

Kursprogram Dalarna våren 2010



sensus

Välkommen till ett nytt år med Sensus!

Vi är ett **studieförbund** som vill ge människor möjlighet att utvecklas, inspireras och mötas! Hos oss hittar du allt ifrån livsfrågor, rock- och popmusik och skapande till ledarskap, mångfaldsutveckling och arbetsmiljö.

I det här programmet finns ett urval av våra studiecirklar, utbildningar och föreläsningar i Dalarna. Senaste nytt hittar du alltid på vår hemsida, www.sensus.se. Där kan du söka efter din kurs, anmäla dig, beställa mer information och läsa mer om Sensus övriga verksamhet.

Saknar du något i vårt utbud – tveka inte att höra av dig till oss!
Låt dig inspireras till nya upplevelser och nya möten!

Sven Dahlkvist
Regionchef, Sensus Mellansverige

Ur vårt perspektiv

Sensus har sin plats i folkbildningen tillsammans med bl a de andra studieförbunden. Det som kännetecknar Sensus är att vi särskilt lyfter fram perspektiven livsfrågor, mångfald och globala frågor. När vi erbjuder studiecirklar, utbildningar, kurser och kulturupplevelser har vi ständigt dessa tre perspektiv i fokus. Vi har valt att ringa in begreppen så här:

Livsfrågor

Livsfrågor är angelägna frågor i människors liv. Det kan handla om personlig utveckling, relationer, livskvalitet, tro, andlighet, etik, solidaritet och rättvisa. Vi erbjuder mötesplatser, samtalsgrupper, föredrag och platser att utveckla det egna skapandet, där egna och andras livsfrågor kan diskuteras.

Mångfald

Vårt mångfaldsarbete har två huvudinriktningar, norm, makt och identitet samt religiös mångfald. Med dessa inriktningar

som utgångspunkt erbjuder vi utbildningar, kurser, studiecirklar, studiematerial och kulturevenemang där vi lyfter dessa frågor. Med Sensus kan du resa världsreligionerna runt, föra dialog om fördomar och diskriminering, diskutera jämställdhet eller fira nyår 19 gånger om året.

Globala frågor

Det finns många åsikter om globaliseringens effekter, vissa menar att vi har fått det bättre i världen, andra menar att det är tvärtom. Vad säkert är, är att världen har blivit mer komplex. Det finns ett stort behov av att människor får mötas och prata om sådant som kan vara konsekvenser av ett globaliserat samhälle. Det kan handla om rättvis handel, miljöförändringar, muslimsk fredskultur eller en kurs om mänskliga rättigheter. Oavsett vilket ämne du vill fördjupa dig i hoppas vi att du kommer att öka din förståelse för dagens samhälle, i en globaliserad värld.

Innehåll

Hantverk.	4
Språk för fritiden och arbetslivet	5
Data/IT och Seniorverksamhet	6
Sång/Musik.	7
Sensus Musikverksamhet och ungdomsverksamhet	8
Dans/Kropp	9
Själ/Hälsa	9
Mångfald och Livsfrågor	10
Globala frågor/Miljö/Övrigt	13
Utbildningar för arbetslivet	14
Praktisk information, rabatter	15

Sensus har nolltolerans mot diskriminering

Vi vill att alla ska ha tillgång till vår verksamhet och kunna vara sig själva hos oss.

Det gäller alltifrån att bli accepterad som den person man är och hur man uttrycker den till att oavsett funktionsnedsättning kunna vara med i verksamheten eller besöka Sensus kontor.

Vi arbetar aktivt för att var och en ska ha tillgång till gemenskap, till kunskap och till lokaler. Så småningom kommer du att hitta symboler i vårt kursprogram och på vår hemsida som talar om hur våra lokaler är anpassade. Fram till dess ber vi dig kontakta ditt Sensuskontor och fråga hur det ser ut just där du finns.

Ring oss gärna och lämna en förfrågan om en kurs du själv gärna skulle vilja gå, eller om du själv kan tänka dig att hålla en kurs i något ämne.

Telefon: 023-79 49 40 eller e-post: dalarna@sensus.se

Borlänge

Avesta

Hedemora

Säter

Ludvika

Mora

Falun

Gagnef

Hantverk

För vidare gamla traditioner och förnya eller upptäck nya metoder.

