

Kurskatalog

Synskadades Riksförbund Göteborg

Våren
2024



031-727 22 38
goteborgkurser@srf.nu



Synskadades Riksförbund
Göteborg





Medlemslokalen, utanför i halvsol. Foto: Carin Jacobsson

Välkommen på SRF Göteborgs kurser!

Hej medlem!

I denna kurskatalog riktar vi blicken mot våren, med knoppande blommor, fågelkvitter och värmande solsken trots att det i skrivande stund virvlar ned snö här i Göteborg.

Till våren har vi en blandning av kurser. Gamla godingar från tidigare år är självklart med, så som *Tennslöjd* som med all säkerhet har sin sista termin på Dalheimers innan renoveringen av huset – så passa på att gå kursen innan det är för sent!

Nytt för 2024 är en kurs i *Djupavslappning* med Linda Nilsson som håller i yin yoga. Nytt är också kurserna *Tyska konversation* och *Punktskrift för barn*. Samt en kurs i samhälle och historia ur ett funktionsrättsperspektiv med Finn Hellman!

2024 är även förändringarnas år, vi får ny verksamhetschef och ny ordförande för SRF Göteborg. Även kurserna ikläder sig en ny skrud. Detta blir nämligen sista kurskatalogen i denna form, i fram-

tiden kommer information om kurser på annat sätt. Exakt hur återstår att se.

Annat nytt för 2024 är att en kurs kan starta när som helst under terminen, så länge som ni är fyra synskadade medlemmar som vill studera samma sak. Potten för kurser kallar vi det!

Vi hoppas att det ska ge er medlemmar mer flexibilitet att lära er om just det NI vill. Mer om det kan du läsa lite längre fram här i kurskatalogen.

Till sist vill jag även slå ett slag för våra gemenskapsträffar runtom i distriktet, dessa hittar du i slutet av katalogen. Kom och fika, kanske få en ny vän på köpet?

Med vänliga hälsningar,
Carin Jacobsson

• • • • •
• **Bild framsida:** Blåmes sittande på en kvist med rosa små blommor och ljusa ovala blad.
•
•

Innehållsförteckning



Information och anmälan	3
Nyhet 2024: Potten för kurser	4
Stöd & Utveckling	5
Kamratstödsgrupp – Att komma i gång efter synförändring	5
Coachgrupp för arbetssökande	5
Lär känna din iPhone/iPad – VoiceOver.....	5
Punktskrift.....	5
Punktskrift för barn - NY!	5
Friskvård	6
Djupavslappning - NY!	6
Yin yoga.....	6
Samhälle	6
Göteborgslivet förr och nu.....	6
Samhälle och historia ur ett funktionsrättsperspektiv - NY!	6
Kreativitet & Kultur	7-8
Litteraturcirkel	7
Tennslöjd	7
Målning	7
Klassisk musikyssning	7
Shared reading	8
Grönsaksodling i lägenhet	8
Stickning & virkning	8
Vinkunskap	8
Språk	9
Tyska konversation - NY!	9
Engelska konversation	9
Gemenskap	9
Torsdagsfika	9
SYNträff på Öckerö.....	9
Möndalsträff	9
Västerträff	9
Österträff.....	9
Annonsparket	10
Översikt kurser våren 2024	11

Information och anmälan

Anmälan

Anmälan gör du på telefon 031-727 22 38 eller via e-post till goteborganmalan@srf.nu

Anmälan är bindande en vecka före kursstart. Sker avbokning veckan före kursstart uttages en administrationsavgift om 100 kr. Sker avbokning efter kursstart uttages hel kursavgift.

Observera att anmälan krävs till samtliga kurser om inget annat anges.

Stödjande medlem

I mån av plats kan även du som är stödjande medlem delta i kursverksamheten. Då förväntas du vid behov vara behjälplig med viss ledsagning under kursen.

Kursavgifter

Kursavgifterna är subventionerade och gäller alla medlemmar (röstberättigade samt stödjande) i Synskadades Riksförbund Göteborg och Unga med Synnedsättning Göteborg.

