

Kursprogram Blekinge våren 2012



sensus

Välkommen till Sensus studieförbund!

Sensus finns för dig som är engagerad i människor och samhälle, för dig som är nyfiken och vill utvecklas. Vi har ett brett utbud av studiecirklar, föreläsningar, kurser och kultur.

I centrum för vårt arbete står livsfrågor, mångfald och globala frågor. Vi vill verka för ett demokratiskt samhälle där människor känner sig delaktiga i samhällsutvecklingen. Sensus tar ställning mot diskriminering och främlingsfientlighet. Genom att erbjuda mötesplatser och möjlighet till samtal vill vi bidra till ökad förståelse människor emellan.

Vårens program innehåller ett rikt och varierat utbud med flera spännande nyheter. Bland annat erbjuder vi kurser i mindfulness och medicinsk yoga samt en pilgrimsledarutbildning. Vi erbjuder också utbildning i materialet Alla har rätt - en bok om diskrimineringslagen. Utbildningen ger redskap för att aktivt arbeta för allas lika rättigheter. Genom Väx i ditt uppdrag, ett koncept i föreningsutveckling, vill vi hjälpa idéburna organisationer att stärka föreningsarbetet.

Du som är ledare hos Sensus är viktig för oss och erbjuds gratis Sensus grundläggande ledarutbildning, Sensuspedagogen. Du får också tillgång till vår metod- och materialbank.

På vår hemsida kan du läsa mer om vårt utbud, anmäla dig eller läsa mer om Sensus. Vi är ett av Sveriges största studieförbund och en av landets större kulturarrangörer. Tillgänglighet är viktigt för oss. Därför hittar du våra studielokaler centralt belägna med tillgång till mobil hörslinga och hiss.



På Folkparksvägen 21 i Ronneby ligger Sensushuset, ett aktivitetshus och en mötesplats för alla intressen och åldrar. Där har vi replokaler, en inspelningsstudio, studielokaler och en danssal med scen för kurser, föreläsningar och spelningar.

Vi hoppas att du ska hitta något som passar just dig och hälsar dig välkommen till Sensus våren 2012!

Reino Fridh

Regionchef Sensus Skåne - Blekinge

Innehåll

Livsfrågor	4	Språk	17
Livsviktigt	4	Data	17
Pilgrimsledarutbildning	4	Adobe:	
Mångfald	5	InDesign CS5	17
Multireligiösa guider	5	Photoshop CS5	18
Alla har rätt - om diskrimineringslagen	6	Illustrator CS5	18
Angeläget	6	Acrobat 9.0	18
Globala frågor	7	Office 2010:	
Människorätt	7	Windows	19
Schyst resande	7	Word	19
Fairtrade	7	Excel	20
Musik	8	PowerPoint	20
Rock och pop	8	Internet	20
Dans	9	Foto, formgivning	21
Heliga danser - cirkeldans	9	Layout och grafisk formgivning	21
Konst, konsthantverk	12	Digitalfoto	21
Konstsömnad	12	Ekonomi	22
Knyppling	12	Ekonomiassistent	22
Måla akvarell, porträtt, teckna	12	Löneadministration	22
Mandala	12	Föreningsutveckling	23
Ikonmålning	13	Väx i ditt uppdrag	23
Skrivande	14	Ledarutveckling	24
Leva och skriva - nätcirkel	14	Sensuspedagogen	24
Friskvård	14	Flexibelt lärande	24
Att leva med dyslexi	14	Starta en egen studiecirkel	24
Gör din egen naturkosmetik	14	Erbjudanden för	
Medicinsk qi gong	14	medlemsorganisationer,	
Mental träning	15	samarbetspartners	25
Mindfulness	15	Utbildningar för arbetslivet	26
Medicinsk yoga	15	Anmälan, övriga upplysningar	27
Navigation	16		
Förarintyg	16		
Kustskepparintyg	16		
VHF (SRC-intyg)	16		
GPS navigering	16		

Livsfrågor är angelägna frågor i människors liv. Det kan handla om **personlig** utveckling, relationer, **livskvalitet**, tro, andlighet, etik, **solidaritet** och rättvisa.

Livsfrågor

Livsviktigt

Hur gör man för att få ihop livspusslet utan att förlora lugnet? Kursen vänder till dig som känner att tillvaron snurrar fort, att du alltid är på språng och att du ändå inte hinner med. Teman väljs utifrån gruppens önskemål.

