

Kurskatalog

Synskadades Riksförbund Göteborg

Hösten
2023



031-727 22 38
goteborgkurser@srf.nu



Synskadades Riksförbund
Göteborg



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 flerpårtssamtal 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 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 om kurser: goteborgkurser@srf.nu

Endagskurser



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. Öömma 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. Öömma 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.

GJJJK, 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!

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 jobbsökmeter, 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, pärmor 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

Praktiska kurser



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

Molly Måsseback

NY!

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

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

Träning & Meditation**Yin yoga & djupavslappning**

Linda Nilsson

NY!

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

Läs- och samtalscirkel

Finn Hellman

NY!

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



Kvinna mediterar framför solblank sjö.

Teoretiska kurser**Göteborgslivet förr och nu***

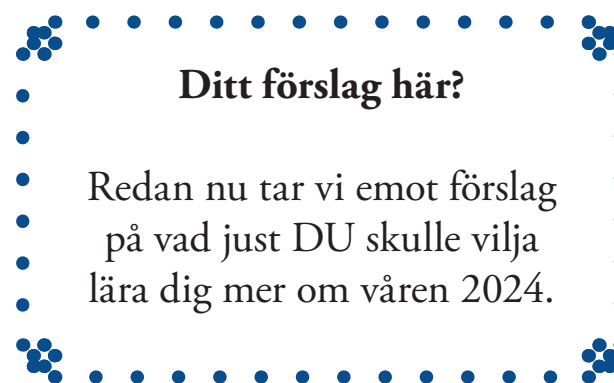
Ann-Britt Löfquist

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

**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!

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

Alireza G. Alipour

NY!

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 – 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!

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

Fristads 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.

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!

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.

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 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

Avsändare

Synskadades Riksförbund Göteborg
Masthuggsterrassen 4 D
413 18 Göteborg



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.