Tänk på att det finns möjlighet att söka bidrag för kursavgifter från olika fonder. SRF Göteborg kan vara behjälpliga i att hitta rätt stiftelser etc.

Sjukdom

Vid avbrott på grund av långvarig sjukdom eller flytt, vilket skall styrkas med intyg, betalar man för de gånger man gått + 100 kr.

Materialkostnad

På praktiska kurser tillkommer kostnad för material som du själv köper och tar med.

Lokal

Om inget annat anges så är kurserna i Medlemslokalen på Masthuggsterrassen 4 A i Göteborg.

Distanskurs*

En distanskurs har inte samling på lokal utan deltagarna har ett flerparsamtal via telefon med varandra. Kurser på distans är markerade med asterisk.

Subventionerade resor

Subventionerade resor för våra medlemmar i våra kranskommuner. Nu subventioneras alla resor till och från SRF Göteborgs möten och kurser som maximalt kostar 112 kr per resväg med det belopp som överstiger Göteborgs stads färdtjänstaxa (i skrivande stund 56 kr). Medlemmar ska redovisa sina kostnader först när de kommit upp i minst 300 kr under ett kalenderår. Det är viktigt att detta görs i god tid innan årsskiftet.

Deltar du i en kurs är det viktigt att spara kvitton på dina resor för att kunna ta del av subventionen.

ABF

Synskadades Riksförbund Göteborg planerar och arrangerar i samarbete med ABF kurser och studier med förhoppningen att tillfredsställa alla våra medlemmars önskemål och behov.

Kontaktpersoner

Om du har några frågor eller förslag angående studiecirkel är du välkommen att höra av dig till:

Carin Jacobsson

Telefon: 072-33 20 126

E-post: carin.jacobsson@srf.nu

Malin Petersson

Telefon: 072-33 20 122

E-post: malin.petersson@srf.nu

Eller till vår allmänna mejl för frågor och önskingar om om kurser: goteborgkurser@srf.nu

Nyhet 2024: Potten för kurser

Vad är meningen med potten?

Meningen är att fler medlemmars idéer ska kunna förverkligas. Det finns i och med potten en möjlighet att bestämma mer över kursutbudet samt att skapa kurser med kort varsel.

Hur gör du?

Du som medlem ringer eller mejlar ditt förslag på en kurs till kansliet. Kravet är att ni blir minst fyra synskadade medlemmar för att kursen ska bli av. Du får gärna tipsa om vem som kan vara kursledare.

Vad gör kansliet?

Kansliet kommer att försöka få i gång kursen så snart det är möjligt efter att upplägg, kursledare och deltagare finns på plats. Det kommer att variera hur lång tid det tar beroende på hur snabbt det går att lösa de praktiska frågorna.

Stöd & Utveckling

Kamratstödsgrupp – Att komma i gång efter synförändring

Malin Petersson

Samtalsgruppen vänder sig till dig som fått en förändrad livssituation till följd av synförändringar. Tillsammans går vi igenom och diskuterar vardagens olika utmaningar och möjligheter.

Målet är att du vid vårt sista möte känner tryggare i vardagen, att du genom de verktyg som finns fortfarande kan vara lika aktiv som förr, bara på ett annat sätt.

Måndagar | 6 veckor | kl. 9:30-11:30
0 kr | Kursstart 5 februari

Coachgrupp för arbetssökande

Malin Petersson

Söker du jobb? Känner du att du har fastnat lite och vill kolla komma vidare? Är du osäker på vad du vill? Vill du få stöd i att utveckla dina jobbsökarmetoder, kanske fixa till dina ansökningshandlingar och lyfta fram det som gör dig attraktiv på arbetsmarknaden? Vill du bli inspirerad av föreläsare, åka på studiebesök och andra aktiviteter? Då är detta gruppen för dig!

Genom gruppdynamik och personlig handledning kan vi tillsammans undersöka dina möjligheter inför framtiden samtidigt som vi har roligt på vägen!