LEDARE:	Marie Lentic, kognitiv beteendeterapeut
TID:	Ons 07.00-09.15, start vid tillräckligt många anmälningar
OMFATTNING:	6 x 3 studietimmar
PRIS:	850 kr inklusive frukost
PLATS:	Sensus, Karlshamn
ÖVRIGT:	Frukostmöten

Pilgrimsledarutbildning

Kursen innefattar:

- pilgrimsteologi
- pilgrimshistoria
- att bilda en pilgrimsgrupp
- att leda en pilgrimsvandring
- praktiska råd inför pilgrimsvandringen
- tvådagars pilgrimsvandring med övernattnig



LEDARE:	Anna Alebo, pilgrimspräst, Lars Eric Axelsson, bönegårdens präst och Margareta Kant, pilgrimsledare
TID:	19-22 april, start tor 17.00, avslut sön 17.00
PRIS:	1 900 kr
PLATS:	Killans bönegård, Östra Vemmerlöv
ÖVRIGT:	Anmälan senast 30 mars

Sensus arbete med **mångfald** handlar om att **synliggöra** mekanismer och **strukturer** som skapar fördomar och diskriminering, samt om att se **skillnader** som tillgångar, inte som **undantag** eller hinder.

Mångfald

Multireligiösa guider - låt en guide vägleda dig i det mångreligiösa Sverige

Hur ska vi lära oss att leva och arbeta tillsammans i dagens mångkulturella Sverige? Sveriges multireligiösa guider är ett nätverk av människor som tagit ställning för den religiösa mångfalden. Guiderna tar med dig på en resa genom de sex världsreligionerna. Du får veta mer om kläder och klädkoder, mat och högtider, tideräkning och begravningsritualer med mera. Dessutom initieras givande samtal om likheter som finns och olikheter som berikar. Vill du besöka en moské, synagoga, kyrka eller ett tempel kan vi även arrangera detta. De multireligiösa guiderna skräddarsyr ett specialarrangemang för just din grupp.

Läs mer på www.sensus.se

Ett spännande inslag i guidningen är den multireligiösa resväskan som innehåller religiösa föremål från de olika religionerna.





Alla har rätt - om diskrimineringslagen

I den nya diskrimineringslagen från den 1 januari 2009 är kraven på aktiva åtgärder mot diskriminering tydliga. Men vad är egentligen diskriminering? Vem skyddas av lagen och vem har skyldighet att vidta åtgärder om något händer?

Vi erbjuder utbildning i materialet "Alla har rätt - en bok om diskrimineringslagen". Syftet är att ge arbetsgivare och berörda organisationer en introduktion i den

nya diskrimineringslagen. Utbildningen ger också redskap för att aktivt arbeta för allas lika rättigheter.

Kontakta oss gärna för mer information.
Anmäl dig på www.sensus.se

ANGELÄGET

Angeläget är en föreläsningsserie kring aktuella ämnen för dig som är intresserad av människor och samhälle.

Läs mer på www.sensus.se/angelaget



Globala frågor för oss är att verka för att enskilda individer uppfattar sig som **ansvarstagande** världsmedborgare med möjlighet att verka för **mänskliga rättigheter**, en **hållbar** samhällsutveckling och en **rättvis** fördelning av jordens tillgångar.

Globala frågor



Människorätt - grundbok om mänskliga rättigheter
Mänskliga rättigheter kan inte tas för givna. Det måste finnas modiga människor som står upp för dem. Boken är skriven för dig som är nyfiken på mänskliga rättigheter. Läs, lär, diskutera eller starta en egen studiecirkel.

Mer information hittar du på www.sensus.se/manniskoratt

Schyst resande

Vilken roll har vi svenskar och hur mycket påverkar vi genom vårt resande? Schyst resande är ett nätverk som lyfter frågor om ekonomiska och sociala baksidor av resande. Bakom nätverket står ECPAT Sverige, Fair Trade Center, Hotell- och restaurangfacket, IOGT-NTO-rörelsen, Svenska kyrkan och Unionen. Välkommen att höra av dig till oss för ytterligare information och bokning av föreläsning.

Läs mer om Schyst resande på www.sensus.se/schystresande



Fairtrade och rättvis handel

Sensus är ett studieförbund som engagerar sig i Fairtrade och rättvis handel. Håll utkik på vår hemsida efter kommande utbildningar och arrangemang.

