

# Kursprogram Värmland 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 Värmland. Senaste nytt hittar du alltid på vår hemsida, [www.sensus.se](http://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

Värdesätt din tid . . . . .	4
Mångfald och Livsfrågor . . . . .	9
Musik . . . . .	11
Barnverksamhet. . . . .	12
Föreläsningar. . . . .	13
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.

## Värdesätt din tid – kurser, studiecirklar och föreläsningar

### Engelska – konversation

Medelnivå, för dig som vill utveckla ditt språk när det gäller att tala och att utvidga ordförrådet.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: onsdagar kl. 18.00-20.30  
 OMFATTNING: 8 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 1 000 :-,  
 litteraturkostnad 200 :-  
 KURSLEDARE: Berit Berglund

### Spanska för nybörjare, steg 1

För absoluta nybörjare. Vi bygger upp ordförrådet och tränar konversation.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: torsdagar kl. 18.00-19.45  
 OMFATTNING: 8 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 750 :-,  
 litteraturkostnad 350 :-  
 KURSLEDARE: Patricia Andersson

### Italienska för nybörjare, steg 1

För absoluta nybörjare. Vi bygger upp ordförrådet och tränar konversation.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: tisdagar kl. 16.15-17.35  
 OMFATTNING: 8 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 750 :-,  
 litteraturkostnad 350 :-  
 KURSLEDARE: Kjell Källgren

### Italienska för nybörjare, steg 2

För dig som har läst lite italienska tidigare. Vi bygger upp ordförrådet och tränar konversation.

KURSSTART: torsdag 21 jan  
 TID: kl. 16.30-17.45  
 OMFATTNING: 9 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 750 :-,  
 litteraturkostnad 350 :-  
 KURSLEDARE: Kjell Källgren

### Kommunikation – Samtalsmetodik

Samtalet ger unika möjligheter när det gäller att kommunicera med andra. Samtalet kan skapa samförstånd, utveckla goda relationer, leda till positiv förändring och förbättra samarbetet med kollegor och chefer. Men samtalet kan också leda till motsatsen: dåliga relationer, samarbetssvårigheter och motstånd. Denna kurs syftar till att ta fasta på samtalet som ett positivt verktyg.

I kursen ingår: attityder och värderingar, jag-budskap, att lyssna, att ställa frågor, återkoppling och kritik, att säga nej och att hantera känslor.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: onsdagar kl. 18.00-21.15  
 OMFATTNING: 4 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 1200 :-,  
 litteraturkostnad 300 :-  
 KURSLEDARE: Katarina Grim



## Skriv ditt liv

Varje människa bär på en unik historia. Det är lätt att minnen och berättelser som idag känns levande så småningom faller i glömska om man inte skriver ner dem. Tanken med "Skriv ditt liv" är således att få inspiration och handledning till att skriva ner sina livsberättelser.

Det viktigaste är att du skriver inte hur!

KURSSTART:	vid minst åtta deltagare
KURSDAG:	tisdagar kl. 18.00-20.30
OMFATTNING:	5 ggr
PLATS:	Sensus studieförbund
PRIS:	500:-
KURSLEDARE:	Lena Andersson

## Digitalkamera för nybörjare

En utbildning för dig som funderar på, eller nyss har köpt digitalkamera. Vi lär oss inställningar, bildöverföring från kamera till dator och fotoredigering. Ta med din kamera om du har en, samt alla tillbehör.

KURSSTART:	vid minst åtta deltagare
KURSDAG:	måndagar kl. 18.00-20.30
OMFATTNING:	3 ggr
PLATS:	Sensus studieförbund
PRIS:	1050:-, litteraturkostnad, enkelt kompendium: 25:-
KURSLEDARE:	Jan Sundin

## Photoshop Elements

Här får du lära dig att förbättra dina digitala bilder. Ur innehållet: bildkorrigering, montering, att ta bort röda ögon, markera och ändra olika delar av bilden, att spara bilder anpassade för webb eller utskrift mm.