Har du frågor eller vill anmäla dig, kontakta Malin Petersson på telefon 072-33 20 122 eller e-post malin.petersson@srf.nu

Lär känna din iPhone/iPad – VoiceOver

Kjell Emanuelsson

Efter att ha fått en grundgenomgång via Synccentralen kan du här få mer kunskap om bra-att-ha-appar och funktioner. Första gången går vi igenom vad det finns för önskemål hos er som deltar och tar det sedan vidare därifrån.

Observera att kursen endast vänder sig till dig som använder tal som hjälpmedel på din iPhone eller iPad.

Tisdagar | 8 veckor | kl. 13:00-14:30
0 kr | Kursstart 13 februari

Punktskrift

Kjell Emanuelsson

Läs- och skriftspråket för dig som inte längre klarar svartskrift. Kursen vänder sig till både dig som är nybörjare och dig som redan kan en del. Med hjälp av punktskrift kan du lättare klara vardagen genom att märka upp vardagsföremål så som kryddburar, pärmor med mera.

Tisdagar | 10 veckor | kl. 17:00-19:30
0 kr | Kursstart 13 februari

Punktskrift för barn

Åsa Alverstedt

Vi erbjuder punktskrift för två olika åldersgrupper: 4-9 år och 10-14 år. Kurserna vänder sig till både nybörjare och de som redan kan en del.

Har du frågor eller vill anmäla ditt barn, kontakta Åsa Alverstedt på telefon 072-33 20 104 eller e-post asa.alverstedt@srf.nu

Friskvård



Person som sitter och mediterar.

Djupavslappning

Linda Nilsson

NY!

En lugn stund där du får slappna av. Mattor och filtar finns, ta på dig sköna kläder och sockar.

Endast 7 platser, först till kvarn!
Tisdagar | 6 veckor | kl. 18:00-19:30
200 kr | Kursstart 20 februari

Yin yoga

Linda Nilsson

Stillsam och meditativ yoga som avslutas med djupavslappning. Passar dig som känner dig stel eller stressad. Inga förkunskaper behövs! Mattor finns, ta på dig mjuka kläder och sockar.

Endast 10 platser, först till kvarn!
Yogastudion, Vegagatan 16, Göteborg
Torsdagar | 6 veckor | kl. 19:00-20:30
300 kr | Kursstart 22 februari

Samhälle

Göteborgslivet förr och nu*

Ann-Britt Löfquist

Ny tid

Vi minns det gamla Göteborg samtidigt som vi talar om allt det nya som staden står inför. Delta-garna ges stort utrymme att prata om minnen från förr samt att spekulera om framtiden. Vid varje tillfälle slår vi också ett slag för Göteborgshumorn och berättar en och annan Göteborgsvits!

Denna kurs är via telefon och vid anmälan kommer du få en kallelse med mer information och vilket nummer du ska ringa till.

Måndagar | 16 veckor | kl. 11:00-12:30
350 kr | Kursstart 15 januari

Samhälle och historia ur ett funktionsrättsperspektiv

Finn Hellman

NY!

Sveriges historia är full av viktiga händelser ur ett funktionsrättsperspektiv men det är sällan vi diskuterar vad som ägde rum och hur det påverkar oss idag. Sockerexperimentet, institutionernas avveckling, födelsen av personlig assistans...

Vi lyssnar på ljudmaterial. Gott om plats för samtal, kritiskt tänkande och reflektion. Inga förkunskaper krävs, men kom med ett öppet sinne.

Tisdagar | 7 veckor | kl. 15:00-16:30
200 kr | Kursstart 13 februari



En korg med bulliga garnnystan i klara, starka färger.

För praktiska kurser tillkommer kostnad för material, antingen att man tar med eget eller i vissa fall köper av kursledare.

Litteraturcirkel*

Ann-Britt Löfquist

Vi lär känna nya och gamla författare. Inför varje träff läser vi en bok som vi sedan diskuterar.

Denna kurs är via telefon och vid anmälan kommer du få en kallelse med mer information och vilket nummer du ska ringa till.

Varannan onsdag | 8 veckor | Kl. 11:00-12:30
200 kr | Kursstart 17 januari

Tennslöjd

Catarina Buadu

Tenn är ett mjukt material som är lätt att bearbeta. Du får hjälp och stöd att skapa skålar, vaser, ljushållare, kannor och smycken.

Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12, U1
Torsdagar | 14 veckor | kl. 10:00-12:15
750 kr | Kursstart 1 februari

Målning

Hjördis Stenman

Vi målar med akvarell, akryl och olja. Du tar själv med dig det material och färger du vill måla med. Både nybörjare och du som vill fräscha upp dina kunskaper är välkomna.

Endast 8 platser, först till kvarn! Om tillräckligt många vill gå kan en extra målningkurs starta.

ABF, Järntorget 8, Göteborg
Onsdagar | 12 veckor | Kl. 10:30-13:30
350 kr | Kursstart 7 februari

Klassisk musiklyssning

Karl Johan Nordensten

Ny tid

Vi lyssnar till och samtalar om mästerverken inom den klassiska musiken. Under vårterminen blir det avstamp i ett land per tillfälle.

Torsdagar | 10 veckor | kl. 13:30-15:00
350 kr | Kursstart 8 februari



Tjocka och stora zucchinis i olika färger. Småblommor här och var.

Shared reading

Finn Hellman

Vi pratar om de tankar och känslor som högläsningen väcker. Förutom magin som föds när någon läser högt, kan vi hoppas på att må bättre och utvecklas. Forskningen visar nämligen att gemensam läsning kan öka välbefinnandet och fungera som personlig utveckling.

Du behöver inte högläsa om du inte vill, men det finns material i punkt och på storstil om du får lust. Inga förkunskaper krävs, texterna läses på plats och inte mellan träffarna.

Måndagar | 7 veckor | Kl. 18:00-20:15
200 kr | Kursstart 12 februari

Grönsaksodling i lägenhet

Lena Andreasson

Hållbar grönsaksodling för stadsbor – En kurs med syfte att ge dig kunskap, verktyg och självförtroende att börja odla hållbart på balkong och inomhus.

Tisdagar | 7 veckor | kl. 10:00-11:30
200 kr | Kursstart 13 februari

Stickning & virkning

Åsa Palmér

Du kan göra allt från provlappar och testa tekniker till en värmande tröja. Du kan få hjälp att tyda mönster och skapa egna. Träffarna utformas tillsammans med deltagarna utifrån förkunskaper och önskemål. Ta med eget material och redskap.

Endast 4 platser, först till kvarn!
Onsdagar | 11 veckor | Kl. 10:00-12:15
350 kr | Kursstart 14 februari

Vinkunskap

Arne Eriksson

Blommig, kryddig, fruktig, jordig - här är bara några beskrivningar av smaken av ett vin! I denna kurs lär vi oss mer om just vin av Arne, som arbetat länge i branschen. Vi provsmakar fyra olika viner enligt konstens alla regler vid varje tillfälle.

Innan kursstart betalas 600 kr till kursledaren för inköp av vin och tillbehör för alla gångerna.

Minst 10 anmälda för att kursen ska bli av!
Varannan torsdag | 7 veckor | Kl. 17:30-19:45
200 kr | Kursstart 15 februari

Språk

Tyska konversation

Frederik Pfeiffer

NY!

Samtala och diskutera på tyska. Fräscha upp dina gamla kunskaper och lära dig nya. Målet är att du ska få ett flyt i konversationen och känna dig bekväm med språket.

Onsdagar | 10 veckor | Kl. 18:00-19:30
200 kr | Kursstart 7 februari

Engelska konversation

Lisbet Bengtsson

Samtala och diskutera på engelska. Här har du möjlighet att fräscha upp dina gamla kunskaper och lära dig nya. Vårt mål är att få ett flyt i konversationen och känna oss bekväma med språket.

Torsdagar | 10 veckor | Kl. 15:30-17:00
350 kr | Kursstart 8 februari

Gemenskap

Torsdagsfika

Vi ses varje torsdag i vår medlemslokal för att samtala, fika och ha en trevlig stund tillsammans. Ingen anmälan behövs, bara att komma!

