



1001 *färgsprakande* kurser och föreläsningar

Matlagning för singlar | Rapskola | Förarintyg | Streetdance | Silverlera |
Pilates | Showdans | Glasfusning | Engelska | Yoga | Färg och design inom
inredning föreläsning | Sjung i kör | Mullvadsjakt | Bildbehandling

Köpevillkor

Allmänt

Medborgarskolan har rätt att ställa in en kurs eller ett evenemang om det inte blivit tillräckligt antal deltagare. Ställs en kurs in har du rätt att återfå betald kursavgift. En tim = studietimme = 45 min.

Din anmälan

Har du frågor kring din anmälan kontakta det kontor som står som arrangör. I kallelsen anges den kurs/ det evenemang du anmält dig till och där anges också priset på kursen eller evenemanget. Deltagaravgiften betalas inom den tidsrymd som anges på det inbetalningskort som erhålls i samband med kallelsen. Betalar du på annat sätt, ange fakturanummer. Om du inte betalar avgiften före utsatt förfallodatum debiteras du en påminnelseavgift. Du kan få kursavgiften uppdelad på delbetalningar om du säger till vid anmälan.

Återtagande av anmälan (avbokning)

Anmälan är bindande. Du har dock rätt att avboka din anmälan senast 14 dagar före kursstart utan avgift (gäller inte i förväg tidsbestämda evenemang, engångsevenemang). Avbokar du senare än 14 dagar före men senast en vecka före kursstart debiteras en administrationsavgift på 150 kr.

Vid senare avbokning än en vecka före kursstart debiteras halva kursavgiften. Om du återtar din anmälan eller avbryter ditt deltagande från den dag kursen startat är du skyldig att erlägga full kursavgift.

Studieavbrott

Om du på grund av sjukdom eller avflyttning från orten måste göra avbrott återbetalar Medborgarskolan del av kursavgiften. Intyg krävs.

Studiematerial

Kostnad för litteratur och övrigt material ingår ej i kursavgiften.

Kundregister

I och med att du godkänner köpevillkoren, vilket måste ske för att anmälan ska kunna göras, samtycker du till att registreras med personuppgifter i Medborgarskolans kundregister. Registret är till för att kallelser och fakturering till deltagarna ska kunna ske effektivt. Registret förs också för att Medborgarskolan ska kunna informera gamla och nya deltagare om pågående och kommande studiecirkel/kurser och andra evenemang. Om du vill avböja information, meddela Medborgarskolan skriftligen.

Reklamation

Vid reklamation gäller konsumenttjänstlagens regler.

Vi reserverar oss för ev tryckfel samt ändringar i programmet.

Att lära är att leva!

Vårt kursprogram för hösten 2007 är laddat med glädje, inspiration och lust. Vi hoppas som alltid att du ska hitta det där lilla extra i vårt stora och breda utbud. Så fortsatt bläddra! Låt nyfikenheten och känslan få bestämma.

Varmt välkommen till Medborgarskolan - där intresse blir kunskap!



www.medborgarskolan.se

Information

Kursstart

Du får kallelse ca en vecka före kursstart. Alla datum är preliminära - avvakta din kallelse inför kursstart.

Kursintyg

Intyg erhålls kostnadsfritt på begäran innevarande termin. En närvaro på minst 75% krävs. Intyg för tidigare termin kostar 50 kr.

Rabatt

Studentrabatt 20% på kursavgift mot uppvisande av CSN-kort. Gå 2 betala för 1 - gäller kursavgift på nybörjar-språk: engelska, tyska, franska, spanska, italienska.

INNEHÅLL

Hässleholm	s. 3-6
Kristianstad	s. 7-10
Sölvesborg	s. 10
Osby	s. 11-13
Lönsboda	s. 13
Östra Göinge	s. 13
Sjöliv	s. 14
Gemensam sida	s. 15

Alla datum är preliminära – avvakta skriftlig kallelse inför kursstart

Här finns vi

Hässleholm

Goodtemplaregatan 18 B
281 31 Hässleholm
Tel 0451-104 05, 104 45
Fax 0451-104 45
hassleholm@medborgarskolan.se

Osby

S Portgatan 36
Box 127, 283 22 Osby
Tel 0479-146 40
Fax 0479-123 36
osby@medborgarskolan.se

Kristianstad

Magasinsgatan 2
291 32 Kristianstad
Tel 044-12 78 88
Tel/Fax 044-12 42 41
kristianstad@medborgarskolan.se

Sölvesborg

Tel 0456-100 25
solvesborg@medborgarskolan.se

KROPP & SJÄL

Pilates

Pilates är en träningsform som med långsamma rörelser stärker bl a mag- och ryggmusklerna och som även ger smidighet, rörlighet, balans och inre styrka. Pilates ger bättre hållning, löser upp muskelspänningar och återger kroppen dess naturliga rörelsemönster vilket ger en ökad känsla av välbefinnande. Välj kurs!

10 ggr á 60 min 550 kr
mån 16.50 (lugnt tempo)
mån 18.30

ti 18.30, to 19.15

fr 16.30, sö 18.30

Ledare: Jonna Olsson, Nepe Kuqi

Power Yoga

Power-Yoga är en kraftfull, svettig och fysisk yogaform som är en kombination av rörelse, avspänning och andningsövningar. Rörlighet och smidighet ökar, stress och spänningar runt leder och i muskler släpper.

ti 17.30 20 tim 10 ggr 870 kr

Ledare: Ingmarie Bengtsson

Yoga – vägen till ett friskare liv

Genom årtusenden av praktisk användning har yoga utvecklats till ett perfekt instrument för ett harmoniskt samspel mellan kroppen, sinnet och själen. Yogaövningar påminner om stretchövningar där även andning och avslappning ingår.

mån 18.40 16 tim 8 ggr 675 kr

Ledare: Diana Persson

Yoga för nybörjare

sö 16.30 10 tim 5 ggr 400 kr

Ledare: Caroline Badics

Yoga – forts

sö 16.30 10 tim 5 ggr 400 kr

Ledare: Caroline Badics

Yoga – dagtid

mån 14.15 8 ggr á 60 min 450 kr

Yoga – familjeyoga

Många barn och vuxna påverkas av stress och andra livsstilsproblem. Genom att utöva yoga tillsammans sätter man fokus på familjen.

to 18.45 8 tim 8 ggr 400 kr

Cats – en lugn träningsform för alla!

Cats består av försiktiga och mjuka rörelser, främst för rygg, mage, säte och bäcken. Rörelserna ger styrka, uthållighet och smidighet.

mån 17.00 16 tim 8 ggr 675 kr

Massage för hemmabruk

Vill du lära dig ryggmassage att utöva på nära och kära? Här går vi igenom olika grundgrepp, ni tränar på varandra och får även lära enklare muskellära.

to 17.00 12 tim 6 ggr 600 kr

Fotmassage

Lär dig att utöva skön och avslappande fotmassage, du får jobba praktiskt för maximalt lärande.

to 19.45 12 tim 6 ggr 600 kr

Stresshantering

Lär dig hantera stress med hjälp av olika metoder i form av enkla yogarörelser, avslappning, meditation, fotmassage etc.

mån 19.45 10 tim 5 ggr 500 kr

Madame

Fyra träffar med färganalys, make up, stilanalys, frisyrr och/eller manikyrr (minianalys). Hillary Farnell, som arbetat som professionell make up-artist i Hollywood, ägnar oss all sin omtanke.

Kurskvällar: 24/9, 1/10, 8/10, 15/10 990 kr

Prova på!

i Danssalen på Tekniska Skolan i Hässleholm
lördagen den 1 september.

16.30 Yoga
17.00 Cats
17.30 PowerYoga
18.00 Pilates

Välkommen!



MAT & VIN

Kostnad för råvaror tillkommer i våra matlagningskurser.

Asiatisk matlagning

En härlig blandning av rätter från Kina, Japan och Vietnam. På ett enkelt sätt, lagar vi annorlunda och hälsosam mat och känner en fläkt från Asien!

on 18.30 15tim 5ggr 650 kr

Ledare: Sherry Chen

NYHET!

