# Kurskatalog Synskadades Riksförbund Göteborg Hösten 2023

**Bild framsida:** Ett par gåendes under ett paraply en höstdag med orange och röda löv på träden, vägen är täckt av gula löv.

## **Välkommen på SRF Göteborgs kurser!**

**Bild:** Medlemslokalen, utanför i halvsol. **Foto:** Carin Jacobsson  
 **Hej medlem**!  
När du får den här kurskatalogen är det fortfarande sommar, hösten kanske känns långt borta men trots det så hoppas vi att du kollar in vad för roliga kurser som händer hösten 2023 för det är många!  
  
Vi har i höst närmare 30 kurser varav en del pågår i flera veckor medan andra bara en dag.   
  
Här i denna kurskatalog finns gamla godingar som *Klassisk musiklyssning* som nu är tillbaka med en ny kursledare, Karl Johan Nordensten som du kan ha hört om du varit på Göteborgsoperan!Men vi har också en del nytt, så som *Yin yoga med djupavslappning* där man varken behöver vara vig eller hurtig, det är en mjuk och lugn yoga som passar alla åldrar.   
  
Eller kanske vill du testa på att odla grönsaker hemma, i din lägenhet eller på din balkong, ja men då finns det en kurs för dig med!  
  
Du är varmt välkommen oavsett om du aldrig gått en kurs eller är trogen kursdeltagare hos SRF sedan många år.  
  
Annat nytt för i år, är att Helene Bergstrand inte längre kommer vara studieorganisatör utan den facklan har nu plockats upp av mig Carin Jacobsson, kansliets nyanställda, som tillsammans med min ännu nyare kollega Malin Petersson kommer rodda kurser framöver.  
  
Vi vill väldigt gärna veta vad just DU vill förkovra dig i så tveka inte att höra av dig om du har tankar och idéer! Kanske gör du som vår medlem Finn Hellman och håller en kurs nästa termin? Vem vet?  
  
Med vänliga hälsningar,  
Carin Jacobsson

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## Innehållsförteckning

[**Information och anmälan**](#_Information_och_anmälan)

[**Endagskurser**](#Endagskurser)[Hjärt- och lungräddning på barn](#_Hjärt-_och_lungräddning)  
[Hjärt- och lungräddning på vuxna](#_Hjärt-_och_lungräddning_1)  
[Självförsvar](#_Självförsvar)  
[Hemberedskap vid kris](#_Hemberedskap_vid_kris)  
[Lär dig spela bridge](#_Lär_dig_spela)  
[Lär dig mer om lajv](#_Lär_dig_mer)

[**Stöd & Utveckling**](#_Stöd_&_Utveckling)[Kamratstödsgrupp – Att komma igång efter synförändring](#_Kamratstödsgrupp_–_Att)  
[Coachgrupp för arbetssökande](#_Coachgrupp_för_arbetssökande)  
[Lär känna din iPhone/iPad – VoiceOver](#_Lär_känna_din)  
[Punktskrift](#_Punktskrift)  
[Praktiska mobilkurser](#_Praktiska_mobilkurser)

[**Praktiska kurser**](#_Praktiska_kurser)[Grönsaksodling i lägenhet - NY!](#_Grönsaksodling_i_lägenhet)   
[Målning](#_Målning)  
[Stickning & virkning](#_Stickning_&_virkning)  
[Tennslöjd](#_Tennslöjd)

[**Kultur**](#_Kultur)[Litteraturcirkel](#_Litteraturcirkel*)  
[Vinkunskap](#_Vinkunskap)  
[Läs- och samtalscirkel - NY!](#_Läs-_och_samtalscirkel)   
[Klassisk musiklyssning](#_Klassisk_musiklyssning)

[**Träning & Meditation**](#_Träning_&_Meditation)  
[Yin yoga & djupavslappning - NY!](#_Yin_yoga_&)

[**Teoretiska kurser**](#_Teoretiska_kurser)  
[Göteborgslivet förr och nu](#_Göteborgslivet_förr_och)  
[Nyheten bakom rubriken](#_Nyheten_bakom_rubrikerna*)  
[SRF-kunskap - NY!](#_SRF-kunskap_NY)

[**Fixotek**](#_Fixotek)

[**Språk**](#_Språk)  
[Engelska konversation](#_Engelska_konversation)  
[Språkcafé](#_Språkcafé_–_alla)