KURSSTART:	vid minst åtta deltagare
KURSDAG:	måndagar kl. 18.00-20.30
OMFATTNING:	3 ggr
PLATS:	Sensus studieförbund
PRIS:	950:-, litteraturkostnad 250:-
KURSLEDARE:	Jan Sundin

## Blogga, mikroblogga och kommunicera på nätet

Lär dig behärska olika typer av sociala medier och hur du kan kommunicera i "cyberrymden". Vi går igenom steg för steg hur du på bästa sätt kan ge dig in i olika former av konversationer på nätet. Exempel på saker som tas upp:

Vad ska man tänka på innan man börjar blogga, "kvittra" och kommunicera med andra? Vilka frågor bör du ställa till dig själv? Vad ska du ha dessa verktyg till?

Hur kommer man igång med att blogga och mikroblogga?

Vilka typer av sociala medier finns det?

Genomgång av olika termer, t ex blogosphere, hashtag, permalink, RSS

Vilka oskrivna regler ("nätkett") finns det?

Hur kan du fortsätta konversationen och utveckla ditt engagemang med hjälp av sociala medier?

Boktips och länktips

KURSSTART:	tisdag 9 feb kl. 18.00-21.15
OMFATTNING:	3 ggr
PLATS:	Sensus studieförbund
PRIS:	800:-
KURSLEDARE:	Christian Edwertz



## Vardagsmassage

Massage är väl jätteskönt, men hur gör man egentligen? Här får du möjlighet att lära dig hur man masserar ”på riktigt”. Studiecirkeln är både teoretisk och praktisk. Under kursen arbetar vi i par. Vi går bl a igenom muskelanatomiska, massagens effekter, och du får både ge och ta emot massage. Detta en utmärkt studiecirkel för att lära sig grunderna för svensk klassisk massage. Alla tar med egen handduk/ar samt oparfymerad barnolja.

KURSSTART: måndag 8 mar. kl.18.30–20.45  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 KURSLEDARE: Jonas Zettergren, osteopat

OMFATTNING: 4 ggr  
 PRIS: 800:-

## Tre kvällar på KKV Värmland

– grafikverkstaden på Kasernhöjden, Karlstad  
 Välkommen att få en inblick i olika grafiska tekniker, tre onsdagskvällar i Konstnärernas Kollektiv Verkstad i Karlstad. Deltagarna kommer att själva få prova på några olika grafiska tekniker.

KURSSTART onsd 3 mar. kl. 18.00-21.00  
 OMFATTNING: 3 ggr  
 PLATS: KKV Värmland,  
 Kasernhöjden Karlstad  
 PRIS: 1000:-  
 ANTAL: Max 12 deltagare  
 LEDARE: Ulla Magnusson,  
 Rolf Gustafsson  
 och Margita Dahlström

## Mindfulness/Qi-andning

Igår har varit, imorgon finns inte än. Ditt liv pågår just Här och Nu. För dig som behöver en förändring av din livsföring. Kombinera Mindfulness med Qi-andning - två kraftfulla kurser i en, som ger många verktyg för att ta ditt liv dit du vill och som får dig som är osäker att finna ditt eget djup och vilja. 10 veckors kurs med hemuppgifter mellan varje kurstillfälle. DVD-filmer med alla rörelser och cd-skivor med meditationer och övningar ingår.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: torsdagar kl. 18.00-20.30  
 OMFATTNING: 10 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 850:-  
 KURSLEDARE: Katarina Blom Jonsson

## Lev livet lättare

Vi vet alla hur vi egentligen bör leva: med lagom motion och bra mat. Det konstiga är att det är så svårt att komma igång. Nu har du chansen att börja ett nytt liv tillsammans med andra trevliga människor. Alla med samma mål som du har.