Musik

Rock och pop

Sensus bedriver musikverksamhet med inriktning på rock och pop runt om i landet. Vi har flera musikhus där vi erbjuder instrumentkurser, kurser i inspelningsteknik, inspelningsmöjligheter och en rockskola. I Blekinge håller vi till i Sensushuset på Folkparksvägen 21 i Ronneby. Alla band som är registrerade hos Sensus, oavsett var ni finns, har möjlighet att ta del av dessa erbjudanden.

Sensusband erbjuds även stöd i form av coaching, hjälp med att hitta spelställen och speltillfällen, visst ekonomiskt stöd med mera. Ni får även rabatt på vårt utbud och ingår automatiskt i vårt nationella nätverk.

Är ni ett band? Vill ni ha hjälp med att hitta spelningar eller på annat sätt få coaching och stöd? Tveka inte att höra av er till oss!

Läs mer om Sensus utbud inom rock och pop på www.musikwebben.se



Dans

Heliga danser - cirkeldans

Heliga danser har som grundläggande utgångspunkt en övertygelse om att dans har en helande och andlig dimension där kropp och ande/själ inte går att separera och att kunskap och insikt kan förmedlas genom dans utan att behöva gå vägen genom huvudet. Heliga danser utgår från cirkelformen i traditionella folkliga danser från många tider och kulturer. En del danser är långsamma och meditativa, andra kraftfulla och energirika. De berättar för oss om många tider och kulturer, och om oss själva.

Heliga danser i Möllebackskyrkan

LEDARE: Lena Johansson,
diplomerad dansledare

TID: Sön 16.00-17.30,
start 22 jan

PRIS: Gratis

PLATS: Möllebackskyrkan,
Karlskrona

Heliga danser på Mariagården

LEDARE: Lena Johansson,
diplomerad dansledare

TID: Mån 10.00-11.30,
start 16 jan

PRIS: Gratis

PLATS: Mariagården,
Lyckeby

Cirkelns kraft

Kursen är den sista delen av utbildningen Cirkelns kraft - en basutbildning i Heliga danser. En nyutformad utbildning kommer att starta till hösten. För dig som bara har en kurs kvar till diplomering är detta det sista tillfället.

LEDARE: Pia Lamberth, arbetar med dans sedan 20 år, leder grupper, utbildar ledare, håller seminarier och workshops i Heliga danser
Ann-Christin Wigermo, dansledarutbildare

TID: 10-12 feb, fre 18.00-22.00, lör 10.00-22.00,
sön 10.00-16.00

PRIS: 1 700 kr inklusive material (100 kr för diplomerade dansledare aktiva i Sensus Skåne-Blekinge, i mån av plats)

PLATS: Sensussalen,
Studentgatan 2, Malmö



Arkeologiska museet, Aten - Foto: Pia Lamberth

Tid att dansa - kvinnors danser,
från många håll och tider och på många sätt
Fördjupningsworkshop i Heliga danser. För dig med viss dansvana.

LEDARE: Pia Lamberth
TID: Lör 14 april, 10.00-18.00
PRIS: 700 kr (500 kr för aktiva diplomerade dansledare i Sensus Skåne-Blekinge)
PLATS: Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö

Retreat med Heliga danser

Dagar med möjlighet att dra sig tillbaka från vardagen, lyssna inåt och till Gud. Vi är tillsammans i tystnad. Måltider, meditationer och heliga danser är gemensamma. Möjlighet ges till promenader och det finns gott om egen tid för eftertanke.

LEDARE: Annika Linderfalk, kyrkoherde, diplomerad dansledare och Karin Fors, församlingspedagog, diplomerad dansledare
TID: 20-22 april, start fre kväll, avslut sön eftermiddag
PRIS: 1000 kr inklusive mat och boende
PLATS: Mor Cilla, Arild
ÖVRIGT: Bindande anmälan senast 30 mars



Foto: Pia Lamberth

Labyrint - dans och annan kropp i Grekland

En sommarvecka med dans, andra rörelser och meditation på Milelja, nära Molyvos på Lesbos. Vi dansar utomhus och inomhus, på tröskplatser och i labyrinter. Möjlighet ges till vandring vid hav och på berg till mångtusenåriga pilgrimsplatser.