Prova på-hantverk

Sticka, spinna, virka, väva
Helgkurs

Prova på –hantverk

Smide, växtfärgning, läderarbete mm
Helgkurs

Skomakeri

Medeltida teknik
Helgkurs

Vävning

Kvälls- eller dagkurs

Tvåändsstickning

Kvälls- eller dagkurs

Knyppling

Kvälls- eller dagkurs

Verkstadsteknik/metallslöjd



Du som är eller vill vara ledare för Sensus.

Vi erbjuder en 2-dagarsutbildning där pedagogik och folkbildning ingår.

Läs mer på sid 13

Språk och kommunikation

Det finns många anledningar till att lära sig ett nytt språk eller förbättra det gamla.

Vi har nybörjar- fortsättnings-, turist-, intensiv- och internatutbildningar.

OMFATTNING PÅ SPRÅKKURSERNA:

20 studietimmar, 10 ggr

Språk på alla nivåer, från nybörjare till högskolenivå.

Engelska

ORT: Falun, Borlänge, Ludvika

Italienska

ORT: Falun, Borlänge

Tyska

Nybörjare, fortsättning, konversation

ORT: Falun

Spanska

ORT: Falun, Borlänge

Franska på internat, halv- och heldag

ORT: Valfritt

Halvdagar, heldagar och internat

Svenska

ORT: Ludvika, Borlänge, Falun
(det går även att ha svenska på andra orter i Dalarna)

Japanska

ORT: Dalarna

TSS Tecken som stöd

ORT: Dalarna

Teckenspråk

ORT: Dalarna

Kommunikation

Att våga tala och att få andra att lyssna

ORT: Falun, Borlänge

Konflikthantering

ORT: Falun, Borlänge

Retorik

ORT: Falun, Borlänge

Data/IT

InDesign, Illustrator & PhotoShop

Kvällskurs
ORT: Borlänge

Data grundkurs

18 studietimmar, 6 ggr

Word & Excel

18 studietimmar, 6 ggr

PowerPoint med datorstöd

12 studietimmar, 4 ggr

Web-design

16 studietimmar, 4 ggr

Digitalkamera med bildredigering

Nybjörjare och fortsättning

18 studietimmar, 6 ggr

Bildspel i PowerPoint

Vi anpassar bilder till olika typer av bildspel, övergångar, panoreringar och tid för visning av varje bild. Inlägg av text eller symboler på bilderna.

15 studietimmar, 5 ggr



Dagkurser för seniorer

Data IT

Data grundkurs för seniorer

Omf: 18 studietimmar, 6 ggr.

Bildspel i PowerPoint

Vi anpassar bilder till olika typer av bildspel

Omf: 15 studietimmar, 5 ggr.

Bilder i datorn, data och foto

Grunderna om hur digitala bilder fungerar i kameran, scanner, dator och skrivare. Enklare bearbetning i Photoshop.

Omf: 18 studietimmar, 6 ggr.

Word och Excel

Omf: 18 studietimmar, 6 ggr

E-post och Internet

Omf: 15 studietimmar, 5 ggr

Hantverk på dagtid

Tvåändsstickning

Nybjörjare och fortsättning

Omf: 18 studietimmar, 6 ggr

Knyppling

Nybjörjare och fortsättning

Omf: 27 studietimmar, 9 ggr

Språk för seniorer på dagtid

Omf: 20 studietimmar, 10 ggr

Engelska – Italienska – Spanska – Tyska

Seniorer Övrigt:

Släktforskning

Ort: Falun, Borlänge

Sång

Sjung i kör

För barn, ungdomar och vuxna

ORT: Dalarna

Kulning

Lär dig kula och locka

ORT: Enviken, Falun

LEDARE: Eva Åström Rune

Visor

Inspirationsdag med sång

ORT: Mora/Leksand

LEDARE: Sofia Sandén

Inspirationsdagar för körledare

Workshops, inspiration, sångteknik och röstvård.