Här får du inspiration och hjälp att komma igång.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: onsdagar kl 18.00-20.30  
 (varannan vecka)  
 OMFATTNING: 10 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 LITTERATUR: Stephan Rössner,  
 Rössners ABC-bok om hälsa  
 PRIS: 300:-, litteraturkostnad 130:-

## Brodera mera – gammaldags stresshantering

Finns det något mer avkopplande än att sitta med ett handarbete? En cirkel för dig som aldrig har broderat förr och för dig som har broderat hela livet. Vi lär oss grundstygnen och enkel mönsterkomposition.

KURSSTART: vid minst åtta deltagare  
 KURSDAG: måndagar kl 18.00-21.00  
 OMFATTNING: 10 ggr  
 PLATS: Sensus studieförbund  
 PRIS: 300:-  
 LEDARE: Anita Käwe

## Må bra med blommor och blad

Upptäck naturens förmåga att få dig att må bra både fysiskt och själsligt med hjälp av blommor och blad. Få lusten och inspirationen tillbaka och motverka stressen med hjälp av naturens möjligheter. Du får inspiration till eget skapande och kunskap om skapandets betydelse.

KURSSTART: tisd 9 feb  
kl. 18.00-20.30

OMFATTNING: 3 ggr

LOKAL: Sensus studieförbund

LEDARE: Carina Persson,  
blomsterkreatör

PRIS: 600:- inkl. material

## Välkommen till paradiset - turista på världens villkor

Turismen omsätter 11 % av världens arbetskraft. Turismen som näring växer explosionsartat. Vi reser idag mer än någonsin, över längre distanser och under längre tid. Denna rörelse av människor, aktiviteter och kapital lämnar förstås avtryck i världen - på gott och ont. Detta är en studiecirkel för dig som älskar att resa och även för dig som funderar. När började vi resa? Vart reser vi och varför? Vi diskuterar hur resandet påverkar människa och miljö helt utan fokus på koldioxid. Vi utgår från boken "Välkommen till paradiset" och lär oss om vilka värden som styr turismen idag och vad schyst resande innebär.

KURSSTART: onsd. 9 mar  
kl. 18.30-20.30

OMFATTNING: 4 ggr

LOKAL: Sensus studieförbund

LEDARE: Sara Sundström

PRIS: 200:- inkl. material

## Ikonmåleri - en introduktionskurs

En endagskurs för dig som vill bredda dina kunskaper i ikonmåleri.

Elena Zak tar oss med på en resa genom ikonens historia och dess utveckling genom tiderna, ikonens symbolik och betydelse. Därefter går hon igenom ikonmåleriets principer och speciella teknik.

Du får också chans att prova på tekniken.

Inga förkunskaper krävs - alla som är intresserade är välkomna!

KURSDAG: tisd 13 apr  
kl. 10.00-16.00

LOKAL: Sensus studieförbund

PRIS: 500:- inkl material,  
lunch och fika



## Ikonmåleri för nybörjare - helgkurs

Vi går igenom ikonens historia och bakgrund. Därefter går vi igenom alla steg som krävs för att lära sig att måla ikoner. Vi arbetar med förebilder, undersöker dem och följer efter. Du får lära dig att göra en egen ikon. Inga förkunskaper krävs, men det är bra om du har genomgått en introduktionskurs före.

KURSDAGAR: lörd-sönd 24-25 apr  
kl. 10.00-16.00

LOKAL: Sensus studieförbund

PRIS: 800:- inkl material,  
lunch och fika

## Tala film - Tala liv

-Det här var en bra film, det känns i hela kroppen!

-Jag tyckte filmen var dålig. Den sa mig ingenting.

Vill du fortsätta samtalet efter filmen? Tala film - tala liv inspirerar till ett fördjupat samtal där man i en mindre grupp delar med sig av känslor och tankar som filmen väcker. Utgångspunkten är att våra liv, erfarenheter, tro och livsåskådning har en samtalspartner i filmens karaktärer. Gruppen ser film tillsammans och samtalar ca 1 tim därefter.

Vill du vara med?