[**Fristads folkhögskola**](#_Fristad_folkhögskola)  
[Digital självständighet med iPhone](#_Digital_självständighet_med)

[**Annonsplanket**](#_Annonsplanket)

[**Översikt kurser hösten 2023**](#_Översikt_kurser_hösten)

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## **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 antingen köper av kursledare eller 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 flerpartssamtal 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 färdtjänsttaxa (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 studiecirklar är du välkommen att höra av dig till:

#### Carin Jacobsson

Telefon: 072-33 20 126 ellerE-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 om kurser: [goteborgkurser@srf.nu](mailto:goteborgkurser@srf.nu)   
  
*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## **Endagskurser**

**Bild:** Hjärt- och lungräddning på docka.

### **Hjärt- och lungräddning på barn**

Mia Jifors, Röda Korset  
  
Du får grundläggande kunskaper i livräddande första hjälpen inklusive hjärt-lungräddning på barn från ett år. Oömma kläder rekommenderas.  
  
Kansliet, Masthuggsterrassen 4 C  
Tisdag 26 september | kl. 17:00-20:15  
Anmälan senast: 8 september

### Hjärt- och lungräddning på vuxna

Mia Jifors, Röda Korset  
  
Du får grundläggande kunskaper i livräddande första hjälpen inklusive hjärt-lungräddning. Oömma kläder rekommenderas.  
  
Torsdag 5 oktober | kl. 17:00-20:15  
Anmälan senast: 19 september

### Självförsvar

Johan Osbjer, Göteborgs Ju-jutsuklubb  
  
Vi tränar på grundläggande självförsvar med losstagningar och olika rörelser och tekniker. Även lite kort om psykologi och våld samt hur nödvärnslagen fungerar i stort.   
  
GJJK, Fjärde Långgatan 46  
Lördag 7 oktober | kl. 10:00-11:30

### Hemberedskap vid kris

Agneta Hummerhielm, Civilförsvarsförbundet  
  
Vad gör att typer av kriser kan uppstå? Har du bunkrat upp mat och vatten för en vecka? Och vad kan du som synskadad tänka på/förbereda dig på? Det är några frågor vi tillsammans försöker lösa när vi träffas.   
  
Lördag 21 oktober | kl. 10:00-11:30

### Lär dig spela bridge

Elsa Lycke  
  
Bridge är ett kortspel om fyra personer som är lätt att lära sig men svårt att bemästra. Ta chansen att prova på nu! Kortlekar i punkt och storstil.  
  
Måndag 23 oktober | kl. 17:00-19:00

### Lär dig mer om lajv

Linnéa Börjesson, Göteborgs Allmänna Lajvförening (GALF)  
  
Vad är lajv? Vilka typer av lajv finns det? Hur fungerar de? Kan vem som helst lajva? Allt detta och mer utforskar vi med samtal och praktiska moment om teaterformen lajv.  
  
Torsdag 7 december | kl. 17:00-19:00

**Alla endagskurser är kostnadsfria!**

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## Stöd & Utveckling

### Kamratstödsgrupp – Att komma igång efter synförändring

Malin Petersson  
  
Denna samtalsgrupp utgår ifrån kamratgemenskap. Den 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 gruppen vid sitt sista möte känner sig tryggare i vardagen, att du genom de verktyg som finns fortfarande kan vara lika aktiv som förr, bara på ett annat sätt.  
  
6 veckor | kl. 9:30-12:00 | 0 kr  
Kursstart måndag 16 oktober

### 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 Syncentralen 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.  
  
8 veckor | kl. 13:00-14:30 | 0 kr  
Kursstart måndag 3 oktober

### 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 kryddburkar, pärmar med mera.  
  
10 veckor | kl. 17:00-19:30 | 0 kr  
Kursstart måndag 3 oktober

### Praktiska mobilkurser

Praktiska endagskurser för mobil! Du kan till exempel lära dig hur du skaffar och använder BankID, hur du handlar mat, deklarerar, har kontakt med vården och reser med mobilen.   
  
Varje tillfälle har nytt tema, du kan vara med på ett eller flera tillfällen. Kostnad: 0 kr  
  
*Intresseanmälan till telefon: 031-727 22 38 eller e-post:* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## Praktiska kurser

**Bild:** Konstnärsmaterial i olika färger.

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

### Grönsaksodling i lägenhet NY

Molly Måssebäck  
  
Hållbar grönsaksodling för stadsbor – En kurs med syfte att ge dig kunskap, verktyg och självförtroende att börja odla hållbart på balkong och inomhus.  
  