Matlagning för singlar

Kurs för alla matglada singlar som vill träffas, ha roligt och laga fräsch, lättlagad mat med betoning på grönt.

ti 18.30 15 tim 5 ggr 650 kr

Matlagning för herrar

Bra karl reder själv sin sås! Du lär dig laga god och nyttig mat både till vardag och fest.

ti 18.30 15tim 5 ggr 650 kr

NYHET!

Vinets värld

Kaj Björk förgyller vår tillvaro i höst med en grundkurs i vinkunskap.

to 18.30 850 kr

Följande kvällar: 4/10, 11/10, 25/10, 1/11

Anmäl dig gärna på
www.medborgarskolan.se

Är det något du saknar i vårt kursprogram? Kontakta oss gärna för tips på nya kurser och upplägg!



DANS OCH MUSIK

Orientalisk dans – magdans

Nybörjarkurs.
sö 16.15 16 tim 8 ggr 550 kr
Ledare: Melahat Saran

Brasilianska rytmer

Vi blandar många danser från karnevalen t ex samba, axé och funk Kom och känn rytmen!
ti 18.30 16 tim 8 ggr 550 kr
Ledare: Ester Nilsson

Salsa för nybörjare

lö 15.30 10 tim 5 ggr 325 kr

Latinamerikansk blandning

Vi lär oss en mix av salsa, merengue, samba och bachata.
sö 14.40 16 tim 8 ggr 550 kr
Ledare: Linda Fribing

Sällskapsdans

Lär dig dansa foxtrot, vals och bugg.
sö 13.00 16 tim 8 ggr 550 kr
Ledare: Tommy Näther

Bugg

Kom loss och lär dig bugga – roligt är det och motion får du!
nyb
sö 18.15 8 ggr á 60 min 550 kr
forts
sö 19.30 8 ggr á 60 min 550 kr
Ledare: Paul Krona

Showdans

6-9 år lö 09.30
10-13 år lö 10.40
8 ggr á 60 min 400 kr
Ledare: Josefine Jönsson, Maja Söderlund

**Vill du delbetala?
- Fråga vid anmälan!**

Streetdance för tjejer

12-16 år
lö 11.50 8 ggr á 60 min 400 kr
Ledare: Maja Söderlund

Streetdance

6-9 år lö 13.00
10-12 år lö 14.15
8 ggr á 60 min 400 kr

Musik & Rytmik för barn

I gruppen för de yngsta barnen är även mamma eller pappa med.
1-3 år tillsammans med
mamma/pappa sö 09.00
3-4 år sö 10.10
5-6 år sö 11.20
10 ggr á 60 min 500 kr
Ledare: Caroline Sellgren

Spela gitarr

Lär dig spela gitarr utan noter! Med några ackord och lite hjälp kan du spela hundratals låtar på kort tid.
nyb. kurs ti 19.10
forts kurs ti 17.00
20 tim 10 ggr 850 kr
Ledare: Todd Smith

Släpp sångarna loss -Kom med i kören Bra Nock

En kör för dig som sjunger i duschen och i bilen och som nu vill prova att sjunga med andra. Kom med och upptäck sångarglädjen!
ti 19.00 24 tim 12 ggr 440 kr
Ledare: Lennart Örn

Rapskola med Burim

Rapartisten Burim lär dig rappens takt och rytmik, hur man bygger upp en textslinga, de olika skolorna och hiphopens historia.
8-11år sö 12.30
6 ggr á 60 min 200 kr
12+ sö 13.40
6 ggr á 90 min 300 kr

Prova på!

I Danssalen på Tekniska Skolan i Hässleholm lördagen den 1 september.

13.00 Musik & Rytmik för barn
13.30 Showdans
14.00 Streetdans
14.30 Sällskapsdans
15.00 Brasilianska rytmer
15.30 Latinamerikansk blandning
16.00 Orientalisk dans

Välkommen!

SKAPARLUST

NYHET!

Landskapsmålning på Hovdala

Kursen innehåller landskapsstudier där vi möter skog, sjö och äng. Du väljer själv material efter dina förutsättningar.

Sön 2 sep kl 10.00 – 16.00 450 kr
Ledare: Magnus Åkesson

Akvarellmålning

Arbeta med färg, form, ljus och komposition och lär dig akvarellens olika tekniker och möjligheter.

må 14.00 30 tim 690 kr
Ledare: Torgny Rydahl

Olje- och akrylmålning

Kursen ger en grund för ditt måleri med inriktning på komposition, färg och lust!

må 18.30 24 tim 950 kr
Ledare: Magnus Åkesson

NYHET!

Glasfusing

Vi smälter samman olikfärgade glas och metaller till effektfulla och personliga smycken. På kursen går vi igenom material, skärteknik, säkerhet, bränning och olika tekniker.

Kurskvällar: 4/12, 5/12 och 6/12
18.00 895 kr
Ledare: Johanna Wilhelmsson

Anmäl dig gärna på

www.medborgarskolan.se

DATA

Data Grund 1

Vi går igenom grunderna i Windows, lär oss hur datorn fungerar och använder ordbehandlingsprogrammet Word.

må 19.00 15 tim 5 ggr 1.190 kr

Data Grund 2

Internet och e-post

ti 19.00 15 tim 5 ggr 1.190 kr

Chatta och kommunicera på Internet

Vi tittar på olika chatprogram och chatsidor. Vi ser hur de fungerar och hur du enkelt håller kontakten med dina vänner med hjälp av datorn.

ti 19.00 9 tim 3 ggr 695 kr

IT för föreningar och småföretag

Hur man kan använda Microsoft Office till att sköta de vanligaste och tidskrävande sysslorna på datorn.

må 19.00 15 tim 5 ggr 1.190 kr

Gör din egen hemsida Grundkurs

Grundläggande kurs i HTML-programmering. Vi bygger hemsidor och tittar på hur man skaffar ett webbhotell och laddar upp hemsidan.

on 19.00 21 tim 7 ggr 1.600 kr

Bildbehandling – grundkurs

De grundläggande funktionerna i Photoshop som lagerhantering, färgkunskap, beskära och markera.

on 19.00 15 tim 5 ggr 1.190 kr

Excel – grundkurs

Vi går igenom kalkylprogrammet Excel och tittar på hur man gör upp budgetar, skapar diagram mm

ti 19.00 15 tim 5 ggr 1.190 kr

Bygg ditt eget hemmanätverk

Hur du bygger ditt eget nätverk hemma, både med kabel och hur man gör om man vill ha trådlöst.

to 19.00 9 tim 3 ggr 695 kr

Blogga lätt och rätt

Du lär dig det viktigaste om bloggar.

Dagtid/kvällskurs

9 tim 3 ggr 695 kr



SPRÅK

Från ord till mening. Under trivsamma former i en avspänd atmosfär lär du dig språk hos oss! Våra kursledare är noga utvalda och ger dig den rätta känslan för språket och kulturen. Grupperna är små och uppmuntrar till kommunikativt lärande.

Gå 2 och betala för 1!

Gäller på våra nybörjarkurser i engelska, tyska, franska, spanska och italienska.

För nivåplacering – se Euro-paradets nivåskala på sid 15 i detta kursprogram eller gå in och gör din språktest på www.medborgarskolan.se

Alla kurser:
20 tim 10 ggr 650 kr
Kurslitteratur tillkommer

Engelska

Nybörjare on 19.15
B1 - Våga börja prata on 19.00

Tyska

Nybörjare må 18.00

Franska

Nybörjare to 19.00
A2 - termin 5 on 17.30

Spanska

Nybörjare ti 18.00
A1 - Forts termin 2 to 18.30

Italienska

Nybörjare to 17.00
A1 - termin 3 to 18.40
A2 - termin 4 on 18.30
A2 - termin 5 må 18.30
B1 - Våga börja prata ti 18.15

Thailändska

Nybörjare må 19.00



EKONOMI

Bokföring nybörjare

På kursen får du lära dig att praktiskt sköta den löpande bokföringen liksom redovisning av moms, skatter, arbetsgivaravgifter etc. Vi arbetar med många verklighetsnära övningar.

må 18.30 21 tim 950 kr
Ledare: Per Warnstam

Bokföring, fortsättningskurs

En fördjupning med hjälpbokföring och årsbokslut.

må 18.30 12 tim 550 kr
Ledare: Per Warnstam

Aktieskolan 1 - Grundkurs

Aktiv portföljsförvaltning, analys och värderingsmodeller, internationell aktiemarknad och placeringsfonder.

to 18.30 18 tim 750 kr

Företag!