ANMÄLAN: varmland@sensus.se  
eller 054-137100

*Fred. 5 feb kl. 19.00*

## Sverigepremiär! Säkerhetsvakten

Aula Magna, universitetet, Karlstad

Gästspel från Kurdistan med teaterföreställning, och konsert med den kurdiska världsarlisten Kader Aljasi med band. Kurdistans främsta skådespelare, den mångfaldigt prisbelönta Ahmad Salar, spelar en man som kämpat för frihet under Saddams regim. Gästspelet speglar vad den kurdiska befolkningen utsattes för under trettio år av totalitärt styre. Ahmad Salar lyckas också oväntat sätta fingret på förtrycket av kvinnor och lyfta fram det ljusa i en tillvaro starkt förknippad med krig och förtryck. I denna enmansföreställning går karaktären igenom sina minnen i det kurdiska och det irakiska samhället. Där står krig, kvinnoförtryck och fattigdom i centrum, men det finns också många ljusa stunder.

Föreställningen spelas på det kurdiska språket sorani och textas till svenska.

ENTRÉ: 100:-  
SAMARR: Riksteatern Värmland,  
Karlstads teaterförening m fl

## Musik- och berättarafton

Sagor och berättelser går från hjärta till hjärta och kan bidra till att skapa inre ro och förundran inför tillvaron. Ja, kanske kan berättelserna få oss att tackla problem på ett nytt sätt och till och med bli friskare.

Välkommen till berättarstund i Acksjöns kappell, Mariebergsskogen, Karlstad.

DATUM: 30 jan, 27 feb, 27 mar  
och 24 apr  
TID: kl 19.00–20.00  
Fri entré  
SAMARR: Tidningen Kyrknytt och  
Universitetspräster.

## Afrikansk dans och trummor

Mariebergsskogen, Karlstad tisdagkvällar i juni. Håll utkik efter närmare information på [www.sensus.se](http://www.sensus.se)

*Tisdag 16 februari, kl. 8.30-15.30*

## Mitt ibland oss

Heldagskonferens om våldtäkten mitt ibland oss.

FÖRELÄSARE: Hans-Gunnar Storm och  
Katarina Wennstam  
LOKAL: Hotell Gustaf Fröding,  
Karlstad  
KOSTNAD: 300:- kaffe och  
lunch ingår.  
ANMÄLAN: senast 29/1  
[www.sensus.se/mittiblandoss](http://www.sensus.se/mittiblandoss)

## Mångfald och Livsfrågor

### MOD – Mångfald och Dialog

MOD - Mångfald och Dialog, är ett koncept för att arbeta med mångfalds- och diskrimineringsfrågor. MOD utgår från FN:s deklaration om de Mänskliga Rättigheterna. MOD ger dig möjlighet att, tillsammans med andra, upptäcka och bearbeta fördomar och diskriminering, se mönster, förändra och bejaka mångfalden. [www.mod.nu](http://www.mod.nu)

KURSDAGAR: 13-14 apr kl. 9.00–16.30

PLATS: Sensus studieförbund

KURsledARE: Ulrica Fransson och Carina Norlén

PRIS: 2900:-/pers inkl. fika och mat

ANMÄLAN: senast 17/3

Vid anmälan uppge namn, adress, tel, ev. faktureringsadress och specialkost



### 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 tillsammans. 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 världsreligioner. De ger glimtar av vardag, fest och helighet. Du kan prova kläder, bygga altare eller undersöka böneredskap. Väskan är perfekt för skolan, på arbetsplatser eller i församlingar, samt för att skapa religionsdialog.



### Självhjälpsgrupp – en möjlighet för dig

Det är naturligt att vi i våra liv möter situationer då vi känner besvikelse, ilska, sorg eller otillräcklighet. Det är lätt att känna sig ensam i sina svårigheter, men många människor delar samma erfarenheter. Självhjälpsgruppen är en möjlighet att mötas och dela tankar och känslor med människor som förstår vad det handlar om.

För närmare information besök vår hemsida [www.sjalvjalpsgrupp.com](http://www.sjalvjalpsgrupp.com) eller kontakta Sensus 054-13 71 00

## Verktyg för varaktig kärlek

Friskvård för parrelationen PREP  
... och så levde de lyckliga i alla sina dagar.  
Hur då?

