



**Mer information
och anmälan:**
[folkuniversitetet.se/
stockholm](http://folkuniversitetet.se/stockholm)

Kurser för dig som är 50+

Här är ett smakprov på vårt utbud i Stockholm för dig som är cirka 50 år och uppåt. Om inget annat anges hålls alla kurser på Kungstensgatan 45, vid T-bana Rådmansgatan eller Odenplan.

Silversmide

Här träffas vi för att under lugna och trivsamma former lära oss att skapa smycken och föremål i silver. Nybörjarkurs med 8-10 deltagare.

Foto 1 – Digital systemkamera

För dig som vill lära dig fotografins grunder. Du lär dig hur du arbetar med en digital systemkamera och vilka möjligheter du får när du använder manuella inställningar av bländare och slutartid. Kursen avslutas med en analys av deltagarnas bilder och en kort introduktion till bildkomposition.

Bildbehandling med Lightroom

Adobe Lightroom är ett program för att snabbt och enkelt ta hand om och redigera sina digitala bilder. På denna kurs pratar vi bland annat om hur man organiserar och säkerhetskopierar sina bilder på bästa sätt och vilka bildredigeringsverktyg som finns för att göra bilderna ännu bättre.

Teater

Är du över 50 år och längtar efter att prova på teater? Här får du utveckla din uttrycksförmåga genom grundläggande, lustfyllda teaterövningar och improvisationer. På fortsättningskursen jobbar vi med att göra en föreställning inför publik.

Sång

Gillar du att sjunga? Det här är en kurs för dig som vill sjunga tillsammans med andra i samma ålder. Du lär dig sångteknik, stämsång och uttryck. Repertoaren är blandad - här finns något för alla smaker!

Gitarr

Vi har gitarrkurser för dig som är nybörjare och för dig som har spelat lite tidigare. På våra gitarrkurser spelar vi i grupp där deltagarantalet är max 8 personer. Möjlighet till individuell coaching finns. Välkommen att utveckla ditt gitarrspel!

English

Improve your English and make new acquaintances at the same time.

Skrivarkurs för seniorer 60+

Nyfiken på vad som händer när penna möter pappret? Van skribent eller nybörjare spelar ingen roll. Det här är en kurs för dig runt 60 år och uppåt. Du som vill skriva med andra i samma ålder.

Mindfulness i vardagen

Mindfulness eller medveten närvaro är ett sätt att hantera vardagsstress och att leva livet fullt ut. Vi behöver stanna upp och lära oss ett accepterande sätt att möta vardagen och ge oss själva en chans att växa som personer.