

Lidingö våren 2020

  
medborgarskolan

**INSPIRATION**  
KURSER & FÖRELÄSNINGAR

*Ta dina  
intressen till  
en ny nivå!*



*Lyckas med  
krukväxter*  
EN AV VÅRENS  
200 KURSER



ANMÄL DIG  
PÅ VÅR HEMSIDA  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

## 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 i den här folder så kan du kanske också ta just ditt intresse till en ny nivå?

### Prova på **Gratis**

Vill du prova på något nytt i vår - som att måla i **akvarell** eller hur det är att skriva **kalligrafi**? Kom på någon av våra prova-på tillfällen i vår ateljé där du även kan prova **akryl- och oljemålning** eller att **teckna**. Alla våra lärare är själva konstnärer och hjälper dig hitta tekniken och ett nytt sätt att se. Eller varför inte pröva ett nytt hantverk? Gör om en stol eller pall till din helt egen möbel genom en **möbeltapetserskurs**. På prova-på tillfället så föreläser vår tapetserare Johanna von Shultz om olika tekniker och du får prova på lite hur man gör. Vi har också en prova-på verkstad för **skinn- och läderhantverk** där läderhantverkaren Helena Engström visar och berättar. Att röra sig är kul och viktigt! Där råder enighet och vi har något för alla åldrar. **Ballett** för barn kan provas på under en lördag där man kan se om det är något som passar just ditt barn. För seniorer så kan man prova på **Gympa Light** där man kan göra alla rörelser antingen stående och sittande eller **Seniorfys** som går i ett lite snabbare tempo. Men inte bara barn kan och vill dansa. Kom och prova på och se vad som bjuds på kursen **Alla kan dansa 65+**! Klassen inleds med en uppvärmning för att sedan gå vidare med danskombinationer till en skönt blandad musik. Vi lanserar också **Överlevnad på dansgolvet**, där vi på prova-på tillfället försöker oss på **Bugg!**

### Nyheter!

NYHETER

**Business Bas!** För dig som vill gå vidare i ditt arbetsliv. Varför inte göra dig mer öppen för olika möjligheter genom att gå en **diplomkurs i Ekonomi & Redovisning, Löneadministration, Projektledning eller Marknad & Kommunikation!** Du kan också få hjälp med att starta eget, finslipa ditt CV samt mycket annat. **Designa ditt önskerum!** En grundkurs i **Inredning och Design** där vi i små grupper går igenom grundläggande metoder i inredningsprocessen som färg, form och material. Läder och skinn är inte bara från djur ovan land men också från vattenvärlden! Kom och lär dig att **garva fiskskinn** - vi garvar, färgar och jobbar fram ett skinn som kan användas till väskor, mobilfodral eller smycken. Rätt form av träning för dig som inte vill träna med en lite mognare skara, hitta din nivå på **Gympa Light** eller **Seniorfys**. Eller, varför inte ha jätteroligt på vår **Alla kan dansa 65+** eller **Överlevnad på dansgolvet!** Se mer info på sidan 5-6.

# 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 har vi valt att lyfta här, på vår hemsida hittar du hela listan med vårens föreläsare. Läs mer och boka din plats på [medborgarskolan.se/stockholm](http://medborgarskolan.se/stockholm).

1

## Långmyre Vineri - Ny vingård som storsatsar på Gotland

Med jordens klimatförändringar står vinmakare inför nya förutsättningar. Att odla druvor på italienska sluttningar är inte längre en självklarhet. Istället har **Andrea Guerra och Emma Serner**, som har startat och driver Långmyre Vineri, valt Gotlands sydspets för sin vinproduktion. Andrea kommer från Salerno i Italien och är oenolog med många års erfarenhet som vinmakare. Emma har starka band till Gotland och har stor passion för vin och dess produktion. De kommer tillsammans berätta om varför de valde just Gotland, hur det är att starta en vingård och hur ett nytt svenskt vin ser ut och smakar. Presentationen varvas med provning av viner, alla med någon anknytning till Andrea och Emma.

2

## Naturligtvis – en artrik trädgård

Hur skapar man en trädgård som både är en fröjd för öga, lisa för själen och en oas för djur och växter? **Justine Lagache** har skrivit boken **Naturligtvis** för Naturskyddsföreningen och beskriver där hur man kan skapa en trädgård som är rik i utbud men som även är lättkött, bjuder in fler växter och djur och som främjar en biologisk mångfald. Justine ger under föreläsningen både kunskap och praktiska råd om hur du skapar en naturträdgård som både du och djuren har glädje av.