En kurs i Prep ger verktyg för varaktig kärlek och bygger på forskning om vad som kännetecknar ett gott förhållande. Bevara och stärk det goda i er relation och öva på metoder att förebygga och hantera problem. I en Prep-kurs varvas korta undervisningspass med samtalsövningar på tu man hand, som ger praktisk hjälp att förebygga och hantera de problem som ibland uppstår.

Värdet av en Prep-kurs uppgår till 3000:-/person, men kostnaden kan vara subventionerad.

## Helgkurs

DATUM :	28-30 jan.
TIDER:	fredag 18-21, lördag 9-17, söndag 9-15
LOKAL/ORT:	Församlingshemmet 39:an, Karlskoga
LEDARE:	Anna-Karin och Jan Berglind
PRIS:	800 :-/par inkl. material samt mat och fika

För närmare information och intresseanmälan, kontakta:

Anna-Karin Berglind 070-295 25 46 eller  
anna-karin.berglind@svenskakyrkan.se  
Samar. Karlskoga församling

## Sommarkurs

Unna er en egen helg med friskvård för relationen i en härlig miljö på Dalslands Gästgiveri, Ånimskog. [www.dalgast.se](http://www.dalgast.se)  
Mer info och anmälan:

varmland@sensus.se, tel. 054-137100,  
[www.prep.se](http://www.prep.se)

DATUM:	27-29 aug
KOSTNAD	4000:-/par inkl. allt.
LEDARE:	Anna Agdur, Stefan Rosén
	Anmälan senast 2/8



## Veckokurs

KURSSTART:	vid minst 5 deltagande par
OMFATTNING:	1 lördag kl.9.30-16.00 + 3 måndagkvällar kl. 18.30-21.00
LOKAL:	Församlingshuset Domkyrkoförsamlingen, Karlstad
LEDARE:	Åse Bernling, Katarina Hultkrantz
PRIS:	500:-/par inkl. material

## 22-23 april i Karlstad Mångfaldsdagarna

Inspirerande dagar med en mängd aktiviteter som sätter normer och värderingar under lupp. Där vi lär om varandras olikheter och likheter för att fördjupa förståelsen och få ett antal fördomar krossade.  
[www.mangfaldsdagarna.se](http://www.mangfaldsdagarna.se)

## Världens Fest

DATUM:  
Söndag 13 juni kl. 11.00- 17.00  
Måndag 14 juni kl. 18.00-22.00  
PLATS:  
Värmlands Museum och  
museiparken Karlstad

## Körschlager 2010

Sensus studieförbund satsar även i år på körsång för företagskörer. Vi har körledare som tar hand om och trimmar din kör en kväll i veckan, tio kvällar. Den 3 juni avslutar vi med en amatörcörtävling i Karlstad. Då korar vi länets vinnande kör som förutom äran får ett vackert vandringspris, samt en inspelning av de vinnande bidragen i Sensus inspelningsstudio i Karlskoga.

## Sensus Musikhus

STÖRRE DELEN AV SENSUS MUSIKVERKSAMHET finns i våra musikhus, där vi bedriver en mängd olika studiecirkelar inom flertalet genrer. Studiecirkelns grundsten är att deltagandet skall vara fritt, frivilligt och demokratiskt upplagt – alla deltagare i cirkeln skall ha medinflytande över vart man är på väg. Sensus jobbar med flera olika koncept för att hjälpa till att utveckla gruppernas musicerande.

- Rockskola • Studioteknik • Instrumentalkurser • Gruppspel/Ensemblespel
- Inspelningsstudio • Handikappverksamhet • Mini Rockskola • Spelningar
- Replokaler • Workshop • Dj verksamhet • Club Station • Föreningen Firman
- Modern dans för alla åldrar • Klädsömnad

**Replokaler finns att hyra i Karlskoga.**

Kontakta oss för mer information.