Vi kan arrangera utbildningar för er personal i datakunskap, språk, friskvård mm

DIN FRITID

Jägarexamen med högvilt

I denna kurs får du den teoretiska kompetensen som behövs för att ta jägarexamen. Kostnader för litteratur, frivilliga prov- och skjutövningar ingår ej i kursavgiften.

on 18.30 76 tim 2.200 kr

Mullvadsjakt

För att bli kvitt mullvadar och sorskar krävs kunskap om dessa djurs livsmönster.

lö 20/10 10.00 120 kr

Lokal: ÖSPAB Garden Center, RV 23, Hässleholms
Ledare: Paul Gerber

Släktforskning via dator, distans nyb

På Internet finns mängder av information som är till stor hjälp för dig som vill söka dina rötter. Du får lära dig metoder och var du kan hitta källorna som hjälper dig kartlägga din släkts historia. I kurspriset ingår tillgång till olika databaser och ett unikt studiematerial.

ca 18 tim 1.295 kr

FÖRELÄSNINGAR

Förnamlan till föreläsningarna krävs.
(se senast angivet datum)
Anmälan är bindande.

Färg och Design inom inredning

Måndagen den 22 okt 19.00

Hur inreder jag ett trivsamt hem? Hur väljer jag rätt färg? Vi går igenom färgschema och färgpsykologi och vilka regler man bör följa inom design för att förenkla inredningsarbetet. En kväll med många tips för en lyckad inredning med Charlotta Åkesson.

Biljettpris: 175 kr

Anmälan senast den 5 oktober.

Vill du ha rätt eller vill du bli lycklig?

- ett seminarium med Kicki Forsenhäll.

Tisdagen den 25 september 19.00

En föreläsning full av användbara fraser och insikter, som hjälper dig att bli mer harmonisk och lycklig. Vi kommunicerar med varandra varje dag. Vad är det egentligen vi säger till varandra? Hur säger vi det?

- Kritik - piska eller morot?
- Sanningar - nyttiga eller skadliga?
- Relationer/samarbete - hur når vi fram?
- Lyssnar du eller hör du?
- Kvinnlig och manlig kommunikation

Biljettpris: 195 kr

Anmälan senast den 11 september.

Senior akademien

Mervetarna -Samhälle

En värld i förändring. Tio diskussionsträffar om globala händelser som styr världen, kommunen och individen.

må 10.00 20 tim 200 kr
Ledare: Lennart Lidén

Hässleholms historia

Lär dig om vår bygds lokala historia.

ti 10.00 (start 26/9) 20 tim 475 kr
Ledare: Torsten Karlson

Kyrkor i Hässleholmstrakten

Vi gör studiebesök i några av vår trakts gamla kyrkor och lär oss om historia och kultur. Samåkning i bilar.

on 10.00 3 ggr 225 kr
Ledare: Torsten Karlson

Engelsk Konversation

fr 10.00 20 tim 200 kr
Ledare: John Cotton, Kerstin Cotton

Data - Grund 1

Windows och Word
ti 16.00 12 tim 675 kr
Ledare: Sven Fristedt

Data Grund 2

Internet och e-post
ti 16.00 12 tim 675 kr
Ledare: Sven Fristedt

Anmäl dig gärna på
www.medborgarskolan.se



DATA

Dataledare: Östen Carlsson, Henrich Kristensson, Jan Lundqvist, Sten-Yngve Södergren och Jim Nilsson

Gratis prova på

Kom på en kort provlektion i Data Grund 1 onsdagen den 29 augusti kl 17.30.

Våra ledare finns på plats och svarar på frågor.

Data Grund 1

Windows & Word
En ren nybörjarkurs.

ti 19.00 15 tim 1.190 kr

Data Grund 2

Internet & e-post
Lär dig söka information på internet samt att använda e-post-program.

ti 19.00 15 tim 1.190 kr

Data litet av varje

Vi går igenom Windows, Word och internet

Fordrar lite förkunskaper
on 17.30 18 tim 1.350 kr

Excel Avancerad

Med repetition och fördjupning
må 19.00 12 tim 950 kr

Webbdesign

Konstruera en hemsida med Frontpage.

on 19.00 18 tim 1.350 kr

SPCS Enskild Firma

Bokföring, fakturerings- och skatteuträkningsprogram speciellt för enskild firma.

to 18.30 3ggr 9 tim 950 kr

SPCS Förening

För allehanda föreningar. Innehåller bl a medlemsförteckning, bokföring och medlemsartiklar.

må 18.30 6ggr 1.450 kr

Digitalkamerabilder

Du lär dig hantera bilderna i datorn samt får råd om hur du kan undvika fallgropar. Förkunskaper: Allmän Windowshantering.

on 17.30 9 tim 3 ggr 950 kr

Data för super-skräckslagna

Första start är tisdagen den 11 sep.
ti 09.00/11.45 3 ggr 425 kr

Alla språkkurser:

20 tim 10 ggr 650 kr

Gå 2 betala för 1! Gäller på våra nybörjarkurser i engelska, franska, tyska, spanska och italienska.

EKONOMI

Kvällskurs i Starta Eget

För dig med "starta eget tankar". Vi tittar bland annat på affärsidé, registrering, företagsformer, marknadsföring, bokföringsfrågor, försäkringar, skatter mm.

on 18.30 27 tim 1.250 kr

Ledare: Sten-Yngve Södergren

Bokföring nybörjare

Löpande bokföring och redovisning av moms, skatt, arbetsgivaravgift mm.

ti 18.30 30 tim 1.450 kr

Ledare: Sten-Yngve Södergren

Aktieskolan 1 - Grundkurs

Aktiv portföljsförvaltning, analys och värderingsmodeller, internationell aktiemarknad och placeringsformer.

ti 19.00 18 tim 795 kr

SPCS Bokföring (Adm. 500)

Bokföring med datorstöd. Du bör ha grundläggande bokföringskunskaper.

to 18.30 18 tim 1.350 kr

MAT & VIN

Matlagning för herrar

Passar nybörjare och dem som redan lagat en del mat tidigare
on 18.30 varannan v 15 tim 690 kr
Kostnad för råvaror tillkommer

Vinets värld

Kaj Björk guidar oss runt i världen!
2, 9, 16, 30 oktober
ti 18.30 4 ggr 850 kr

Vingården i Åhus

Vi får en guidad rundtur och får se vinrankorna som växer vid Helge å. Tillsammans med vinkännaren Kaj Björk testar vi några svenska viner.

ti 25 sep 18.00 250 kr

SPRÅK

Engelska

Nybörjare - dag må 13.00

Nybörjare - kväll to 17.30

A1 - termin 2 - dag må 11.00

A1 - termin 2 - kväll må 17.30

A1 - termin 3 - dag må 09.30

A1 - termin 3 - kväll må 19.00

Franska

Nybörjare to 19.00

Italienska

Nybörjare - dag ej fastställt

Nybörjare - kväll ej fastställt

A1 - kväll ej fastställt

Ryska

Nybörjare ti 19.00

Spanska

Nybörjare - dag 09.30

Nybörjare - kväll må 17.30

A1 - dag 11.00

A1/A2 ti 17.30

B1 må 19.00

C1 ti 19.00

Tyska

Nybörjare on 09.00

A1 on 17.30

Ledare i språk: Sara Wanther, Betty Plaza, Andrea Plaza, Susanne Hambre m fl.

NATUR & TRÄDGÅRD

Blomsterarrangemang

Vi träffas på Anemonen och gör fina arrangemang inför höstens alla helger.

