

KURSER FÖR ALLA ÅLDRAR



VÅREN 2011

STENHAGENS BILDNINGS- OCH KULTURCENTRUM |

Seniorluncher med lättare underhållning

Sista torsdagen varje månad kl. 12.45

Alla är vi folk – folkmusik och dans från hela världen

Lördagen den 19 mars kl. 11.00 – 16.00

Öppen scen, prova på olika danser och instrument, mat – och kaffeservering!

Fri entré



MUSIK



Telefon 018 – 18 47 09
www.abf.se, uppsala@abf.se

Gruppundervisning i akustisk gitarr, från 7 år

Enkla ackord och melodier
Måndag 17.30 – 18.15
Kursavgift: 500 kr/10 ggr

Spela i rockgrupp, 9 – 12 år

Lär er sätta ihop låtar, spela cover m.m.

Måndag 16.45 – 17.30
Kursavgift: 500 kr/10 ggr

Låtskrivarverkstad

Grunderna till att skriva musik.
Studioinspelningar.
Måndag 18.15 – 19.30, 19.30 – 21.15
Onsdag 18.15 – 19.30, 19.30 – 21.15
Kursavgift: 450 kr/12 ggr

Sångcoachning

Sångteknik, stämsång, mikrofonteknik
Söndag 13.30 – 14.30
Kursavgift: 400 kr/10 ggr
Kursledare: Claudia Unda

Alla kan sjunga – kör

För alla åldrar. Inga förkunskaper.
Pop, musikal.
Söndag 13.30 – 14.30
Kursavgift: 400 kr/10 ggr
Kursledare: Claudia Unda

MUSIK



Telefon 018 – 19 46 12/00
www.studieframjandet.se/uppsala

Öppen musikverkstad, från 11 år

Tisdag 19.00 – 20.00, start 2 mars
Kursledare: Niklas Widén
Kursstart: 8 februari, 10 ggr, GRATIS!
Kurslokal: Musiksalen

Individuell undervisning

Välj mellan piano, akustisk gitarr, elgitarr, elbas, trummor, keyboard.
Tid enligt överenskommelse.

Nya elever:

1 200 kr/10 ggr 20 min, start v. 9

Fortsättare:

1 800 kr/15 ggr 20 min, start v. 3

Kursledare: Daniel Olsson, Olle Larsson, Nils-Åke Nilsson, Niklas Wadén, Carolina Kjellstrand

Spela i ett band, från 11 år

Sätt ihop ett band med dina kompisar och få hjälp att utvecklas.

Kanske vara med i Rockkarusellen.

Onsdag 18.00 – 19.00, 19.00 – 20.00, start 3 mars

Kursavgift: 600 kr/person, 10 ggr

Kursledare: Olle Larsson, Niklas Widén

Spela Ukulele – föräldrakurs

Lär dig det lilla behändiga instrumentet Ukulele och spela tillsammans med dina barn. Ta gärna med ett eget instrument.

Onsdag 14.00 – 14.45, start 1 mars

Kursavgift: 350 kr/5 ggr

Kursledare: Niklas Widén

Kurslokal: Programrummet, Biblioteket

BILD



Telefon 018 – 19 46 17/00
www.studieframjandet.se/uppsala

Öppen Mangaverkstad, från 9 år

Prova att teckna serier

Onsdag 15.00 – 16.00

Kursledare: Synnöve Gahrén

Kursstart: 9 februari, 10 ggr, GRATIS!

Kurslokal: Biblioteket

Öppen bildverkstad, från 7 år

Teckna, måla med akryl och med pastellkrita. Gör skulpturer i lera.

Onsdag 16.30 – 18.00

Kursledare: Synnöve Gahrén

Kursstart: 9 februari, 10 ggr, GRATIS!

Kurslokal: Bildsalen

DANS

Telefon 018 – 19 46 11/00
www.studieframjandet.se/uppsala
mail: uppsala@studieframjandet.se



Barndans

2,5 - 3 år onsdag 15.30 – 16.00
4 - 5 år onsdag 16.00 – 16.45
Kursavgift: 625 kr/ 925 kr, 12 ggr
Kursledare: Pernilla Andersson
OBS För denna kurs görs anmälan på
www.dansstudio.nu

Balet, 5 - 6 år

Onsdag 17.00 – 17.45
Kursavgift: 925 kr, 12 ggr
Kursledare: Pernilla Andersson
OBS För denna kurs görs anmälan på
www.dansstudio.nu

Minijazz, 7 – 10 år

Tisdag 17.30 – 18.30
Kursavgift: 400 kr, 10 ggr, start 1 feb
Kursledare: Thomas Oakman