**För mer information om kurser, lokaler mm. kontakta**

Sensus Musikhus i Karlskoga – tel. 0586-501 85

[www.musikwebben.se](http://www.musikwebben.se)



## Sensus barnmusikskola

Barnmusikskolan ligger i Gjuteriet på Herrhagen i Karlstad. Varje vecka deltar cirka 300 barn i någon av våra kurser. Hos oss kan alla vara med, man behöver inte vara duktig och begåvad, det räcker att man vill. Med musikens och dansens hjälp vill vi ge varje barn en upplevelse och en stund fylld av glädje och gemenskap. Vår förhoppning är att väcka ett intresse hos barnen som följer dem livet ut. I vår verksamhet finns:

**Babyrytmik eller föräldrabarngrupp**, ÅLDER: ca 3 mån-3 år

**Musikleik eller pyttedans**, ÅLDER: ca 3 år-6 år

**Minimusikalverksamhet**, ÅLDER: från 6 år

**Musikalverksamhet**, ÅLDER: 7 år-14 år

BESÖKSADRESS: Verkstadsgatan 1, TEL: 054-21 16 80

För anmälan och information, kontakta Sensus tel. 054-13 71 00



## Lilla konstskolan

För dig mellan 6 och 8 år som tycker det är kul och är nyfiken på att måla och skapa. Välkomna till lilla konstskolan. Här får du möjlighet att lära dig på ett lekfullt sätt färglära och olika skapartekniker i material som t ex akryl, akvarell, lera m.m.

KURSSTART: tisd. 26 jan. kl.16.30-17.30  
 OMFATTNING: 6 ggr  
 LOKAL: Råtorpskyrkan, Karlstad  
 KURSLEDARE: Stina Holz  
 PRIS: 250,- inkl material

## Teater för barn

Prova på att spela teater i en kreativ och trygg atmosfär. Med hjälp av roliga övningar och improvisationer lär vi oss grunderna i skådespeleri och teater. För dig mellan 6 och 8 år.

KURSSTART: lörd. 23 jan. kl.10.00-11.30  
 OMFATTNING: 8 ggr  
 LOKAL: Sensus Barnmusikskola, Verkstadsgatan 1 Karlstad  
 ANTAL: Max 12 deltagare  
 PRIS: 550,-  
 KURSLEDARE: Eva Hedberg



## Föreläsningar

*Bibliotekskväll tisdag 16 mars kl. 19.05-20.30*

### Världen i vår vardag

Likt indianerna måste vi tänka i längre perspektiv. Den kortsiktighet som råder idag ger en ohållbar grund för framtiden. I undersökningar om hur mycket resurser vi förbrukar, skulle vi behöva tre eller fyra Moder Jord. Vi har bara en! Varje individs beslut kan innebära mycket mer än vi tror!

MEDVERKANDE: Lennart Svahn, mjölnare och idéskapare från Ransbysätter

LOKAL: Stadsbiblioteket, Karlstad

Fri entré

### Utställning - Världen i vår vardag

Framtiden är inte den värld du drömmer om, utan den värld du är med och skapar.

Utställning på Bibliotekshuset, Karlstad den 16/3 - 6/4

*Onsdag 21 april kl. 18.00*

### Livet rullar vidare!

De funktionshindrades allra viktigaste uppgift är att höras, synas, informera, protestera. Funktionshindrade borde oftare använda sin unika expertkunskap utifrån det egna funktionshindret för att göra samhället mer tillgängligt och rättvist åt alla.

Lars-Göran Wadén är rullstolsburen och hans största mål i livet är att för andra människor beskriva hur livet kan vara ur ett rullstolsperspektiv. Föreläsningen är informativ och underhållande och går i gränslandet av att vara teater, ett äventyr med lösgodis, krig, musik, kärlek och flera överraskningar.

MEDVERKANDE: Lars-Göran Wadén, journalist mm.