Degeberga

on 19.00 ojämn v 4 ggr 450 kr

Jägarskolan - se sid 15

to 18.30 76 tim 2.200 kr

Mullvadsjakt

För att kunna bli kvitt mullvadar och sorkar krävs kunskap om dessa djurs livsmönster.

lö 6 okt 10.00-11.00 120 kr

Ledare: Paul Gerber

Svampexkursion

Följ med svampexperten Erik Hejbel på en intressant och lärorik exkursion

sö 16 sep 09.00 150 kr

Båtägarskolan - se sid 14

Kristianstad

Välkommen till Medborgarskolans nya fräscha danslokal, som öppnar för hösten med **två stycken prova-på träffar**. Tag chansen att testa det ni känner för! Här finns aktiviteter som passar alla, från småttningar till seniorer, lugna kroppsvänliga övningar till träningar och danser med häftig stil och svettiga pass.

MUSIK, SÅNG & DANS

Spela gitarr

nyb må 19.00
forts må 17.20
20 tim 750 kr
Ledare: Jimmy Karlsson

Släpp sångarna loss!

Få utlopp för din sångarglädje, kom med i vår allsångsgrupp!
ti 18.30 10 ggr 480 kr
Ledare: Lars-Eve Färm

Latinamerikanska danser

Proffsdansarna Andras Romlin och Jennifer Fraiman lär oss olika danser som Merenque, Bachata och Cha-cha cha.
lö 18.00 3 ggr 195 kr

Orientalisk dans - magdans

Förtrollas av den österländska musiken.
sö 19.00 8 ggr 575 kr
Ledare: Melahat Saran

Salsa

Dansa härlig salsa tillsammans med ett av Skånes bästa salsapar nämligen Andreas Romlin och Jennifer Fraiman.
må 19.00 10 ggr 695 kr

Street för 25+

Kom och dansa med Malin, det är både härligt och hälsosamt.
må 18.00 10 ggr 500 kr
Ledare: Malin Arnesson

BARN & UNGDOM

Funky steps

Här får du lära dig coola, funkiga steg! Vi dansar modern dans, inspirerad av stilar som funk, hip hop, streetdance, afro, showdans mm.
on 17.00 10 ggr 550 kr
Ledare: Linda Nilsson

House - ny dansstil

En rytmisk up-tempo dans med mycket fotarbete. Stilen är inspirerad av step, afrikansk dans, jazz mm.
sö 15.00 16 tim 8 ggr 550 kr
Ledare: Anna Nordbeck

Balet

Balet ger en grundträning till alla som dansar, särskilt om man har tänkt sig en fortsatt karriär inom vilken dansstil som helst. Du tränar smidighet och koordination.
ti 17.00 5-8 år 10 ggr 695 kr
ti 17.50 9+ 10 ggr 695 kr
Ledare: Balettinstruktör Gabriella Zadera

Rapskola med Burim

Rapartisten Burim lär dig rappens takt och rytmik, hur man bygger upp en textslinga, de olika skolorna och hip hopens historia.
sö 16.00 8-11 år
6 ggr a 60 min 200 kr
sö 17.00 12+
6 ggr a 90 min 300 kr

Showdans

to 17.15 10-13 år 10 ggr 500 kr
to 18.15 14+ 10 ggr 500 kr
Ledare: Malin Arnesson

Streetdans 10-13 år

må 16.00 10 ggr 500 kr
Ledare: Malin Arnesson

Street + Afro 14+

må 17.00 10 ggr 500 kr
Ledare: Malin Arnesson

Matteskoj 9-11 år

Vi sjunger och dansar multiplikationstabellerna, spelar olika mattespel mm. Passar framför allt dig som tycker matten i skolan går trögt & är lite svår.
lö 11.00 Krstd 10 ggr 550 kr
lö 14.00 Tollarp 10 ggr 550 kr
Ledare: Linda Nilsson

PROVA PÅ

Se sidan 15

FÖRELÄSNINGAR

Se baksidan

Student-street

Häftig streetdance - kanon motion och en bra avkoppling från skolarbetet.
sö 14.00 16 tim 8 ggr 550 kr
Ledare: Anna Nordbeck

Musik/rytm för barn

Tillsammans med mamma/pappa och andra barn tar vi med hjälp av musik, rörelse och rytm fram barnens koncentration och motorik.
må 10.00, 14.00 1-3 år med vuxen.
må 11.10 3-4 år utan mamma
må 12.20, 15.10 1-7 år med syskon
10 ggr 550 kr
Ledare: Caroline Sellgren

Cirkuskonster/träning 9-14 år

Hur du länge drömt om att kunna jonglera? Då är cirkuskursen en chans för dig.
lö 10.00 Krstd 10 ggr 550 kr
lö 13.00 Tollarp 10 ggr 550 kr
Ledare: Linda Nilsson

Dansa i Arkelstorp

Nu är Agnes Lindskov tillbaka i byn och kommer hålla i dansundervisningen i höst.

Barndans/show 1-3 klass

sö 16.00 10ggr 375 kr

Showdans 4-6 klass

sö 17.00 10 ggr 375 kr

Street/show 7-9 klass

sö 18.00 10 ggr 375 kr

Anmäl dig gärna på
www.medborgarskolan.se



KROPP & SJÄL

Qi gong

on 17.00 varannan v 12 tim 675 kr
Ledare: Lars Winberg

Zonterapi

Den effektiva, mjuka och avslappnande behandlingsformen för hela människan. Info: 044-713 33.
on 18.30 12 tim 795 kr
Ledare: Kristina Zanders

Vattengympa - Furuboda

Ger ökad rörlighet och förbättrad styrka.
ti 17.00 jämna v 8 ggr 600 kr
Ledare: Barbro Hernvall

Madame

Färganalys, make-up, stilanalys och frisyrr och/eller manikyrr (mini-analyser). Hilary Farnell, make-up-artist, ägnar oss all sin omtanke.
må 18.00 start 27/8 4 ggr 995 kr

Afro

Testa senaste trenden inom fitness och upplev Afrika på hemmaplan! Mjuka upp kroppen, träna konditionen och blir härligt svettig. (Heltimmespass)
on 19.30 K-stad 10 ggr 675 kr
lö 15.00 Tollarp 10ggr 675 kr
Ledare: Linda Nilsson

Baby & föräldramassage

För blivande/nyblivna föräldrar. Innehåller bl a: babymassage, kolkmassage och mammamassage.
Åhus sö 10.00 10 tim 650 kr
Krstd sö 15.00 10 tim 650 kr
Ledare: Barbro Hernvall

Callanetics/Cats

Detta måste du bara testa, för det är en underbar träningsform för kropp och själ. Du får en förändrad kroppsform, kroppskontroll och bättre hållning.
ti 19.00 8 ggr 795 kr
Ledare: Auktoriserad callanetics instruktör Gabriella Zadera

Bättre självkänsla

Livet blir enklare och roligare med bättre självkänsla! Vi använder Mia Törnbloms "Självkänslanu" och "Mera självkänsla" som arbetsmaterial.
ti 18.00 Åhus 12 tim 675 kr
on 18.00 Krstd 12 tim 3ggr 675 kr
Ledare: Barbro Hernvall

Dag-gympa i Åhus o Furuboda

Rörelsegymnastik, stretching och avspänning som passar alla daglediga, ung som äldre.
ti 15.30 Furuboda 5 ggr 275 kr
må 14.00 Åhus 5 ggr 275 kr
Ledare: Barbro Hernvall.

Hudvård

Bjud dig själv på en lektion i omvårdnad av din hud.
to 25 okt 13.00 250 kr
to 25 okt 18.00 250 kr
Ledare: May-Charlott Månsson

Seniorträning

Träning för seniorer och andra daglediga som vill stärka och mjuka upp muskler, leder och balans.
ti 10.00 5 ggr 425 kr
Ledare: Eva Jansson

Pilates

Pilates är en träningsmetod som utförs i lugnt tempo. Din hållning förbättras och stödmuskulaturen kring ryggrad och mage förstärks.
10 ggr a 60 min 595 kr
lö 13.00, extra lugnt tempo
lö 14.00, ordinärt tempo
Ledare: Nepe Kuqi

Yoga

Med yoga skapar du balans och harmoni i din kropp. Spänningar släpper och du får styrka och koncentration i din vardag.
10 ggr 695 kr
on 14.30, to 19.30, sö 17.00
Ledare: Bengt Petersen

Toppa formen...