Musik

Låtspel på fiol

Nybörjare och fortsättning

Barn och ungdom

ORT: Falun/Borlänge

LEDARE: Nils Karlsson

Låtspel på nyckelharpa

Nybörjare och fortsättning

ORT: Falun

LEDARE: Nils Karlsson

Gitarr

Nybörjare och fortsättning

ORT: Falun

Samarbete med kulturens

I många kulturarrangemang som omfattar sång, musik och dans samarbetar vi med Kulturens bildningsverksamhet

KULTURENS
bildningsverksamhet



Sensus musikverksamhet – rock och pop



Perfect Defect på Falurock

Sensus musikverksamhet

Rock & Pop

Vår musikverksamhet riktar sig till alla som vill utvecklas och spela musik tillsammans.

Vi skräddarsyr paketen utifrån vad ni kan behöva. Som t.ex.

- Replokaler
- Studioinspelningar
- Klubbspelningar
- Festivalspelningar
- Seminarier & föredrag om musikbranschen
- Marknadsföring & promotion

Sensus har ett omfattande kontaktnät som du får ta del av vid sidan om den egna utvecklingen i replokalen.

Vi har våra sidor på Internet som kan bidra till att exponera ert band. FALUROCK – en mötesplats för lokala band och deras fans. Falurock har nu också blivit ett återkommande evenemang som nu kommer att arrangeras i flera kommuner. Musikwebben – där ni kan lägga upp information om ert band och annonsera ut era spelningar.

www.myspace.com/falurock • www.musikwebben.se



Lajvet Kastaria i Karlskoga 2008

Sensus ungdomsverksamhet

Rollspel

Sensus har idag samarbete med ett flertal stora rollspelsföreningar och vi blir allt fler!

- Vill du och din förening
- ...arrangera Lajv?
- ...delta på Lajv?
- ...spela bordsrollspel/brädspel?
- ...arrangera Konvent?
- ...delta på Konvent?

Kontakta oss för att diskutera hur vi kan stötta just er. Vi erbjuder också seminarier & kurser inom området.

Dans/kropp

Folkdans & Motionsdans

För barn, ungdomar och vuxna

ORT: Borlänge och Säter

Buggkurs

ORT: Gagnef, Borlänge, Bäsna

Uppvisningsdans/Folkdans

Vuxna

ORT: Borlänge, Säter

Meditativ dans

ORT: Mora

LEDARE: Jenny Helena Ringvall

Meditativ dans

Helgkurs

ORT: Falun

LEDARE: Jenny Helena Ringvall

Meditation

ORT: Mora

LEDARE: Jenny Helena Ringvall

Massagekurs 23-24 jan

Helgkurs för nybörjare

ORT: Falun

LEDARE: Teodor Aspman

Fler massagekurser kommer att finnas under 2010.

Själ/Hälsa

Mindfulness

ORT: Mora

LEDARE: Jenny Helena Ringvall



Mångfald

Med Sensus kan du resa världsreligionerna runt, föra dialog om fördomar och diskriminering, diskutera jämställdhet eller fira nyår 19 gånger om året.

Gruppverksamhet riktad mot särskild funktionsnedsättning

Simgrupp
Falun

”Träffpunkt”.
För rörelsehindrade
ungdomar
Falun

Matlagningsgrupp
Falun

”Prova på livets goda”
– en cirkel för unga kvinnor med
funktionshinder
Falun
Läs och res
Falun

Fotogrupp
Falun

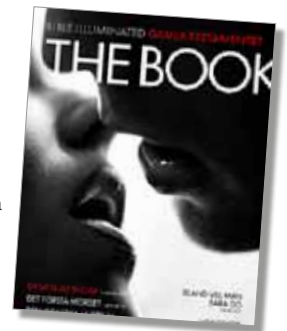
The Book – Foto Expo

- Vem får vara med?
- Vad är viktigt i livet?
- Vad är rätt och fel?

Visst känner vi igen frågorna från gamla testamentet, trots att förutsättningarna för våra liv har förändrats sedan det skrevs? Nu finns världens mest lästa bok ut som lättläst coffee table magazine: **Bibeln – Gamla testamentet – ”The Book”**. Sensus tar fram pedagogiska hjälpmedel för att fördjupa samtalen och skapa mötesplatser, bl a en portabel utställning som består av 20 bilder med texter från The Book. Bilderna skapar intresse och väcker känslor. De irriterar och fascinerar. Utställningen fungerar som ett komplement till The Book och väcker spännande samtal både i församlingens sammanhang och på andra arenor.