Torsdagar | kl. 11:00-13:00
Medlemslokalen | Startar 1 februari 2024

SYNträff på Öckerö

Lennart Fridh och Camilla Börjesson

Vi träffas som oftast sista fredagen i månaden på Solhöjden där vi fikar och samtalar. Anmälan till Camilla, tel: 0739-78 18 35 (efter 17:30) eller Lennart, tel: 0708-94 84 04 senast onsdagen inför.

Sista fredagen i månaden | kl. 14:00-16:00
Solhöjdens äldreboende | Startar 26 januari 2024

Mölnadalsträff

Sylvia Eriksson

Varannan måndag jämna veckor ses vi på café Möllan i Mölnadal. Vi umgås och samtalar i en mysig miljö. Anmälan till Sylvia senast torsdag inför, telefon: 072-217 30 73.

Varannan måndag | kl. 12:00-14:00
Café Möllan | Startar 22 januari 2024

Västerträff

Birgitta Ordal och Gullan André

Ett tillfälle är hittills inplanerat våren 2024, då kommer syninstruktörerna och berättar om sitt arbete. Anmälan görs till kansliet senast 12 februari.

Tisdag 20 februari | kl. 13:00-15:00
ABF. Näverlursgatan 27, Västra Frölunda

Österträff

Ingen aktivitetsledare just nu

Vi äter något gott, umgås och ibland blir det live-musik eller annat trevligt under träffen. Anmälan görs till kansliet senast måndagen inför.

Onsdagar | 7 feb, 6 mars, 3 april och 8 maj 2024
Verket (Mariagården) | kl. 11:00-12:45

Mer information om dessa träffar finns även i På Gång Hos Oss vinter 2023/2024, samt även i kommande På Gång Hos Oss.

Fristads folkhögskola Synkurser

Du som är synskadad har möjlighet att delta i kurser på folkhögskolan för att lättare klara av svårigheter som kan uppstå på grund av din synskada.

På våra kurser får du möjlighet att träffa människor i liknande situation som din egen och du får chansen att utbyta erfarenheter.

Exempel ur vårt utbud:

- iPhone
- Digital självständighet
- Orientering och förflyttning
- ADL
- Punktskrift
- Ledarhund

För mer information:

Ring vår Synexpedition på telefon: 033-26 68 70 eller kika in på hemsidan: www.fristads.fhsk.se/kurser/synkurser

MIS – Motions- och idrottsförening för Synskadade

Vi är föreningen för dig som vill aktiveras, röra på dig eller bara komma igång!

Veckoschema motions- och träningsaktiviteter 2024

Om inget annat anges träffas vi i vår stuga i Skatås

Måndagar

Tandemcykling kl. 17.00-19.00
eller efter överenskommelse

Tisdagar

Promenad och fika kl. 11.00-13.00
Löpargruppen kl. 18.00-20.00

Torsdagar

Showdown kl. 15.00-18.00

Ledsagare finns vid alla aktiviteter.

Anmälan, förfrågningar och förslag

till: info@misgbg.se eller MIS
automatiska telefonsvarare 031-24 22 22

Avsändare

Synskadades Riksförbund Göteborg
Masthuggsterrassen 4 D
413 18 Göteborg



Synskadades Riksförbund
Göteborg

Översikt kurser våren 2024

Måndagar

Kamratstödsgrupp 9:30-11:30
Göteborgslivet förr och nu 11:00-12:30 (distans)
Shared reading 18:00-20:15

Tisdagar

Grönsaksodling i lägenhet 10:00-11:30
Lär känna din iPhone/iPad 13:00-14:30
Samhälle och historia ur ett
funktionsrättsperspektiv 15:00-16:30
Punktskrift 17:00-19:30
Djupavslappning 18:00-19:30

Onsdagar

Stickning & virkning 10:00-12:15
Målning 10:30-13:30
Litteraturcirkel 11:00-12:30 (distans)
Tyska konversation 18:00-19:30

Torsdagar

Tennslöjd 10:00-12:15
Klassisk musiklyssning 13:30-15:00
Engelska konversation 15:30-17:00
Vinkunskap 17:30-19:45
Yin yoga 19:00-20:30

Obs! Kurser inom Potten kan startas när som under terminen så länge som ni är 4 medlemmar som vill gå en specifik kurs.