... med personlig tränare. Du lära dig vägen till bättre fysisk form och en sund livsstil. Teoretiskt och praktiskt och vi testar på olika träningsformer som Afro, Yoga, Core & Powerwalk. Från 18 år
on 18.00 8x60 min 725 kr
Ledare: Linda Nilsson

Qigong De Rui

Ett qigongsystem som stärker inre såväl som yttre system med hjälp av sittande/stående långsamma rörelser, andningsmeditation och ett enkelt akupressursystem.
on 12.30 10 ggr 850 kr
Ledare: Eva Jansson

KONSTHANTVERK

Pärnkurs

Lär dig göra egna halsband med pärlor i höstens härliga färgpalett.
on 28 aug 18.30 200 kr
Material ingår ej
Lokal: Ankis pysselbod, Åhus

Pärl och kedjekurs

Lär dig kombinera kedjor och pärlor. Viss förkunskap krävs.
on 16 okt 18.30 200 kr

Måla - de é lugnt

Se sidan 10.
ti 14.30 varannan v 3 ggr 360 kr

Porträtt

Vi går stegvis igenom ansiktets proportioner, plan, volym och anatomi med teckning i klassisk anda och fortsätter med måleri för den som vill.
on 12.30 21 tim 995 kr

Lilla konstlinjen

Teckningens och måleriets grunder. Kursen är anpassad för nybörjare så väl som för dig med en del erfarenhet
ti 09.00 nyb 1.245 kr
28 tim 7 ggr
on 09.00 forts
40 tim 10 ggr 1.780 kr
on 18.00 forts & nyb
40 tim 10 ggr 1.780 kr

Måla med barn/barnbarn

Kurs där barn och vuxna skapar tillsammans. Måla fria fantasier, stilleben eller porträtt i samarbete med barnet. Från 4 år.
ti 12.30 5 ggr 10 tim 750 kr
Priset gäller 1 vuxen + 1 barn

Konstkurserna leds av konstnär Pernilla Persson. Prel start v 37

Silverlera nivå 1

Silverlera är finsilver i en konsistens som kan bearbetas liknande lera och sedan brännas till rent massivt silver utan avancerade verktyg men resultatet blir fantastiskt.
må-ti 1-2 okt 950 kr
Ledare: Gaby och Rolf Friberg
Materialkostnad: 840 kr.

Silverlera nivå 2

Fortsättningskurs där vi lär oss fler tekniker, som tredimensionellt smycke och din första ring.
må-ti 23-24 okt 950 kr
Materialkostnad: 860 kr

Glasfusing

Vi smälter samman olikfärgade glas och metaller till effektfulla och personliga smycken. Material, skärteknik, bränning mm.
ti-to 27-29/11 17.00-20.00 895 kr
Materialkostnad: 400kr.
Ledare: Johanna Wilhelmsson

Hemdesign inredning - Sy

Förändra ditt hem med nya detaljer. Vi tillverkar kuddar, överkast, överdrag till stolar mm.
on 18.30 8 ggr 775 kr
Ledare: Stina Persson

SENIORKURSER OCH
DAGTIDKURSER

Data Grund 1 & 2

Data för dig som aldrig bekantat dig med en dator tidigare. Vi börjar från början

12 tim 695 kr
ti 09.00 Windows och Word
ti 09.00 Internet och E-post

Data - Lite av varje

Vi repeterar och lär oss mer om Windows, Word och Internet

ti 11.45 18 tim 895 kr

Lär känna din mobil

Vi går igenom funktioner och inställningar. Ta med din egen mobiltelefon!

ti 11.45 9 tim 395 kr

Bibeln och dagens nyheter

on 14.00 ojämna v. 10 tim 125 kr
Ledare: Georg Franzén

Easy Jazz

ti 14.00 ojämna v. 10 tim 125 kr

Musiklyssning

ti 14.00 jämna v. 10 tim 125 kr

Vardagsengelska

se språk sid 7.

Militärstaden Kristianstad

Fd chefen för A3 Leif Mårtensson, kommer att via föreläsningar, guideade studiebesök och stadsvandringar ledsaga er genom regementstadens historia, från den danska tiden fram till tiden då det sista regementet lämnade staden.

må 13.00 start 1 okt 4ggr 295 kr

Måla - de é lugnt

Här har du chansen att vid tre tillfällen testa om konstnärsdrömmen är något för dig.

ti 14.30 varannan v 3 ggr 360 kr

Träslöjd - lediga platser!

Välkommen till Gustaf Hellströms slöjdsal, där vi träffas och slöjdar tillsammans med erfaren ledare.

må 15.00 45 tim 390 kr
Ledare: Evert Norlin

Anmäl dig på
www.medborgarskolan.se

Line dance

Vi dansar på linje utan partner till medryckande, rockig countrymusik.

10 ggr 690 kr
Sölvesborg nyb ti 18.00
forts ti 19.30
Bromölla nyb må 18.00
forts må 19.30

Massage/Qi Gong

En kombinationskurs för kroppens bästa. Övningar för axlar, nacke och rygg. Akupressurmassage för ansiktet och avspänningsmassage. Plus qi gong övningar för ökad smidighet, rörlighet och cirkulation.

to 18.30 varannan v.12 tim 675 kr

Gitarr

Vi kompar och spelar enkla melodier

20 tim 750 kr
nyb on 17.15
nyb/forts on 19.00
Ledare: Jimmy Karlsson

Antikviteter

Vi träffas på Vallagård (Hultav.) och lär oss föremålskunskap, så vi är väl förberedda inför höstens loppisar och auktioner.

må 19.00 15 tim 595 kr

Båtägarskolan - se sid 14

Jägarskolan - se sid 15

Gratis info-kväll!

Jägarskolan Sölvesborg/Bromölla. Ni får träffa handledaren och diskutera kursmaterial och skjutvapen.

on 5 sep 19.00
Lokal: Bokelundsskolan

Knyppling

Mjällby 30 tim 640 kr

Porslinsmålning

Mjällby 36 tim 790 kr
må, on, to 19.00 och ti 13.30

Teckning och målning

on/to 19.00 21 tim 750 kr
Ledare: Lisa Johnsson

Lek med pärlor

Tillsammans med en riktig pärlentusiast gör vi våra egna unika smycken i höstens färger.

ti 18.30 3 ggr 350 kr

Bugg

Nybörjarkurs
sö 15.00 8ggr 550 kr

Seniorträning med Qi gong

Träning för seniorer och andra daglediga som vill stärka och mjuka upp muskler, leder och balans.

Bromölla må 10.00 10 ggr 650 kr
Ledare: Eva Jansson

Silverlera

Tag tillfället i akt och anmäl er till denna exklusiva kurs. Den går i Kristianstad på Magasinsgatan 2. Se sidan 9.

Gå 2 betala för 1. Gäller nybörjarkurser i språk.

Engelska

Nybörjare ej fastställt

Italienska

Nybörjare ej fastställt

Spanska

Nybörjare ti 19.30
A1 on 18.30

Tyska

Nybörjare må 18.30
20 tim 10 ggr 650 kr
Kurslitteratur tillkommer

FÖRELÄSNINGAR

Du blir vad du tänker

- ett seminarium med Kicki Forsenhäll.
Tisdagen den 13 november 19.00

- Du skapar ditt liv genom dina tankar
- Du kan välja glädje!
- Slut fred med livet och börja leva!

Biljettpris: 195 kr

Anmälan senast den 31 oktober



KROPP & SJÄL

Qi gong

Qi gong skapar balans och harmoni. Öka din smidighet, rörlighet och cirkulation.
 må 19.00 nyb 10 tim 625 kr
 Ledare: Morgan Nordgren

Ört workshop

Lär dig göra dina egna hälsosamma och nyttiga hudvårdsprodukter
 sö 16.00-19.00 270 kr
 Ledare: Jennika Nilsson

Cats - en unik träningsform!

