man kommer över tröskeln och vågar så går det bra. Kursledaren är otroligt duktig på att lära ut, säger Susanna som ser fram mot nästa tillfälle.



Hitta din kurs

Konst & Hantverk

Våra kurser i konst och hantverk är framtagna för dig som vill skapa med händerna. Vill du dreja i lera, måla med akvarell, klä om en möbel, binda en krans, sticka en härlig kofta eller vara florist för en dag? På vår hemsida kan du botanisera i vårt stora utbud av konst- och hantverkskurser och hitta en teknik som passar dig. Läs mer på www.medborgarskolan.se



Kropp & Hälsa

Här hittar du kurserna för dig som vill stanna upp, få möjlighet att reflektera och få verktyg för att bättra ta hand om dig själv och din kropp. I vårt utbud hittar du kurser i allt ifrån massage för hemmabruk och skridskoåkning till att sova i naturen. Varje termin bjuder vi dessutom in uppskattade föreläsare i ämnen som rör både inre och yttre hälsa. Läs mer på www.medborgarskolan.se

Foto, Film & Digital formgivning

Kommunicera och utveckla ditt bildsinne både tekniskt och konstnärligt. Varför inte med en fotokurs där du lär dig redigera dina bilder digitalt eller utveckla dig inom fotokonstens grundteknik - det analoga labbet. Läs mer på www.medborgarskolan.se

Släktforskning

Vill du veta vem din morfars far var eller kanske har du en avlägsen släkting som emigrerat? Lär dig mer om ditt familjetråd och var din släkt kommer ifrån genom den information som finns att finna i gamla arkiv och kyrkböcker som sträcker sig ända till 1600-talet. Vi har kurser som passar både dig som nybörjare eller för dig som vill gräva djupare i det förflutna. Läs mer och boka din kurs på www.medborgarskolan.se

Skriv & Retorik

Vill du skriva om ditt liv, lära dig bygga andra världar eller skriva ett manus? På våra skrivarkurser ger vi dig verktygen att komma igång eller komma vidare med ditt skrivande. Vi har kurser både för dig som är nybörjare och för dig som redan kommit lite på vägen. Vi har dessutom såväl uppskattade kurser som workshops för dig som vill känna dig tryggare när du talar inför andra. Oavsett om du ska läsa upp din egen text, göra en företagspresentation eller bara vässa din retorik så kan du lära dig det hos oss. Läs mer på www.medborgarskolan.se

Mat & Dryck

Vill du utvecklas som hemmakock och laga mat tillsammans med vänner eller drömmer du om att matlagningen ska bli en del av din yrkeskarriär? I över 15 år har vårt undervisningskök på Hagagatan i Vasastan gjort det roligare och enklare att laga vardagsmat och att glänsa på middagsbjudningar. I många fall har en kurs varit början på en yrkeskarriär som kallsänka, kock eller konditor. Hos oss har du möjlighet att lära dig laga mat från världens alla hörn och med tekniker du inte visste fanns. Läs mer på www.medborgarskolan.se

Sång & Musik

Vill du spela cello, trumpet, gitarr, dragspel eller kontrabas? Eller vill du hellre ta sånglektioner eller sjunga i kör? Oavsett om du vill spela ett instrument eller sjunga - enskilt eller i grupp - så kan du göra det hos oss. Vi har kurser i flera nivåer från nybörjare till att spela i band i genre som klezmer, blues, swing eller jazz. På www.medborgarskolan.se hittar du exakta datum och tider

Dans & Teater

För dig som är vuxen och vill dansa balett eller börja spela teater har vi grundläggande kurser på Medborgarskolan. För dig som däremot vill prova en annan dans eller nästa nivå av teater så hittar du dessa kurser på Kulturama som är en del av Medborgarskolan. Läs mer och hitta din kurs på www.kulturama.se



I många språk har du möjlighet att få hjälp av en kursledare att välja rätt kurs och nivå.

Ring 010-157 63 61 och boka en tid.