- LEDARE: Pia Lamberth och Sabine Neumann
 TID: Föreläsning i Malmö 21 april, i Grekland 6-13 maj (kursen går att kombinera med Labyrint - måla mandala i Grekland, sid 12)
 PRIS: 1800 kr inklusive kursmaterial, resa, kost och logi på Milelja tillkommer
 PLATS: Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö och Milelja-Inselgarten, Molyvos, Lesbos
 ÖVRIGT: Bindande anmälan senast 31 jan

Sju! - dansvecka på Österlen

En vecka med dans och fördjupning. Vi inspireras av sjuor; sjutakt, sju underverk, sju slöjor, med mera - vi dansar utomhus, mellan himmel och hav, på vita stränder och bland resta stenar.

- LEDARE: Pia Lamberth och Sabine Neumann
 TID: 6-11 aug
 PRIS: 3 850 kr, kursmaterial, logi i tvåbäddsrum samt vegetarisk kvällsmat ingår
 PLATS: Backåkra vandrarhem, Sandhammaren



Konst, konsthantverk

Konstsömnad

Blekingesöm - vitbroderi

LEDARE: Britt-Marie Persson
 TID: Varannan tis 18.30-20.45, start 24 jan
 OMFATTNING: 5 x 3 studietimmar
 PRIS: 500 kr
 PLATS: Åkeholm

Knypppling

LEDARE: Britt-Marie Persson
 TID: Varannan tis 18.30-20.45, start 17 jan
 OMFATTNING: 7 x 3 studietimmar
 PRIS: 900 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn

Måla akvarell, porträtt, teckna

LEDARE: Annikki Niiranen, konstnär
 TID: Mån 13.00-15.30, start 23 jan
 Tis 18.30-21.00, start 24 jan
 OMFATTNING: 10 x 3 studietimmar
 PRIS: 300 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn



Gisela Döhler

Måla mandala

Sedan urminnes tider har mandalamålning använts inom många kulturer och religioner för att uttrycka det heliga eller människans förbindelse med det heliga. Enkelt uttryckt är mandala en mittpunkt i en cirkel i en kvadrat. Cirkeln kan fyllas och färgläggas på fri hand eller med olika geometriska former och symboler. Eftersom man utgår från mitten skapar detta automatiskt koncentration - ”man glömmer tid och rum”. Ingen talang eller erfarenhet krävs. Vem som helst kan måla mandala.

Labyrint - måla mandala i Grekland

En vecka på Milelja med mandalamaleri för både nybörjare och erfarna målare. Temat i år är labyrint

LEDARE: Lena Lindberg och Nina Skoland, båda konstnärer och diplomerade mandalaledare
 TID: Förträff i Malmö 22 april, i Grekland 13-20 maj (kursen går att kombinera med Labyrint - dans och annan kropp i Grekland, sid 11)
 PRIS: 2100 kr inklusive material (ej akvarellpapper), resa, kost och logi på Milelja tillkommer
 PLATS: Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö och Milelja-Inselgarten, Molyvos, Lesbos

Mandalaledarutbildning

Utbilda dig till ledare i mandalamåleri. Antagningskrav:

- minst en genomgången grundkurs
- minst ytterligare en genomgången kurs, exempelvis grundkurs, sommarkurs, vintermandala
- intresse för och arbete med mandalamåleri enligt den heliga geometrin
- innan antagning skall du kunna redovisa minst tio egna mandalabilder

Utbildningen avslutas med diplomutdelning i juni.

TID: 24-26 feb, 6-8 april och 1-3 juni, fre 18-21, lör 9-18, sön 10-17
 LEDARE: Gisela Döhler, konstnär och psykoterapeut med lång erfarenhet av mandalamåleri
 PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö
 PRIS: 5000 kr



Alexander Deriev

Mandalautställning

Under hela året kan du se Sensus vandringsutställning med mandalabilder på bibliotek och andra platser i Skåne och Blekinge. I samband med utställningen erbjuder vi föreläsningar och prova-på-tillfällen. Håll utkik på vår hemsida. Du kan också utan kostnad låna utställningen till din egen arbetsplats eller annat ställe.

Ikonmålning

Stegvis går vi igenom hur man tillverkar en ikon, vilka material man använder och hur man praktiskt går tillväga. Den som önskar kan bereda sina egna pigment från mineraler, vilket kan vara en givande erfarenhet.