UTSTÄLLNINGEN FINNS ATT HYRA för 800 kr/två veckor + frakt.

Jaha, en pasta
och vad ska hon ha?



Gud har 99 namn – på resande fot
– en turnerande utställning

Gud har 99 namn – på resande fot har
turnerat runt i hela landet, från Kiruna
i norr till Lund i söder.

Se utställningen i Hedemora församling v. 34!

Vill Du hyra utställningen?

För mer information, kontakta Sensus
studieförbund, Ulrika Wiborgh, 023-79 49 42, ulrika.
wiborgh@sensus.se

Sveriges multireligiösa guider

Vi vill öka förståelsen för olika sätt att tänka, leva och
tro i dagens Sverige. Vi vill lära oss att vara olika tillsam-
mans. Låt en guide vägleda dig in i det mångreligiösa
Sverige. Bjud in en guide att ha en workshop på din
arbetsplats
eller skola, ditt företag eller förening.

Multireligiösa resväskan

Fylld med spännande religiösa föremål från sex världs-
religioner. De ger glimtar av vardag, fest och helighet.
Du kan prova kläder, bygga altare eller undersöka böne-
redskap. Väskan är perfekt för skolan, på arbetsplatser
eller i församlingar, samt för att skapa religionsdialog.

Multireligiösa almanackan

Almanackan presenterar på årsbasis de viktigaste hög-
tiderna inom de sex stora världsreligionerna. Den berättar
om vilka högtider som firas, varför och hur. Det är
inte bara en almanacka, utan också en guide till nya
insikter och kunskaper.

-Vi erbjuder Multireligiösa guider utbildade till att
guida i utställningen Gud har 99 namn

-Vi lånar ut vår multireligiösa väska med religiösa föremål
från alla världsreligioner!

Sveriges Multireligiösa Guider

Guiderna håller workshops
kring det mångreligiösa Sve-
rige för skolklasser, organisa-
tioner och företag.

PREP – Verktyg för
varaktig kärlek.

Ett koncept
som stärker
relationen
och före-
bygger
kris och
separation.



Utställningen

”Gud har 99 namn” i
form av en resväska där
man tittar på de sex
största världsreligionerna
utifrån olika teman.



Livsfrågor

Livsfrågor kan handla om personlig utveckling, relationer, livskvalitet, tro, andlighet, etik, solidaritet och rättvisa. Vi erbjuder mötesplatser, samtalsgrupper och föredrag.

SPES

För dig som har mist ett barn, samtal i grupp.

Läs mer på www.spes.nu

Familjeverkstan

9 träffar med unikt filmmaterial som underlag för diskussioner, skrott och reflektion. För Dig med barn 3-12 år. Ledare sökes!

Samtalsgrupp Spädbarnsfonden

Samtalsgrupper i samarbete med Spädbarnsfonden. Läs mer på www.spadbarnsfonden.se

PREP

PREP är en utbildning för par som vill stärka och bevara sin relation. Utbildningen gör det möjligt att förbereda sig för att kunna hantera de konflikter som oundvikligen uppstår i en parrelation. PREP utgår från att par kan lära sig mer konstruktiva tankemönster, kommunikationsformer och metoder för konflikthantering. PREP är friskvård, ett pedagogiskt program utarbetat för par som inte har påtagliga problem. Målet är att ge par möjlighet att skapa en djupare, sundare och mer livskraftig relation.

Samarbete med stiftsgården

Sensus har ett stort samarbete med stiftsgården i Rättvik. Vi förlägger, om möjligt, våra utbildningar och inspirationsdagar där. Besök gärna www.stiftsgarden.org för mer information om aktiviteter och kurser.

MOD – mångfald och dialog

Svensk eller invandrare? Homo eller hetero? Funktionshindrad eller inte? Kvinna eller man? Normen är en trång kostym som passar få och påverkar alla. Normen ger företräde åt några, stänger ute andra och diskriminerar vissa.

MOD erbjuder metoder att i dialog tillsammans arbeta med diskriminering och fördomar. I samtal, gruppövningar, idéstor, rollspel och drama prövas gruppens värderingar.