Street/hiphop, 11 – 15 år

Tisdag 16.30 – 17.30
Kursavgift: 400 kr, 10 ggr, start 1 feb
Kursledare: Thomas Oakman

Jazzdans 40 +

Tisdag 18.45 - 19.45
Kursavgift: 800 kr, 10 ggr, start 1 feb
Kursledare: Thomas Oakman

Modern dans, vuxna

Tisdag 18.30 – 20.00
Kursledare: Inga-lill G:son Lindquist
För denna kurs görs anmälan till
Uppsala Dansteater
email: info@uppsaladansteater.se

DANS

Telefon 018 - 10 23 70
www.sv.se/uppsala
mail: uppsala@sv.se



Linedance

Måndag 18.00 – 19.30
Kursavgift: 700 kr/12 ggr
Kursledare: Eva Rentzhog

CIRKUS

Telefon 018 – 15 13 44
www.aktivungdom.se
mail: aktiv.ungdom@tele2.se



Prova-på-cirkus

Lördag 5 februari
4 – 8 år 10.00 – 11.00
9 – 16 år 11.30 – 12.30
Måndag 7 februari
4 – 8 år 17.00 -18.00
9 – 16 år 18.00 – 19.00
Kursavgift: 75 kr inkl medl. avgift och försäkring
Kurslokal: Gymnastikhallen

Cirkusskola för de yngsta, 4 - 8 år

Vi tränar kullerbyttor, att hjula, akrobatik, balans, koordination, jonglering och enhjuling
4 – 5 år måndag 17.00 – 18.00
6 - 8 år måndag 18.00 – 19.00
Kursavgift: 600 kr + 75 kr icke medlem, 10 ggr
Kurslokal: Gymnastikhallen

Cirkusskola, Cirkus Max, 9 – 16 år

Du får träna akrobatik, jonglering, trapets, tyg, cykla enhjuling och prova höghjuling m.m.
9 – 16 år nybörjare
Lördag 10.00 – 11.30
9 – 16 år fortsättning
Lördag 11.30 – 13.00
Kursavgift: 850 kr + 75 kr icke medlem, 10 ggr
Kurslokal: Gymnastikhallen

TEATER OCH MUSIKAL



Telefon 018 – 18 47 09
www.abf.se, mail: uppsala@abf.se

Lär dig sjunga, dansa, spela teater

9 – 11 år Måndag 18.00 – 19.30

12 – 14 år Söndag 12.00 – 13.30

15 – 18 år Måndag 19.30 – 21.00

Kursavgift: 700 kr, 10 ggr

Kursledare: Claudia Unda, Christian
Bingmark

Musikal-kör

Vi jobbar med scener ur olika
musikaler med teater, sång och lite
koreografier.

Söndag 13.30 – 15.00

Kursavgift: 500 kr, 12 ggr

SÖMNADE



Telefon 018 -10 23 70

www.sv.se/uppsala

mail: uppsala@sv.se

Klädsömnad

Skapa den garderob du vill ha genom
att själv sy dina kläder. Du kan sy nytt
eller ändra något gammalt.

Under kursen får du hjälp med
mönsterförändring, provning och
sömnadstips efter den kunskapsnivå
du befinner dig på.

Onsdag 18.15/varannan vecka

Prel. start 26 januari

Kursavgift: 950 kr, 5 ggr

Ledare: Eva-Lotta Staffas

HÄLSA



Telefon 018 -10 23 70

www.sv.se/uppsala

mail: uppsala@sv.se

Stresshantering för att må bra

Vardagens stress bidrar till vår ohälsa.

Att lära sig hantera sin stress får oss
att må bättre. I denna cirkel varvas

teori med praktik och vi lär oss
grunden till hur vi kan hantera stress,
oro och sömnlöshet med enkla
avslappnings- och andningsövningar.

Onsdagar 17.15 - 18.45

Prel. start 16/3

Kursavgift: 400 kr/6 ggr

Ledare: Ann Schauman, fil mag
stressprevention, psykolog, mental
tränare och mindfulnessinstruktör

Kurslokal: Stenhagens bibliotek

FÖR SENIORER



(samarrangemang med Studieförbundet Vuxenskolan)

Månadslunch med musikunderhållning

Torsdagarna 27 januari, 24 februari,
31 mars, 28 april och 26 maj kl. 12:45

Lunchen serveras till en
kostnad av 42 kr

Ingen anmälan, bara kom!

Stenhagens bildnings- och kulturcentrum
Herrhagsvägen 8 - Buss 5, 21, 22

Telefon 018 - 727 88 25