Under kursen målar varje deltagare en ikon. Vi ber de böner som en ikonmålare ber före och efter målandet av en ikon. Kursen ges på engelska men kursledaren talar även svenska.

LEDARE: Alexander Deriev, välkänd ikonmålare, har studerat ikonmålning för några av Rysslands mest berömda ikonmålare
 TID: 20-22 april, fre 15.00-20.00, lör 9.00-20.00, sön 9.00-15.00
 PRIS: 1 500 kr inklusive material
 PLATS: Sensus, Lund
 ÖVRIGT: Anmälan senast 12 april

Skrivande

Leva och skriva - nätcirkel

Den nätbaserade skrivarcirkeln, med egen plattform på nätet, är ett utmärkt tillfälle för dig att integrera ditt skrivande i din vardag eftersom du kan skriva var och när du vill - på en parkbänk, vid köksbordet, i sängen eller i bussen på väg till jobbet.

LEDARE:	Sabine Neumann, författare, översättare och skrivpedagog med mångårig erfarenhet av kurser i kreativt skrivande
TID:	30 jan-23 apr + 2 fysiska möten, 30 jan och 23 apr, 18.00-21.00
OMFATTNING:	12 veckor
PRIS:	1 900 kr
PLATS:	Vid din egen dator samt på Sensus, Studentgatan 4, Malmö (om många deltagare kommer från Blekinge hålls de fysiska mötena i Karlshamn)

Friskvård

Att leva med dyslexi

Vill du få kunskap om, och konkreta tips på, hur du kan underlätta vardagen för personer med läs- och skrivsvårigheter? I en engagerad föreläsning delar Benny Björkman med sig av egna erfarenheter av hur det är att leva med dyslexi.

Läs mer om Sensus dyslexiföreläsningar på www.sensus.se/dyslexiskaneblekinge

Gör din egen naturkosmetik

Du får tillverka en ansiktskräm och en kroppsolja. Praktik och teori blandas i kursen.

LEDARE:	Tina Sunesson och Barbro Olofsson
TID:	Sön 13.00-17.00, start vid tillräckligt många anmälningar
OMFATTNING:	1 halvdag
PRIS:	600 kr inklusive fika, en burk salva och en burk kroppsolja
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Medicinsk qi gong

enligt biyunmetoden

Grundprogram som innehåller systematisk genomgång av hela kroppen med långsamma och mjuka rörelser under koncentration och avslappning. Inga förkunskaper krävs.

LEDARE:	Tina Sunesson, diplomerad medicinsk qi gonginstruktör
TID:	Sön 13.00-17.00, start vid tillräckligt många anmälningar
OMFATTNING:	6 x 3 studietimmar
PRIS:	700 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Mental träning

Lär dig hur inlärda tankemönster styr ditt liv och hur du kan förändra dessa. I kursen varvar vi både teori och praktik.

LEDARE:	Marie-Louise W Persson, diplomerad stress- och friskvårdsterapeut med kognitiv inriktning
TID:	Ons 18.00-19.30, start vid tillräckligt många anmälningar
OMFATTNING:	10 x 2 studietimmar
PRIS:	800 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn
ÖVRIGT:	Om intresse finns kan vi också genomföra denna kurs på dagtid

Mindfulness

Lär dig att vara här och nu, lyssna inåt och lära känna kroppens signaler. Metoden motverkar stress och oro.

LEDARE:	Marie-Louise W Persson
TID:	Tis 18.00 - 19.00, start vid tillräckligt många anmälningar
OMFATTNING:	6 x 1 studietimme
PRIS:	600 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Medicinsk yoga - allmän

Yoga med fokus på förebyggande friskvård. Kursen är öppen för alla.

LEDARE:	Ingrid Stigsdotter, lärare och terapeut i medicinsk yoga
TID:	Tor 18.00-19.30, start vid tillräckligt många anmälningar
OMFATTNING:	8 x 2 studietimmar
PRIS:	980 kr eller dropin 130 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Medicinsk yoga - för specifika problem

Mjukyoga med fokus mot hjärtproblem, stress, smärta och sömnbesvär. Vid behov kan du använda en stol att sitta på.