Språk

Vill du lära dig ett helt nytt språk, eller bättra på kunskaper du redan har? Hos oss kan du lära dig språk från världens alla hörn. Vi har kurser för riktiga nybörjare, falska nybörjare, för dig som kommit en bit på vägen och för dig som redan kan konversera. I vårt rika utbud av språkkurser kan du hitta den nivå som passar dig och du kan också välja om du vill lära dig i grupp eller med en lärare som bara fokuserar på dig. Läs mer på www.medborgarskolan.se

Data & Ekonomi

Känns skrivbordet rörigt, behöver du uppdatera dina kunskaper i Excel eller sköter du det mindre företagets bokföring? Oavsett vilket kan du skaffa dig kunskaperna hos oss på en nivå som passar dig. Hitta din kurs på www.medborgarskolan.se

Djur & Natur

Behöver du lära dig mer om dina medelhavsväxter, vill du veta allt om rosor och klematis eller funderar du på att bli biodlare? Kanske behöver du gå på kurs med din nya valp eller lära din gamla hund parkour? Vi har ett rikt utbud kring allt som rör djur och natur där du kan lära dig allt från Trädgårdens ABC, Binda kreativa buketter till att ta Jägarexamen. Läs mer och hitta din kurs på www.medborgarskolan.se

Sjöliv & Navigation

Våra sjölivskurser gör båtlivet tryggare och roligare – oavsett om du är nybörjare, har lång erfarenhet, äger egen båt eller lånar någon annans. Våra kurser följer en linje där du själv väljer hur långt du vill och behöver gå och förarintyget är det första steget som båtägare. Läs mer om våra kurser i sjöliv och navigation på www.medborgarskolan.se

10 kurser du kanske inte visste fanns?

► Tälja i färskt virke

Kom och tälj slevor, smörknivar, kåsor eller annat du vill tälja. Du lär dig täljtekniker, olika knivgrepp, materialets egenskaper samt ytbehandling. Kunskaperna är dina hela livet och kan lätt användas i andra sammanhang.

► Italienska för nybörjare enligt suggestopedimetoden

Vill du lära dig ett nytt språk genom en metod som är roligare och effektivare än att traggla glosor ur böcker? Då ska du prova suggestopedimetoden där du lär dig italienska med hjälp av aktiviteter som stimulerar alla dina sinnen.

► Gypsy jazz som Django Reinhardt

Spelar du akustisk gitarr och drömmer om komprytmer som "La Pompe"? Jazz Manouche, skapad av den romske gitarristen Django Reinhardt. Då är det här kursen för dig.

► Släktforskning - Källor för 1900-talsforskning

Sök efter levande släktingar och släktingar som levtt under 1900-talet. Fördjupa dina kunskaper om äldre släktingar och nu levande ättlingar till dina anor.

► Molekylär gastronomi

Laga mat på hög nivå och skapa en unik middagsupplevelse. Överraska och förvira med utseende och texturer!

► Dogparkour

Nu är det hundarnas tur att ta sig an omgivningens hinder för att träna balans och få ökad kroppskontroll.

► Anlägg en skogsträdgård där allt är ätbart

Bärbuskar, fruktträd, perenna grönsaker och blommor. Lättskött, självgödslande och kräver väldigt lite vattning. Bra för miljön, pollinerarna och själen.

► Shibori - japansk batik

Med den tusenåriga infärgningstekniken shibori skapar vi kontrollerade mönsterbilder på textil. Mönster skapas genom att pressa samman tyg med tråklossar, snören och vikningar.

► Analogt foto - Fotografera med våtplåt

Tillvägagångssättet påminner om alkemi, vilket är någonting som gått förlorat i samtidens digitala utveckling. Med fokus på hantverket får du lära dig att utöva våtplåtsfotografiets magiska process.

► Himmeli

Oro och Himmeli – takkronor i nordisk tradition. Med halm, sugrör, pappror, garn och tygbitar skapar du en stilren och festlig takkrona som pryder sin plats i varje hem.