En lugn träningsform med mycket försiktiga och mjuka rörelser, främst för rygg, mage, stuss och bäcken. Du blir både starkare och smidigare. Träningen ger dig också bättre koordinationsförmåga, rörelsekontroll, fysisk och psykisk avslappning, uthållighet och styrka.
 nyb lö 13.00
 forts lö 10.30
 5 ggr 300 kr
 Ledare: Caroline Sellgren

Hjärt-/lungräddning och första hjälpen

Lär Dig hantera basal återupplivning och fria luftvägar.
 För företag och privatpersoner
 to 3 ggr 330kr
 Ledare: Carina Nilsson

NYHET!

Pilates för nybörjare

Pilates är en träningsmetod som utförs i lugnt tempo med rörelser som kombinerar styrketräning, stretch, muskelförlängning och uthållighet.
 on 18.00 10ggr 550 kr
 Ledare: Caroline Badics

Yoga för nybörjare

För dig som aldrig provat yoga. Lätta rörelser som mjukar upp kroppen.
 On 19.00 5 ggr 400 kr
 Ledare: Caroline Badics

MUSIK & DANS

Snapphanekören

Välkommen till vår manskör! För info, ring C-M Klason på 0479-312 10.
 må 19.00

Den klassiska musiken

Genom att lyssna på klassisk musik lär du musikens historia och dess grunder.
 to 10.00 20 tim 150 kr
 Ledare: Bertil Sandberg

Gitarr

Lär dig spela efter noter och ackord med klassisk gitarr och ackompanjemang.
 20 tim 600 kr
 nyb må 19.00
 forts må 17.30

Showdans

Grupp 1, 6-9 år
 Grupp 2, 10-13 år
 Grupp 3, 14-17 år
 ti 10 ggr 310 kr
 Ledare: Josefin Jönsson, Sara Månsson

Stretdance

Grupp 1, 10-13 år 16.00
 Grupp 2, 14-17 år 17.00
 sö 10 ggr 310 kr
 Ledare: Josefin Jönsson

NYHET!

Street-/showdans, 4-6 år

To 17.00 10 ggr 310 kr
 Ledare: Agnes Lindskov

Barnmusik och Rytmik, 4-6 år

lö 09.15 10 ggr 310 kr
 Ledare: Caroline Sellgren

NYHET!

Rytmisk dans 5-7 år

Lär dig rytmikens grunder och dansa till rytmisk musik
 to 18.00 10 ggr 310 kr
 Ledare: Agnes Lindskov

NYHET!

Rytmisk dans - olika åldrar

Dansa dig i form. Allmän rytmisk dans för dig som är nyfiken på olika typer av danser. Du behöver ingen partner
 To 19.00 10 ggr 450 kr

NYHET!

Latinamerikanska danser

Vi lär oss en mix av salsa, merengue, samba och bachata.
 sö 18.00 10 ggr 550 kr

Bugg - nybörjare

Roligt har du och motion får du!
 må 19.15 nyb 8 ggr 550 kr
 Ledare: Ingemar Hansson

Sällskapsdans

Lär dig foxtrot, vals, schottis mm.
 må 18.00 18 tim 540 kr
 Ledare: Tommy Näther

Line Dance -för alla åldrar

Vi dansar på linje utan partner till medryckande, rockig country-musik.
 20 tim 595 kr
 forts må 17.45
 forts 2 ti 19.45
 forts. 3 ti 18.00
 Ledare: Ingemar Hansson



FÖRELÄSNINGAR

Heminredning- En inspirationskväll för ett härligare liv

Rummets möjligheter, ljus, färg, funktion och inredning.
 Föreläsare: Mim Hermansson och Eva Marie Rading
 Den 6 nov 19.00 100kr
 Föranmälan senast 30 oktober

Några grader varmare - Solsemester eller katastrof

Samarbete med Skånes bildningsförbund och Håll ut gruppen i Osby. Vad påverkar? Hur lever vi? Vad vill vi? Lokal: Ekebo
 23 oktober 19.00 Ingen avgift

Prova på dag!

Välkommen till Kulturhuset sön 2 september

Stora salen	Källaren
16.00 Street 4-6 år	16.00 Barnmusik o rytmik 4-6 år
16.30 Street 7-17 år	16.30 Cats
17.00 Rytmisk dans 5-7 år	17.00 Qi gong
17.30 Rytmisk dans	17.30 Yoga
18.00 Bugg för nybörjare	18.00 Pilates
18.30 Linedance	
19.00 Sällskapsdans	
19.30 Latinamerikansk dans	

KREATIV FRITID

Historiekurs om snapphanetiden

För dig som arbetar med turister. I samarbete med Snapphanerikets Turistförening.

3 ggr 550 kr
Ledare: Sixten Svensson

Filmgalen? DVD-fantast?

Även filmälskare kan tröttna på amerikanska actionfilmer. Det finns mängder av andra bra filmer från flera världsdelar. Det produceras lysande filmer som aldrig kommer upp på bio. Denna filmcirkel visar udda filmer och deltagarna diskuterar dem

6ggr 150 kr
Ledare: Sixten Svensson

Släktforskning för nybörjare

18 tim 495 kr
Ledare: Gullbritt Palm

NYHET!**Skrivarskolan**

Artur Strid gav ut en roman år 2005, Skomakarens söner. Nu i höst kommer en fortsättning Stinsens trädgård. Författaren delar med sig av sitt kunnande när det gäller att skriva spännande och intresseväckande. Man kan nedteckna minnen av episoder och människor. Men frågan är hur man höjer det till litteratur.

on 18.00 9 tim 330 kr
Ledare: Artur Strid

NYHET!**Alphakurs på Ekebo**

Är du intresserad av att samtala om livsåskådningsfrågor? Kyrkorna i Osby inbjuder till en samtalsgrupp.

To 18.30-21.00 10 ggr
OBS!. Varannan vecka. Ingen avg. Ev. frågor ring Tobias Bäckström tel. 150 72

NATUR & JAKT

Jägarskolan -se sid 15

Kursen leder fram till fullständig jägarexamen.

76 tim 2.200 kr
Kostnad för kursmaterial, övnings-skytte och prov tillkommer.

Båtgångarskolan -se sid 14**Trädgårdsskolan**

Lär dig planera, vårda och beskära. Vi besöker även deltagarnas trädgårdar.

15 tim 550 kr
Ledare: Torgny Karlsson

Hundmassage

Teori och praktik med egen hund i avslappnande och förebyggande syfte. Ej frisk hund måste ha veterinärs godkännande. Ej dräktiga och löpande hundar. Vid frågor ring 0706-39 04 68.

må 19.00 4 ggr 450 kr
Ledare: Carina Nilsson

SKAPARLUST

Akvarell/akrylmålning

to 13.00 24 tim 550 kr
Ledare: Torgny Rydahl

dag eller kvällskurs
24 tim 550 kr
Ledare: May Gustavsson

Kalligrafi

Lär dig skönteckning, grundstilar till vackra gratulationskort m m.

15 tim 490 kr

Klädsömnad

Välsittande kläder efter egna idéer och mått eller efter färdiga mönster.

ti 18.30 30 tim 600 kr
Ledare: Mai Rying

Vävning

Kom med i vår gemenskap i Osby Vävstuga! Nybörjare och vana vävare är välkomna. Ring för information.

Smide

En unik möjlighet att lära ett gammalt hantverk.

on 14.00, 17.00
to 15.00, 18.00
36 tim 300 kr
Lokal: Dahlkvists gamla smedja.

NYHET!**Smycken av tråd och pärlor**

Med tänger kan man göra personliga ringar, halshängen, örhängen och armband. Tråd av järn blir tillsammans med pärlor, snäckskal eller halvadelsten till utsökta smycken.

4 ggr 450kr
Ledare: Lotta Nyquist

DATA & EKONOMI

Data Grund 1

Windows och Word

15 tim 1.150 kr
Ledare: Ericha Stridmark

Data Grund 2

Internet och E-post

15 tim 1.150 kr
Ledare: Ericha Stridmark

Webbdesign

Konstruera eller underhåll en webbplats. HTML samt bildhantering.

21 tim 1.600 kr
Ledare: Nick Ljungdahl

Photoshop

Lägg in bilder i datorn från digitalkamera och behandla dem i Photoshop.

steg 1 21 tim 1.600 kr
Ledare: Nick Ljungdahl

SPCS Bokföring

Uppläggnings av företagsregister, kontoplan, kontering m m. Du bör ha kunskaper i manuell bokföring. max 4 delt/grupp

9 tim 1.190 kr

Bokföring för nybörjare

Du lär dig redovisning av moms, skatter, arbetsgivaravgifter m m.