MOD används i kommuner, skolor, organisationer och företag i form av kortare eller längre kurser. Kursen är också bra för dig som vill fundera på var du själv står och utmana dig själv. Sensus vill genom MOD verka för ett samhälle präglad av demokrati och alla människors lika värde.

Läs mer på

www.sensus.se/mod



Amningshjälpen samtalsgrupp

Riktat sig till mammor som behöver hjälp och stöd, eller till dig som vill hjälpa andra.

Makalösa föräldrar

Du ensamstående förälder med barn välkomnas till gemenskap och samtal med andra i liknande situation. Läs mer på www.makalosa.org

Våga älska

Tina Wiman, författaren till boken "Våga älska" och själv mamma till tre för tidigt födda barn delger sina upplevelser och erfarenheter i en gripande föreläsning.

Globala frågor/miljö

KLIMATET ANGÅR OSS ALLA – världen i vår vardag!

Vi i den rika delen av världen har orsakat klimatförändringarna, men det är också vi som har möjlighet att vända utvecklingen!

Sensus vill verka för en hållbar utveckling och ett bättre klimat. Miljöfrågorna är mer aktuella än någonsin.

Vi inbjuder till en utbildningsdag om klimat och hållbar utveckling. Utbildningsdagen är anpassad för dig som vill få kunskap, inspiration, motivation och verktyg till ett fortsatt arbete med miljöfrågor inom ditt företag eller din organisation. Förvandla vanmakt till handlingskraft – bli miljöguide!

Välkommen med din anmälan!

LEDARE: Ulrica Fransson, Utbildningsledare Klimatprojektet Karlstad stift.



Ambassadörsutbildning

Vill du vara med och förändra världen? Utbilda dig till ambassadör för Rättvisemärkt! Ur innehållet: Omvärldsanalys om handel och mänskliga rättigheter, Rättvisemärkt – kriterier, organisation och kontrollsystem, att vara ambassadör för Rättvisemärkt, aktionsworkshop. Inga förkunskaper krävs

Kontakta Sensus för mer information.

Övrigt

Familjeverkstan

Utbildning av nya ledare. Läs mer om konceptet på sidan 12.

Släktforskning

ORT: Falun, Borlänge

Väntjänstdag

En inspirationsdag för besöks- och väntjänstgrupper våren 2010.

ORT: Rättvik, Stiftsgården

Sensuspedagogen

Du som är eller vill vara ledare i Sensus. Vi erbjuder en 2-dagarsutbildning där pedagogik, folkbildning och egna erfarenheter står i fokus.

Kontakta Sensus på 023-79 49 40 eller läs mer på www.sensus.se/Ledare



VUXENDIALOG
EN MODELL FÖR SAMTAL I GRUPP

Vuxendialog är en modell för samtal i grupp med en tydlig struktur och metodik. Läs mer på www.vuxendialog.se

Utbildningar för arbetslivet

Språk

– med inriktning mot olika arbetsuppgifter inom varierande branscher samt allmän språkutbildning. Vi kan ha språkutbildningar på dagtid och kvällstid, vi kan även ha helgkurser och internat.

Franska på internat

Föreنا nytta med nöje. Bo i avslappnande miljö nära Siljan och lär dig franska språket.

Engelska – Spanska – Tyska – Japanska – Svenska för utlandsarbetande – Italienska

Kommunikologi

En utbildning för dig som vill förstå varför människor gör, säger och reagerar som de gör.

Ledarskapsutbildning

Hur mår du och din personal? – skapa glädje, inspiration och drivkraft!
I ett arbetsliv under förändring gäller det att ständigt utveckla ledarskapet.

Arbetsmiljö

Vår utbildning som är verklighetsanknuten, lättillgänglig och resultatnriktad, för chefer, arbetsledare och skyddsombud.

Data/IT

Word och Excel
PC Grund
PowerPoint med datorstöd
Bildspel i PowerPoint

Mångfaldsutbildningar (se sid 11)

För mer information, kontakta Lilian Mårtensson på
tel: 023-79 49 45 alt. 023-79 49 40 eller lilian.martensson@sensus.se

Sensus har flera utställningar som går att beställa

Några exempel:

Killar – Om hur det är att vara kille mellan 14 och 20 år idag.