Varannan torsdag | 7 veckor | kl. 14:00-15:30   
200 kr | Kursstart 14 september

### 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 14 september

### 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.  
  
ABF, Järntorget 8, Göteborg  
Onsdagar | 12 veckor | Kl. 10:30-13:30   
350 kr | Kursstart 20 september

### Stickning & virkning

Åsa Palmér  
  
Du kan göra allt från provlappar och testa tekniker till att skapa 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 4 oktober

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## Kultur

### 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 30 augusti

### 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.  
  
Varannan torsdag | 7 veckor | Kl. 17:00-19:15   
200 kr | Kursstart 31 augusti

### Läs- och samtalscirkel NY

Finn Hellman  
  
Vi lyssnar på och läser noveller och kortare texter. 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 | 11 veckor | Kl. 14:00-16:30  
350 kr | Kursstart 4 oktober

### Klassisk musiklyssning

Karl Johan Nordensten  
  
Vi lyssnar till och samtalar om mästerverken inom den klassiska musiken.  
  
Onsdagar | 10 veckor | kl. 14:00-15:30   
350 kr | Kursstart 4 oktober

## Träning & Meditation

### Yin yoga & djupavslappning NY

Linda Nilsson  
  
Stillsam och meditativ yoga som avslutas med djupavslappning. Passar dig som känner dig stel eller stressad. Inga förkunskaper behövs! Mattor finns att låna, ta på dig mjuka kläder och sockar.  
  
Endast 9 platser, först till kvarn!  
Yogastudion, Vegagatan 16, Göteborg  
Torsdagar | 4 veckor | kl. 19:00-20:30   
200 kr | Kursstart 5 oktober  
  
**Bild:** Kvinna mediterar framför solblank sjö.

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## Teoretiska kurser

### Göteborgslivet förr och nu\*

Ann-Britt Löfquist  
  
Det händer mycket i Göteborg! I den här kursen minns vi det gamla Göteborg samtidigt som vi talar om allt det nya som staden står inför.  
  
Deltagarna 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.  
  
Tisdagar | 16 veckor | kl. 11:00-12:30   
350 kr | Kursstart 29 augusti

### Ditt förslag här?

Redan nu tar vi emot förslagpå vad just DU skulle viljalära dig mer om våren 2024.

### Nyheten bakom rubrikerna\*

Ann-Britt Löfquist  
  
I nyhetsflödet som dagligen sköljer över oss från radio, TV och tidningar kan det ibland vara svårt att urskilja vad som är sant och relevant. Vi uppfattar även det som händer på olika sätt. I den här kursen går vi in lite mer på djupet och ger bakgrunden till olika händelser. Vi stämmer av med varandra och skaffar nya infallsvinklar.  
  
Denna kurs är via telefon och vid anmälan kommer du få en kallelse med mer information och vilket nummer du ska ringa till.  
  
Varannan torsdag | 7 veckor | Kl. 11:00-12:30   
200 kr | Kursstart 7 september

### SRF-kunskap NY

Alireza G. Alipour  
  
Kursen vänder sig till dig som vill lära dig mer om SRF, vår historia, verksamhetens olika delar och den interndemokratiska processen samt intressepolitik.  
  
Varannan onsdag | 6 veckor | Kl. 17:00-19:45   
0 kr | Kursstart 20 september

## Fixotek

### Fixotek – bärbar teknik

Behöver du hjälp med din mobil, surfplatta eller annan bärbar teknik? Kom till Fixoteket så hjälper vi dig. Endast teknik som du får plats med i väskan.  
  
Torsdag 21 september | Kl. 13:30-15:30  
Drop-in!

### Fixotek – sy & lappa

Har du kanske en tråd som gått upp, en knapp som ramlat av, eller kanske ett hål i en tröja? Då är detta tillfälle för dig. Max 3 kläder eller accessoarer per person.  
  
Torsdag 19 oktober | Kl. 13:30-15:30  
Drop-in!

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## Språk

### Engelska konversation

Lisbet Bengtsson  
  
Kursen för dig som vill 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. 17:00-18:30   
350 kr | Kursstart 28 september

### Språkcafé – alla språk välkomna!

Nu kickar vi igång våra Språkcaféer igen, fast i ny tappning där vi träffas för att prata olika språk och lära oss av varandra.  
  