LEDARE:	Ingrid Stigsdotter
TID:	Tor 15.00-16.30, start 19 jan
OMFATTNING:	6 x 2 studietimmar
PRIS:	980 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn



Navigation

Följande kurser startar när vi har fått in tillräckligt många anmälningar.

Förarintyg med båtpraktik

Under den här kursen lär du dig allt du behöver veta för att säkert framföra en fritidsbåt inomskärs i dagsljus. Du får lära dig navigeringens grunder, de vanligaste reglerna som gäller till sjöss, båthantering, att ha rätt utrustning, med mera. Utbildningen leder till förarintyg.

LEDARE:	Hans Mattsson, sjöbefäls- och maskinbefälsexamen
TID:	Tor 18.30-20.45
OMFATTNING:	12 x 3 studietimmar
PRIS:	1 400 kr exklusive litteratur, examination och båtpraktik
PLATS:	Sensus, Karlshamn

VHF (SRC-intyg)

En väl fungerande båtradio ökar säkerheten ombord. Med VHF når du en kustradiostation och kan då kopplas in på telefonnätet. Du når även alla närliggande fartyg, sjöräddningen, kustbevakningen, lotsar och handelsfartyg.

LEDARE:	Hans Mattsson
TID:	Tor 18.30-20.45
OMFATTNING:	4 x 3 studietimmar
PRIS:	600 kr exklusive litteratur och examination
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Kustskepparintyg med båtpraktik
Kustskepparkursen ger dig den kunskap du behöver för att göra en längre färd utomskärs. Du får lära dig navigering utomskärs och till havs, mörkernavigering och frågor som rör säkerheten ombord under havsfärder. Har du ett fartyg som är 12 x 4 meter eller större är kustskepparintyget ett krav.

LEDARE:	Hans Mattsson
TID:	Ons 18.30-20.45
OMFATTNING:	12 x 3 studietimmar
PRIS:	1 400 kr exklusive litteratur, examination och båtpraktik
PLATS:	Sensus, Karlshamn
ÖVRIGT:	Förarintyg ett krav

GPS-navigering

Kursen anordnas vid intresse.

OMFATTNING:	Bestäms vid första träffen
PRIS:	75 kr per studietimme
ÖVRIGT:	Kontakta oss för intresseanmälan



Språkkurser

Vill du bredda dina språkkunskaper? Vill du göra dig bättre förstådd när du är ute och reser? Vi tillämpar en kommunikativ modell vid inlärnin. Vi kan erbjuda kurser i engelska, tyska, franska, spanska och italienska på nybörjar-, ombörjar-, fortsättnings- och konversationsnivå. För dig som är osäker på vilken nivå du skall välja har vi språktester i flera av språken.

Hör av dig till oss med din intresseanmälan. Kurserna startar vid tillräckligt många anmälningar. Om ni är en grupp som vill lära er ett språk kan vi även ordna detta.

Data

Adobe InDesign CS5 - grund

InDesign CS5 gör det möjligt för dig att skapa avancerade publikationer för tryck och i viss mån för digital publicering. Kursen ger dig inblick i hur InDesign är uppbyggt och hur du utnyttjar programmets olika funktioner. Du får även lära dig grundläggande typografiska riktlinjer.

LEDARE: Thomas Josefsson, it-konsult och datalärare
TID: Mån 2 april och 16 april, 09.00-16.00
OMFATTNING: 2 heldagar
PRIS: 3 900 kr inklusive fika och lunch
PLATS: Sensus, Karlshamn

Adobe InDesign CS5 - fortsättning

LEDARE: Thomas Josefsson
TID: Mån 14 maj och 21 maj, 09.00-16.00
OMFATTNING: 2 heldagar
PRIS: 3 900 kr inklusive fika och lunch
PLATS: Sensus, Karlshamn



Adobe Photoshop CS5 - grund

Du får lära dig hur du hanterar digitala bilder för såväl tryck som bildskärmspublicering.

LEDARE:	Thomas Josefsson
TID:	Mån 23 april och 7 maj, 09.00-16.00
OMFATTNING:	2 heldagar
PRIS:	3 900 kr inklusive fika och lunch
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Adobe Photoshop CS5 - fortsättning

LEDARE:	Thomas Josefsson
TID:	Mån 28 maj och 4 juni, 09.00-16.00
OMFATTNING:	2 heldagar
PRIS:	3 900 kr inklusive fika och lunch
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Adobe Illustrator - CS5

Adobe Illustrator ger dig möjlighet att skapa grafik för såväl tryck som webb. Kursen ger dig inblick i hur Illustrator är uppbyggt och hur du utnyttjar programmets olika verktyg.