LOKAL: Värmlands Museum, Karlstad

Entré 40:-

## Utbildningar för arbetslivet

### Kompetensutveckling för arbetslivet

Vi erbjuder förutom våra öppna utbildningar även företagsanpassade utbildningar där vi skräddarsyr utbildningen efter kundens behov. Vi erbjuder även individuellt anpassad utbildning för dig som snabbt och effektivt behöver sätta dig in ett speciellt ämne.

Några av de områden vi är verksamma inom: Administration, Försäljning, Mångfald/Jämställdhet, Arbetsmiljö, Kommunikation, Personalarbete, Data/IT, Ledarskap, Projektledning, Ekonomi, Marknadsföring, Språk.

## Vårens föreläsningar i samarbete med TCO-rådet i Värmland

Du som tillhör ett TCO-förbund kan via din fackförening få en fribiljett.

Övriga biljetter via Sensus, tel. 054-137100.

*Torsdag 11 februari kl. 19.00-21.00*

### Elizabeth Gummesson – Good Enough

För tio år sedan var Elizabeth Gummesson en högpresterande kvinna, både i hemmet och i jobbet på TV4. Efter några år sa kroppen ifrån. Idag är det fyra år sedan hon helt förändrade sitt liv. Nu arbetar Elizabeth som coach och föreläsare.

”Jag måste acceptera att jag kan göra fel ibland – och att det är OK. Gör man en dålig insats en dag, gör man säkert bättre ifrån sig en annan. Idag är jag inte rädd för att se saker som inte fungerar.” Det har blivit viktigt att känna efter hur kroppen reagerar och att ta en paus när det behövs. ”Mina relationer har blivit bättre och djupare. Jag lyssnar mer på riktigt, istället för att tävla.”

LOKAL: Sundstagymnasiets aula, Karlstad



*Torsdag 11 mars kl. 19.00-21.00*

### Stefan Einhorn – Vägar till visdom

Visdom – det kan låta som något ouppnåeligt, gammaldags och passé. Idag talar vi hellre om flexibilitet, kompetens och att vara smart. Inget kunde vara mer fel, menar Stefan Einhorn som bl a i sin föreläsning ger råd om hur vi alla kan växa i visdom. Aldrig tidigare i mänsklighetens historia har tillgång till visdom varit så viktig och angelägen. Vi lever i en tid när individen på ett unikt sätt har möjlighet att påverka sitt eget (och andras) liv – både de stora omvärldsfrågorna och i den nära vardagen.

I sin föreläsning utgår Stefan Einhorn från sin bok ”Vägar till visdom” utgiven 2009.

Visdom är ett högst konkret förhållningssätt till livet, skriver han, som leder till fördjupade möjligheter att leva ett rikt liv och till bättre relationer med våra medmänniskor.

LOKAL: Sundstagymnasiets aula, Karlstad



## 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](http://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

Om du är medlem i något TCO-förbund, har du rabatt på Sensus öppna utbud.

<b>Fackförbundet ST</b>	25%, max 300 kr/medlem. Se även särskilt medlemsprogram.
<b>Finansförbundet</b>	50% max 500 kr/studiecirkel arbetslös 80% max 800 kr på särskilda cirklar
<b>Försvarsförbundet</b>	50 %, max 600 kr/studiecirkel
<b>FTF</b>	25 %, max 300 kr/studiecirkel
<b>Läraryrket</b>	25% max 1 000 kr/studiecirkel och år
<b>SKTF</b>	25 % max 300:-/aktivitet
<b>Unionen</b>	12% på särskilda cirklar

För samtliga rabatter gäller att medlemmen ska kunna styrka sitt 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 Värmland

Drottninggatan 26 TEL: 054-13 71 00 E-POST: varmland@sensus.se  
652 25 Karlstad FAX: 054-13 71 19

Sensus Musikhus  
Vallmovägen 9 TEL: 0586-501 85  
691 42 Karlskoga FAX: 0586-330 11

HEMSIDA: [www.sensus.se](http://www.sensus.se)

Anmälan och övrig praktisk information – se sidan 15.

# sensus