The Book - Foto Expo – Gamla testamentets frågor in i vår tid.

Gud har 99 namn – Heliga föremål från sex världsreligioner

Världen i vår vardag – Hur påverkar vår livsstil vårt klimat?

Läs mer på www.sensus.se!



Jobbcoach

Söker du arbete och är inskriven på arbetsförmedlingen? Då kan du kostnadsfritt få en jobbcoach hos Sensus. Kontakta oss så får du veta mer.
www.sensus.se/jobbcoach • dalarna@sensus.se • 023-79 49 40

Information och anmälningsvillkor

Anmälan

Anmälan görs via vår hemsida eller till ditt lokala Sensuskontor, se uppgifter på omslaget. I mån av plats går det att anmäla sig även efter sista anmälningsdatum. Tillsammans med kallelsen till studiecirkeln eller kursen får du ett inbetalningskort. Föreläsningar betalas i regel direkt i anslutning till föreläsningstillfället. Föranmälan krävs till alla aktiviteter i kursprogrammet om inget annat anges.

Minderårig

Om du är under 18 år måste din målsman godkänna din anmälan. Skriv ut blanketten "Målsmans underskrift" (finns på www.sensus.se under Om Sensus – Villkor för deltagaren) och skicka in den till ditt regionala kontor.

Återtagande

Återtagande av anmälan
Anmälan till cirkel/kurs är bindande. Vid återtagande av anmälan följer vi den överenskommen som finns mellan Konsumentverket och Folkbildningsförbundet.
Du har rätt att återta din anmälan genom att meddela oss skriftligt senast sju dagar före

kursstart. Du har då rätt att återfå hela avgiften med avdrag för en administrativ kostnad. Ger du återbud till kursen mindre än sju dagar före kursstart eller direkt efter första träffen, betalar du halva avgiften. Om du avbryter ditt deltagande senare är du skyldig att betala full avgift. Om avbrottet beror på sjukdom eller oväntad avflyttning från orten betalar du för den tid du deltagit..

Inställd cirkel/kurs eller ändrad start

Om Sensus tvingas ställa in en cirkel/kurs har du rätt att återfå hela avgiften. Om kursstarten skjuts upp i tiden mer än en vecka, har du rätt att avbeställa kursen och återfå hela avgiften. Detsamma gäller om tiden för kurstillfällena ändras på ett ofördelaktigt sätt.

Försenad/Utebliven betalning

Vid betalning efter förfallodagen debiteras ränta enligt räntelagen. Vid utebliven betalning och efter påminnelse lämnas fordran över till Sergel Inkasso.

Observera

För vissa typer av kurser, t ex längre utbildningar, gäller andra anmälningsvillkor. Detta framgår i så fall av kursinformationen!

Fackförbundsrabatter

Är du medlem i något av följande TCO-förbund får du rabatt på avgiften:

Fackförbundet ST	25 %, max 500kr/ aktivitet
Finansförbundet	50 %, max 500 kr
Försvarsförbundet	50 %, max 600 kr/studiecirkel och halvår.
Läraryrket	25 %, max 1 000 kr/kalenderår
SKTFs seniorer och pensionärer	25 %, max 300 kr/medlem
SKTF	25 % max 300:-/aktivitet. Endast vissa orter.
Värdförbundet	25 %, max 300 kr
TRIA	25 %, max 300:-/medlem

För samtliga rabatter gäller att du ska kunna styrka ditt medlemskap. Rabatten gäller förutsatt att deltagaravgiften betalas av den enskilde medlemmen privat. Rabatten gäller inte litteratur och annat material.

sensus [*sens'us*] (lat.) subst. 1. sinnesintryck, förnimmelse, känsla 2. förmåga att känna 3. medvetande, besinning 4. tankeförmåga, sunt förnuft 5. själ 6. förstånd, vett, omdöme, takt, smak 7. åsikt, tänkesätt, åskådning 8. mening, innebörd 9. moraliskt sinne, känsla för det rätta

Sensus studieförbund

Gruvgatan 2 TEL: 023-79 49 40
791 62 Falun E-POST: dalarna@sensus.se
www.sensus.se

sensus