Två tillfällen är inbokade i höst men vi eftersöker fortfarande er som kan annat språk än svenska som vill hjälpa till att organisera dessa träffar i samarbete med oss på kansliet. Är det du? I så fall hör av dig till goteborgkurser@srf.nu eller ring 031-727 22 38.  
  
Måndag 27 november | Måndag 18 december  
kl. 17:00-19:00 | Anmälan senast 1 vecka innan!

## Fristad folkhögskola

### Digital självständighet med iPhone

Intensivkurs för dig som vill bli säkrare på hantering av din Iphone med hjälp av VoiceOver för att klara olika moment i vardagen.   
  
Under kursens första två dagar går vi igenom hur du använder Iphone med VoiceOver för att få ut så mycket som möjligt av telefonen med hjälp av talsyntes. Vi går igenom vilka viktiga funktioner som ingår i Iphone och hur du kan ha ett bra arbetsflöde med telefonbok, sms, surf, mail och kalender.  
  
Nästa två dagar gör vi en översikt av användbara och tillgängliga appar som underlättar din vardag.  
  
Vi lär oss scanna post och förpackningar i köket, läsa PDF, färgindikator, anteckningar, radio och TV appar. Om du har ett Swishkonto och BankID installerat när du kommer till kursen kan vi även lära ut Swish.   
  
Har du andra önskemål på vad du vill kunna med telefonen så skicka oss gärna dessa.  
 **Det blir två tillfällen i höst, informationen är densamma för båda kurserna på Fristads. *Datum:*** 11–14 september samt 23–26 oktober  
***Tid:*** Måndag kl. 11:00 till torsdag kl. 15:00  
***Plats:*** Fristads Folkhögskola utanför Borås  
***Pris:*** 1500 kr   
***Anmälan senast:*** 16 augusti  
Obs! Få platser, det är först till kvarn som gäller!  
  
Hör av dig om du behöver hjälp att ordna resan till Fristad.

**Schema:  
*Måndag:*** Iphone med VoiceOver  
***Tisdag:*** Funktioner i Iphone  
***Onsdag:*** Scanning, PDF-läsning, Skriva anteckningar och listor. Radio- och TV-appar.  
***Torsdag:*** Sammanfattning, frågor, repetition och avslutning.

*För anmälan och information: 031-727 22 38 eller* [*goteborganmalan@srf.nu*](mailto:goteborganmalan@srf.nu)

## *Annonsplanket*

### 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](http://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 2023**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   
  
**Torsdagar**Showdown kl. 15.00-18.00   
  
Vi har även en löpargrupp. Hör av dig om du vill vara med.  
  
Ledsagare finns vid alla aktiviteter.   
**Anmälan, förfrågningar och förslag till:** info@misgbg.se eller MIS   
automatiska telefonsvarare 031-24 22 22   
  
*Annonsplanket*

## Översikt kurser hösten 2023

**Måndagar**  
Kamratstödsgrupp 9:30-12:00  
Läs- och samtalscirkel 14:30-16:00  
Språkcafé 17:00-19:00  
  
**Tisdagar**  
Livet förr och nu 11:00-12:30 (distans)  
Lär känna din iPhone/iPad 13:00-14:30  
Punktskrift 17:00-19:30  
  
**Onsdagar**  
Stickning & virkning 10:00-12:15  
Litteraturcirkel 11:00-12:30 (distans)  
Klassisk musiklyssning 14:00-15:30  
SRF-kunskap 17:30-19:45  
Målning 10:30-13:30  
  
**Torsdagar**  
Tennslöjd 10:00-12:30  
Nyheten bakom rubrikerna 11:00-12:30 (distans)  
Grönsaksodling i lägenhet 14:00-15:30  
Engelska konversation 17:00-18:30  
Vinkunskap 17:00-19:30  
Yin yoga & djupavslappning 19:00-20:30  
  
**Endagstillfällen**  
Fixotek – bärbar teknik torsdag 21 september  
HLR på barn tisdag 26 september  
HLR på vuxna torsdag 5 oktober  
Självförsvar lördag 7 oktober  
Fixotek – sy & lappa torsdag 19 oktober  
Hemberedskap lördag 21 oktober  
Lär dig spela bridge måndag 23 oktober  
Lär dig mer om lajv torsdag 7 december  
**Fristads folkhögskola**  
Vecka 37, 11–14 september  
Vecka 43, 23–26 oktober  
  
**Observera! Kurser med obestämt startdatum står inte med här.**