15 tim 1.080 kr

SPRÅK

För nivåplacering, se sidan 15 eller gå in på www.medborgarskolan.se

Gå 2 och betala för 1!

Gäller på våra nybörjarkurser i engelska, tyska, spanska och italienska. Alla kurser:

20 tim 10ggr 650 kr
Kurslitteratur tillkommer

Engelska

Konversation, A1 to 18.15
Konversation, A2 må 09.00

Italienska

Nivå A1 ti 19.15
Nivå A2 on 18.00
Nivå B1 on 19.30

Spanska

Nybörjare och Nivå A1/A2

Tyska

Nivå A1

Senior akademien

Mervetarna

Vilka kan komma till Senior Akademien? Alla seniorer som är nyfikna och vill lära sig något nytt eller fördjupa sig i ett intresse man har eller haft tidigare. Du behöver inga förkunskaper - bara ditt intresse! För info ring Arne Olsson, 10836.

Pris: 100 kr

Uppstarter Mervetarna

Nya och gamla deltagare hälsas hjärtligt välkomna!

Lokal: Ekebo i Osby

Grupp I	11 sep kl 10.00
Grupp II	6 sep kl 10.00
Grupp III	29 aug kl 10.00
Grupp IV	26 sep kl 10.00

Lokal: Missionshuset i Killeberg

Killeberg 12 sep kl 09.30

Skrivarskolan

Läs mer under kreativ fritid på sidan 12.

Res och lär

Vi gör olika studiebesök.

Ingen kursavgift.

Ledare: Arne Olsson

Värna vår miljö

Var med och påverka vår framtid!

Ingen kursavgift.

Ledare: Arne Olsson

Data för seniorer

9 tim

440 kr

Nybörjare (på dagtid)

Internet

Ledare: Ericha Stridmark

Engelska nybörjare

må 10.00 10 ggr

650 kr

Ledare: Maj Britt Suhr

Line Dance för Seniorer

Roligt har du och du får motion.

må 16.00 20 tim

595 kr

Ledare: Ingemar Hansson

Skåne firar Linnéjubileum 2007

Med hjälp av våra mervetarhäften har Du möjlighet att lära mer om Linne' och hans liv och gärning.

NYHET!

Stickcafe för daglediga

Få gemenskap, hjälp och tips med din stickning och virkning.

må 15.00 5 ggr

100 kr



Lönsboda

NYHET!

Alphakurs

Alpha är en möjlighet för vem som helst att en kväll i veckan utforska den kristna tron i en avslappnad miljö under en 10 veckors kurs. Ta tillfället att ställa dina stora frågor och utforska meningen med livet. "Hur ska man göra det bästa av resten av sitt liv?"

ti 19.00-21.30

ingen avgift

Ledare: Kjell och Gunilla Lindstedt

Lokal: Junesco

Showdans

Grupp 1, 6-9 år

Grupp 2, 10-13 år

må 10 ggr

310 kr

Ledare: Josefine Jönsson, Sara

Månsson

Power yoga

En fysisk, kraftfull och dynamisk yoga. Du blir smidig och lugnare.

on 19.00 forts 10 ggr

400 kr

Ledare: Marlene Persson

NYHET!

Ryggträning

Stärk din rygg, öka din rörlighet, minska värk och smärta. Förebygg rygg- och muskelproblem.

Övningar som alla kan vara med på.

ti 18.30 8 ggr

550 kr

Ledare: Eric Karlsson, leg.naprapat

Måla naturen

Lär dig olika tekniker!

21 tim

475 kr

Ledare: Karin Thuresson

NYHET!

Seniorer

Vilka kan komma till Senior Akademien? Alla som är nyfikna och vill lära sig något nytt eller fördjupa sig i ett intresse man har eller haft tidigare. Du behöver inga förkunskaper - bara ditt intresse!

Pris: 100 kr

Informationsmöte på Bergfast den 4/9 kl 14.30. Alla hälsas hjärtligt välkomna. Vi bjuder på kaffe.



Östra Göinge

Jägarskolan -se sid 15

Du får kunskaper om jakt, vapenlagar och ekologi. Kursen leder fram till fullständig jägarexamen.

76 tim

2.200 kr

Kostnad för kursmaterial, övningsskytte och prov tillkommer.

NYHET!

Street-/showdans

Grupp 1, 8-12 år

Grupp 2, 13-17 år

10 ggr

375 kr

Ledare: Agnes Lindskov

Lokal: Glimåkra folkhögskola, tis

Snapphaneskolan Knislinge, ons



Välkommen till Medborgarskolan Sjöliv!

Medborgarskolan har utbildat båtfolk i över 35 år och har ett brett utbud av såväl navigationskurser som specialkurser. Alla våra lärare har hög kompetens, båtlivserfarenhet och har genomgått skolans navigationslärarutbildning.

Bra att veta!

Teoriprov anordnas efter avslutad kurs inför förhållningsföreläsning godkänd av Nämnden För Båtlivsutbildning (NFB). Examen för Fartygs- och Maskinbefälsexamen klass VIII sker via Sjöfartshögskola. Examinationsavgift ingår ej i kursavgiften. Nautisk kompetens ger dig billigare båtförsäkring.

Kostnader för studiematerial tillkommer på samtliga kurser.



Föreläsningar

Expertsammankomster

Som deltagare i någon av våra navigationskurser erbjuder vi dig att gratis delta i våra föreläsningar, men vi tar även emot andra mot en avgift på 80kr/tillfälle.
29/10 Säkerhet ombord
12/11 Olycksfall ombord
19/11 Digital utrustning ombord
Föreläsningarna äger rum på Västerg. 17 i Eslöv 19.00

Distansundervisning

Du studerar i egen takt och kommunicerar med din lärare via e-post. Till Förarintyg ingår lärobok, sjökort, transportör och passare och till Kustskepparintyg ingår lärobok, symbolförteckning, sjötrafikföreskrifter och sjökort. Beträffande innehåll, examen och praktik; läs under Förarintyg, Kustskepparintyg och VHF-Båtradio eller se även vår hemsida.

www.medborgarskolan.se.

Förarintyg	1.785 kr
Kustskepparintyg	1.885 kr
VHF-Båtradio	725 kr

Förarintyg

Förarintyget är första steget i det du behöver känna till för en säker och trivsam båtfärd kustnära. Kursen innehåller grunderna i navigation, de vanligaste sjövägsreglerna, tips om lämplig utrustning ombord, båthantering, sjömanskap m m. Båtpraktik: Ett dagernavigeringspass som följer NFB:s bestämmelser. Ligger tids- och kostnadsmässigt utanför kursen.

30 tim 10 ggr	1.150 kr
Hässleholm	to 19.00
Kristianstad	ti 18.30 / on 18.30
Osby	on 19.00
Sölvesborg	må 18.30

Kustskepparintyg

En direkt fortsättning på förarintygskursen. Här får du fördjupade kunskaper i navigering och sjökortsarbete för långfärd på öppet vatten, mörkernavigering, säkerhet och författningskunskap. Framför du ett fartyg större än 12x4 m är Kustskepparintyg ett krav. Båtpraktik: se Förarintyg dessutom rekommenderas ett mörkerpass.
Förkunskaper: Förarintyg + genomfört praktikpass.

36 tim 12 ggr	1.350 kr
Hässleholm	ti 19.00
Kristianstad	ti 18.30
Osby	on 19.00
Sölvesborg	to 18.30

Utsjöskeppare med kanalintyg

Utsjöskepparkursen omfattar allt du behöver veta för att kunna göra färden till Medelhavet eller Nordsjön säker. Efter avslutad kurs kan du examineras för Utsjöskepparintyg och Kanalintyg. Förkunskaper: Kustskepparintyget.

36 tim 12 ggr	1.450 kr
Kristianstad	ti 18.30

Är det något du saknar i vårt kursprogram? Kontakta oss gärna med tips på nya kurser och upplägg!