LEDARE:	Thomas Josefsson
TID:	Mån 11 juni och 18 juni, 09.00-16.00
OMFATTNING:	2 heldagar
PRIS:	3 900 kr inklusive fika och lunch
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Adobe Acrobat 9.0

Adobe Acrobat är det givna programmet för att skapa plattformsoberoende och utrymmessnåla filer för digital publicering. Du lär dig att dra nytta av Adobe Acrobats möjligheter att omvandla alla typer av dokument till pdf-filer som kan läsas oberoende av operativsystem med gratisprogramvaran AcrobatReader. Vi går också igenom vilka möjligheter och begränsningar som finns när man skall skicka pdf-filer till tryckerier.

LEDARE:	Thomas Josefsson
TID:	Ons 13 juni, 09.00-16.00
OMFATTNING:	1 heldag
PRIS:	2 200 kr inklusive fika och lunch
PLATS:	Sensus, Karlshamn



Office 2010

Följande kurser i Office 2010 startar när vi har fått in tillräckligt många anmälningar. Kurserna kan även erbjudas i Karlskrona

Windows grunder

LEDARE: Petter Elmberg, datalärare
 TID: Mån 18.30-21.30
 OMFATTNING: 6 x 4 studietimmar
 PRIS: 1 500 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn

Word ordbehandling - grund

LEDARE: Petter Elmberg
 TID: Ons 18.30-21.30
 OMFATTNING: 3 x 4 studietimmar
 PRIS: 800 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn

Word ordbehandling - fortsättning

LEDARE: Petter Elmberg
 TID: Ons 18.30-21.30
 OMFATTNING: 3 x 4 studietimmar
 PRIS: 800 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn



Excel - grund

LEDARE: Petter Elmberg
 TID: Mån 18.30-21.30
 OMFATTNING: 3 x 4 studietimmar
 PRIS: 800 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn

PowerPoint

LEDARE: Petter Elmberg
 TID: Mån 18.30-21.30
 OMFATTNING: 3 x 4 studietimmar
 PRIS: 800 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn

Excel - fortsättning

LEDARE: Petter Elmberg
 TID: Mån 18.30-21.30
 OMFATTNING: 3 x 4 studietimmar
 PRIS: 800 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn

Internet

LEDARE: Petter Elmberg
 TID: Ons 18.30-21.30,
 start vid tillräckligt
 många deltagare
 OMFATTNING: 3 x 4 studietimmar
 PRIS: 800 kr
 PLATS: Sensus, Karlshamn



Digitalfoto, bildhantering, layout

Layout och grafisk formgivning

En god layout är en förutsättning för att skapa attraktiva och lättlästa trycksaker och sidor på webben. Bra kunskaper i layout är viktigt för att kunna arbeta i layoutprogram som till exempel InDesign och för att kunna utnyttja programmen till fullo.

LEDARE:	Thomas Josefsson
TID:	Mån 5 mars 09.00-16.00
OMFATTNING:	1 heldag
PRIS:	2 200 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Digitalfoto - grund

Lär dig att utnyttja digitalkamerans möjligheter - inställningar, bildbearbetning, med mera.

LEDARE:	Petter Elmberg
TID:	Ons 18.30-21.30
OMFATTNING:	3 x 4 studietimmar, start vid tillräckligt många anmälningar
PRIS:	800 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Digitalfoto - fortsättning

Genom fotoövningar och bildanalys lär du dig inställningar för bättre bilder, bildredigering med Photoshop och att organisera bilder. Erfarenhet av digitalkamera och datorvana med kunskap om mapp- och filhantering är ett krav.

LEDARE:	Petter Elmberg
TID:	Ons 18.30-21.30
OMFATTNING:	3 x 4 studietimmar, start vid tillräckligt många anmälningar
PRIS:	800 kr
PLATS:	Sensus, Karlshamn



Ekonomi

Ekonomiassistent

Utbildningen vänder sig till dig som vill utöka dina kunskaper inom ekonomiområdet så att du kan genomföra ett kvalificerat arbete som ekonomiassistent. Efter avslutad utbildning har du god kunskap inom det ekonomiska området och kan bistå ekonomichefer och styrelser med ekonomiskt material.