► Exakta datum och tider hittar du på vår hemsida: www.medborgarskolan.se



KONTAKTUPPGIFTER
info.stockholm@
medborgarskolan.se
www.medborgarskolan.se/
stockholm

Medborgarskolan är så mycket mer än bara kurser

Inom vår musikverksamhet Amplified får alla musikstilar rum.

Band kan till exempel få hjälp med lokaler, spelningar, utbildningar, material eller coaching. I våra musikhus anordnar vi spelningar i samarbete med olika arrangörer runt om i Stockholm. Vi har även en egen festival med fokus på en jämställd musikscen. Kontakta oss på samarbeten@medborgarskolan.se



Utanförskap i alla dess former går som en röd tråd genom vår verksamhet. I projektet **Från utsatt till insatt** lär sig äldre, nyanlända och funktionsnedsatta att gratis använda digitala tjänster för att hänga med och inte marginaliseras i dagens samhälle.

Vi arbetar också med personer som varit arbetslösa en längre tid genom utvecklande arbetsträningsplatser och är mycket stolta över att flera av våra deltagare nu har fått en anställning efter ett år hos oss. För kontakt: anders.romare@medborgarskolan.se

Ett livslångt lärande

Vi på Medborgarskolan sätter viljan att lära främst oavsett ålder eller bakgrund. Vi håller kurser för seniorer och personer med funktionsvariationer på seniorboenden och dagliga verksamheter. Vi vet att lust och kunskap stimulerar hjärnan och att man aldrig slutar vara nyfiken. Vår äldsta deltagare Astrid, 105 år, säger "jag har haft en dröm om att sjunga opera sedan barnsben. Vem hade trott att jag skulle få möjlighet att få prova på det i min ålder!" Ideella föreningar, organisationer och grupper med olika intressen kan samarbeta med Medborgarskolan och få hjälp med att anordna föreläsningar och workshops och få hjälp t ex med lokaler, material eller marknadsföring.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel

PRODUKTION
Text: Medborgarskolan Sthlm
Form: Charlotta Ödman

OMSLAGSBILD:
Foto: Sthlm Graphics

**VILL DU STARTA EN
STUDIECIRKEL HOS OSS, MEJLA TILL**
samarbeten@medborgarskolan.se
Vår medlemsorganisation
Aktiva Seniorer erbjuder ett stort utbud
av kulturaktiviteter för seniorer.
<https://stockholm.aktivaseniorer.com>

Vill du arbeta med råmaterial?

Då kanske en raw food- eller svetsutbildning är något för dig!



Krydda ditt cv eller starta en helt ny yrkesbana som Visual Merchandiser, Konditor, Författare, Florist, Hälsokock eller något annat.

Boka din diplomutbildning nu på medborgarskolan.se/diplomutbildningar



KOM OCH PROVA PÅ!

UNDER VECKA 6 OCH 7
KAN DU PROVA PÅ FLERA
AV VÅRA KURSER I
TEATER OCH SÅNG.
DU FÖRANMÅLER DIG
PÅ VÅR HEMSIDA.

KULTURAMA KURSER

DANS, TEATER, ARTISTSKOLAN, SÅNG, MUSIK, MUSIKPRODUKTION, FOTO, FILM

BOKA PÅ WWW.KULTURAMA.SE/KURSER



KOM SNABBT VIDARE I KARRIÄREN!

CERTIFIERINGSUTBILDNINGAR
OCH KURSER INOM
EKONOMI | JURIDIK | HR
RESEARCH | RESESÄLJARE

Studera i klassrum på dag- och kvällstid eller online!



www.phi.se
010-157 64 34



Din framtid i modebranschen börjar hos oss!

Kurser inom sömnad och mönsterkonstruktion för alla er som älskar kläder, mode och design.

Allt från grundkurser till avancerade specialkurser.

Vill du fördjupa eller yrkesutbilda dig så finns det utbildningar på hel- och deltid, exempelvis Modelinjen, Inköpare, Stylist och Entreprenörskap Mode.

Boka nu för våren!

www.tillskararakademin.com