Välkommen till informationsmöte!

Våra ledare berättar om kursernas innehåll och visar studiematerialet.

Hässleholm, Godtemplarg 18 A
on 4 september kl 19.00

Kristianstad, Magasinsgatan 2
ti 11 september kl 19.00

Sölvesborg, Bokelundskolan, sal 1
to 6 september kl 19.00

SRC - Short range Certificate (VHF)

Begränsat certifikat för sjöradio- trafik på VHF. En väl fungerande båtradio ökar säkerheten ombord. Med VHF når du en kustradios- tation och kan då kopplas in på telenätet. Du når alla närliggande fartyg, sjöräddningen, kustbevak- ningen, lotsar och handelsfartyg - det kan du inte göra med en mobiltelefon!

9 tim 3 ggr	695 kr
Hässleholm	ti 19.00
Kristianstad	to 18.30
Sölvesborg	to 18.30

GPS-navigering

Lär dig använda din GPS - fastna inte i manualen! Kursen ger dig möjligheter att effektivt utnyttja hela registrer på din GPS, inte bara positioner och kurser. Du bör ha minst Förarintyg.

12 tim 4 ggr	750 kr
Hässleholm	ti 19.00
Kristianstad	må 18.30
Osby	on 19.00

Båtmekanikerintyg

De flesta sjöräddningsuppdragen orsakas av motorstopp i fritidsbå- tar, beroende på att båtägaren inte kunnat avhjälpa ofta mycket enkla fel. Du lär dig att sköta din motor och veta hur den fungerar. Det gäller utom- och inombords- motorer, bensin och diesel, elsys- tem och utrustning. Kursen syftar till Båtmekanikerintyg enligt NFB:s bestämmelser.

27 tim 9 ggr	1.620 kr
Hässleholm	on 18.30

SPRÅK

EUROPARÅDETS NIVÅSKALA



A1 Jag kan förstå mycket enkla meningar. Jag kan ställa och besvara enkla frågor. Jag kan använda enkla fraser för att beskriva var jag bor och människor jag känner.

A2 Jag kan uppfatta huvudinnehållet i korta, tydliga och enkla budskap och meddelanden. Jag kan fungera i mycket korta sociala samtal.

B1 Jag kan oförberedd gå in i ett samtal om kända ämnen, men har ibland svårt att hitta ord. Jag kan skriva en enklare text.

B2 Jag kan ta aktiv del i diskussioner och kända ämnen. Jag kan formulera en text på egen hand.

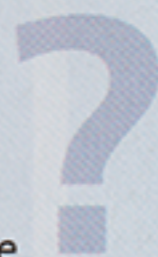
C1 Jag kan nästan obehindrat använda språket flexibelt och effektivt både muntligt och skriftligt i både sociala och yrkesmässiga sammanhang.

C2 Jag har inga svårigheter att förstå vare sig talat eller skrivet språk. Jag kan utan ansträngning ta del i vilka samtal och diskussioner som helst samt lägga in och förstå stilvariationer och andra finesser.

TESTA DIN NIVÅ PÅ INTERNET!

Osäker på din nivå?

Du kan göra ett gratis språktest på vår hemsida www.medborgarskolan.se



Språkkurserna är indelade enligt Europeanivåskalan, som hjälper dig att hitta rätt kurs. (se rutan ovan)

Anmäler du två personer till nybörjarkurs i språk, betalar ni bara för en! Rabatten kan ej kombineras med andra erbjudanden.

**Hässleholm sidan 5
Kristianstad sidan 7
Osby sidan 12
Sölvesborg sidan 10**

AKTIVA SENIORER

Aktiva seniorer är en förening med syfte att främja medlemmarnas kulturella intressen och erbjuda meningsfulla aktiviteter. Vi kommer att redogöra för vad vi sysslar med och planerar att starta en förening på respektive plats. Du som vill veta mer än välkommen till Öppet Hus i respektive stad.

Kristianstad 12 september 14.30

Hässleholm 12 september 11.00

Kontakta Medborgarskolan på önskad plats eller ring Bertil Pauli tel: 040 - 26 29 02.

Planerade aktiviteter i höst:

- Endagsresor
- Vinprovning
- Canasta
- Stavgång
- Caféföreläsningar
- Casino Cosmopol med lunch
- Studiebesök
- Flerdagsresor
- Inköpsresa till Tyskland
- Mervetarkurser

mm

När föreningarna har bildats kommer vårt eget program att finnas på Medborgarskolans expeditioner och utsändas till föreningens medlemmar.

JAKT

Jägarskolan

Välutbildade jägare är ett villkor för att jakten ska respekteras i samhället. Kunskap om viltet, inte bara de jaktbara arterna, är en förutsättning för att kunna jaga. Ju mer du kan om en art desto mer intressant blir den. Du får kunskaper om jakt, vapenlagar och ekologi. Kursen leder fram till fullständig jägarexamen.

76 tim 2.200 kr
Kostnad för kursmaterial, övnings-
skytte och prov tillkommer.

Hässleholm on 18.30
Sölvesborg må 18.30
Kristianstad to 18.30

Osby
Östra Göinge



Nyhet i Kristianstad!

Vi startar Seniorsdata efter ett framgångsrikt koncept. Välkommen till vår informationsträff!

ti 9 oktober 14.00

Ring för mer info!

Prova-på-dagar i Kristianstad

29 augusti

- 16.30 Qi gong DeRui
- 17.00 Barnrytmik
- 17.30 Balett
- 18.00 Callanetic
- 18.30 Cirkus/Matteskoj/Funk
- 19.00 Toppa formen/Afro
- 19.30 Yoga

2 september

- 16.00 Orientalisk dans
- 16.30 Qi gong DeRui
- 17.00 Balett
- 17.30 Callanetic
- 18.00 Yoga
- 18.30 Street/Show Malin
- 19.00 Salsa
- 19.30 Pilates



FÖRELÄSNINGAR

Hitta din källa till livsglädje

Kristianstad
Söndagen den 21 oktober kl 18.00

Istället för att fråga oss varför människor blir sjuka, är frågan vad som bidrar till att en människa behåller hög livskvalité och till och med kan förbättra sin hälsa. Svaret ligger i vår känsla av sammanhang i livet. Glenn Carlbark, Folkhälsopedagog och hälsoinspiratör får oss att reflektera och diskutera.

Anmälan senast den 10 oktober.
Biljettpris: 95 kr



DÄR INTRESSE BLIR KUNSKAP

HÄSSLEHOLM 0451 - 104 05
KRISTIANSTAD 044 - 12 78 88
OSBY 0479 - 146 40
SÖLVESBORG 0456 - 100 25

FÖRELÄSNING

Heminredning - En inspirationskväll för ett härligare liv

Osby
Tisdagen 6 november kl 19.00

Rummets möjligheter, ljus, färg, funktion och inredning. Föreläsare: Mim Hermansson och Eva Marie Rading.

Anmälan senast den 30 oktober.
Biljettpris: 100 kr

FÖRELÄSNINGAR

Färg och design inom inredning

Hässleholm
Måndagen den 22 oktober kl 19.00
Anmälan senast den 5 oktober.

Kristianstad
Måndagen den 15 oktober kl 19.00
Anmälan senast den 28 september.

Biljettpris: 95 kr

Vill du ha rätt eller vill du bli lycklig?

- Ett seminarium med Kicki Forsenhäll
Hässleholm

Tisdagen den 25 september kl 19.00
Anmälan senast den 11 september.

Kristianstad
Tisdagen den 23 oktober kl 19.00
Anmälan senast den 12 oktober.

Biljettpris: 95 kr
Mer info på sidan 6.

I samarbete med Visans

Vänner

Jubileumskonsert 6 oktober kl 17.00
Marie Lindberg, lokala förmågor och allsång.
Plats: Röda Salongen, Hässleholm Kulturhus
Entré 150 kr - Fököp via turistbyrån



FÖRELÄSNING

Några grader varmare - Solsemester eller katastrof

Osby
Oktober
Samarbete med Skånes bildningsförbund och Håll ut gruppen i Osby. Vad påverkar? Hur lever vi? Vad vill vi?
Ingen avgift