3

## Föreläsningsserie – Svenska Hemslöjden

Under 1800-talets andra hälft fanns ett stort intresse för att samla in och bevara bondesamhällets materiella och immateriella kulturarv, inte minst det textila arvet, från personer ur det övre samhällsskiktet. År 1899 bildades Föreningen för **Svensk Hemslöjd** på initiativ av **Lilli Zickerman**. Hon kom också att vara med om att formulera den svenska hemslöjdens mål och riktlinjer, dess ideologi och verksamhetsformer. Men Lilli Zickerman var inte ensam utan ingick i ett större nätverk av kvinnor som alla har påverkat synen på slöjd, hantverk och inredningar som vi idag är bärare av. Tre föreläsningar: Var med på alla tre eller bara någon enstaka:

- Svenska Hemslöjdsrörelsen dess tillkomst, syfte och mål.
- Ett kvinnligt nätverk runt sekelskiftet 1900.
- Folkdräkter ur ett kulturhistoriskt perspektiv.

Föreläser gör **Ulla-Karin Warberg**, konsthistoriker och intendent på Nordiska Museet.

Andrea Guerra och Emma Serner. Långmyre Vineri



Justine Lagache. Foto: Dev Malhotra





ANMÄL DIG  
PÅ VÅR HEMSIDA  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)



## 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.

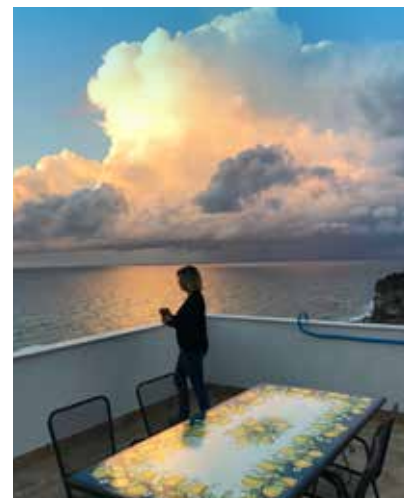
” - I större delen av mitt liv har jag drömt om att bo i Italien, säger Olle som efter en tågluff för 25 år sedan hade siktet inställt på att det var där han skulle tillbringa en del av sin framtid. Lägenheten ligger i byn Tropea i södra Italien, precis på toppen av den italienska skön. Det är det genuina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

## Sång & Musik

Vill du spela piano, fiol, gitarr, tvärflöjt eller klarinett? Eller vill du hellre ta sånglektioner eller sjunga i kör? Oavsett om du vill spela ett instrument eller sjunga så kan du göra det hos oss. All undervisning är anpassad till din nivå, allt från nybörjare till avancerad. Anmäl dig hos oss så hittar vi en tid som passar dig. [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Kropp & hälsa

Ta hand om din kropp! Hitta sättet som passar just dig! Prova Pilates light eller mjuk yoga för att både stärka kroppen och hitta lugnet. Specifikt för seniorer finns Gympa Light där du kan göra rörelserna både stående och sittande. Eller om du vill ha i lite snabbare tempo, prova på Seniorfys! Läs mer på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)



## Hantverk

Våra hantverkskurser är framtagna för dig som vill skapa med händerna. Vill du dreja i lera, klä om en möbel, väva en duk, snickra, smida silver, sy i läder eller garva skinn? På vår hemsida kan du botanisera i vårt stora utbud av hantverkskurser och hitta något som passar dig. Läs mer på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Konst

Lär dig olika tekniker inom olja och akvarell. Eller börja med teckningen som utgör grunden till allt bildskapande. Skönskrift för nybörjare - varför inte en kurs i kalligrafi? Läs mer på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Dans för vuxna

Att dansa är roligt! Men inte alltid lätt att få till. Vi erbjuder Alla kan dansa 65+, samt Överlevnad på dansgolvet där vi lär oss olika sällskapsdanser varje gång som bugg, salsa och mycket mer. Balett för vuxna, träningen för hela kroppen. Se hela utbudet på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Skrivarkurser

Vill du komma igång med ditt skrivande, för att hitta just din röst och se vart det kan leda? Eller skriv om ditt liv, kanske en gåva både till dig själv och en dag till dina barnbarn? Vi har kurser både för dig som är nybörjare och för dig som redan kommit en bit på vägen. Läs mer på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Kurser för barn och unga

- \* Danskurser med inriktning balett, allt från pyttar till 6+. Klasserna undervisas av utbildade dansare och finns i Lidingö Centrum.
- \* Musik- och sånglektioner i piano, gitarr, trummor, fiol, tvärflöjt och klarinett. Vi erbjuder tid och dag som passar dig.
- \* Måla- och skaparkurser för de mindre, manga och teckning för de lite äldre - i små grupper.
- \* Alla kan vi fota, inte minst med våra mobiltelefoner, men för ungdomar som är intresserade av att lära sig mer så kan man gå en grundkurs i fotografering och lära sig om ljus, tid och bildkomposition.
- \* Om familjen tycker om att vara på sjön så kanske ett förarintyg kommer till nytta. Se på vår hemsida vad vi erbjuder under våren, även för sportlov och efter skolans slut. Läs mer på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## Trädgård

Designa din trädgård eller bara få lite ordning bland perennerna? Vill du veta allt om rosor och klematis eller funderar du på att bli biodlare? Lär dig trädgårdens ABC eller bli en florist för en dag och gå hem med en ljuvlig bukkett. Läs mer och hitta din kurs på: [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)



Är du osäker på vilken språkkurs som är på din nivå får du hjälp av oss att välja rätt. Ring 010-157 63 61 och boka en tid.



## **Språk**

Vill du lära dig ett helt nytt språk, eller bättra på de kunskaperna du redan har? Hos oss kan du lära dig språk i små grupper i våra hemtrevliga lokaler. Vi har kurser för riktiga nybörjare, falska nybörjare, för dig som kommit en bit på vägen och för dig som redan pratar som en infödd. I vårt rika utbud av språkkurser kan du inte bara välja den nivå som passar dig, 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/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## **Business Bas – Diplombildningar och kortare kurser**

Hur går du vidare i ditt arbetsliv? Eller, var ska du börja? Våra diplomutbildningar i Ekonomi och Redovisning, Löneadministration, Marknadsföring och kommunikation samt Projektledning hjälper dig vidare. Du kan också gå en kortare kurs i t ex hur man startar eget, skriver sitt CV på bästa sätt eller gör en imponerande powerpointpresentation. Med dessa utbildningar är du mer attraktiv i arbetslivet och kan söka nya utmaningar. Hitta rätt på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## **Sjöliv & Navigation**

Våra sjölivskurser gör båtlivet tryggare och roligare – oavsett om du är nybörjare, har lång erfarenhet, äger egen båt eller lånar någon annans. Vi har bl a förintyg och båtpraktik för nya båtägare. Seglarkurser på olika nivåer och kurser i radar, vhf eller båtmekaniker. Läs mer om våra kurser i sjöliv och navigation på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## **Släktforskning**

Vill du veta vem din morfars farmors far var eller kanske har du en avlägsen släkting som emigrerat? Lär dig mer om ditt familjeträd 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 dig som vill gräva djupare i det förflutna. Läs mer och boka din kurs på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## **Data**

Känns skrivbordet rörigt, behöver du uppdatera dina kunskaper i Excel eller bara känna dig mer bekväm med din dator? Oavsett vilket kan du skaffa dig kunskaperna hos oss på en nivå som passar dig. Hitta din kurs på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

## **Bridge**

Lär dig spela bridge! Eller lär dig mera.... Vi erbjuder kurser på olika nivåer där teori varvas med spel och en fikapaus. Allt i små grupper i hemtrevlig miljö. Läs mer på [www.medborgarskolan.se/lidingo](http://www.medborgarskolan.se/lidingo)

ANMÄL DIG  
PÅ VÅR HEMSIDA  
[medborgarskolan.se/lidingo](http://medborgarskolan.se/lidingo)

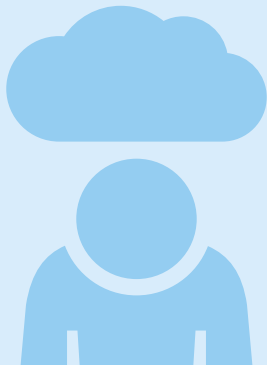


**KONTAKTUPPGIFTER**  
info.stockholm@  
medborgarskolan.se  
www.medborgarskolan.se/  
stockholm

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://www.tillskararakademin.com)