LEDARE:	Lennart Emriksson, ekonom
TID:	Ons 09.00-16.00, start 8 feb
OMFATTNING:	7 x 8 + 4 studietimmar
PRIS:	9 200 kr inklusive fika, exklusive kurslitteratur
PLATS:	Sensus, Karlshamn

Löneadministration

Utbildningen vänder sig till dig som idag eller i framtiden kommer att arbeta med lönehantering på litet eller medelstort företag.

Du bör ha god vana att hantera Windowsprogram.

LEDARE:	Lennart Emriksson
TID:	Mån 09.00-16.00, start 13 feb
OMFATTNING:	4 x 8 studietimmar
PRIS:	4 900 kr exklusive kurslitteratur
PLATS:	Sensus, Karlshamn



Föreningsutveckling

Väx i ditt uppdrag

Väx i ditt uppdrag är ett utbildningskoncept i föreningsutveckling som syftar till att stärka arbetet i idéburna organisationer. Vi erbjuder flera utbildningar inom området och kan även skraddarsy utbildningar för din förenings specifika behov.

Grundläggande föreningskunskap

Gör föreningsarbetet roligare och effektivare! Många gånger har förenings- och styrelsemedlemmar bristande kunskaper om sina olika uppgifter och ansvarsområden, stadgarnas betydelse etcetera. Den här utbildningen ger gamla medlemmar en uppträschning och nya en introduktion. Utbildningen riktar sig till styrelsemedlemmar, blivande styrelsemedlemmar, ledare och övriga föreningsmedlemmar. Efter önskemål kan utbildningen även anordnas för en hel förening, till exempel vid nystart eller inför årsmöte.

Innehåll:

- Vad är en förening? Varför skall man ha en förening, räcker det inte med ett nätverk?
- Varför är jag med i föreningen och/eller styrelsen? Varför är andra med? Hur drar vi nytta av vårt engagemang när vi rekryterar?
- Styrelsens och de förtroendevaldas olika roller
- Möteteknik - övningar på vanliga problem såsom att fatta beslut, begära ordet, låta alla komma till tals et cetera
- Vad är stadgar? Varför har man stadgar? Hur ser våra stadgar ut?
- Vikten av ett bra protokoll
- Medlemmarna, är de delaktiga? Behöver vi bli fler?

LEDARE:	Heléne Wilkens och Lottie Routh, båda verksamhetsutvecklare på Sensus studieförbund
TID:	Enligt överenskommelse
OMFATTNING:	1 eller 2 dagar, efter önskemål
PRIS:	Enligt överenskommelse
	Om er förening är medlemsorganisation eller samarbetspartner till Sensus vill vi gärna stödja er extra med lägre kursavgift
PLATS:	Hos er förening eller i Sensus lokaler
ÖVRIGT:	Innehåll och upplägg bestäms i samråd med föreningen

Läs mer om Väx i ditt uppdrag på www.sensus.se/foreningsutveckling eller kontakta oss om du vill veta mer om vad vi kan göra för just din förening.

Ledarutveckling

Sensuspedagogen - grundläggande ledarutbildning

Sensus grundläggande ledarutbildning erbjuds alla som är ledare i Sensus. Upplägg och innehåll baseras på Sensus pedagogiska policy, men vi lägger stor vikt vid varje kursdeltagares egna erfarenheter. Utbildningen ger kunskap om folkbildningens kännetecken och pedagogik samt värdefulla tips och förslag på metoder.

TID:	Meddelas senare, håll utkik på vår hemsida
OMFATTNING:	9 studietimmar
PRIS:	Gratis för cirkelledare i Sensus (1 500 kr för övriga deltagare)
PLATS:	Sensus, Studentgatan 4, Malmö

Kursen kan även genomföras som studiecirkel på din ort eller som intensivkurs med olika inriktningar, hör av dig till oss om du är intresserad eller önskar mer information.

Baskurs i flexibelt lärande

Denna utbildning i grundläggande nätbaserad folkbildningspedagogik vänder sig till dig som saknar eller har liten erfarenhet av ämnet. Tyngdpunkten ligger på hur vi på nätet kan skapa lärande genom levande dialog i kurser och cirklar. Målet är att deltagarna efter avslutad kurs skall kunna skapa och genomföra cirklar på nätet.

LEDARE:	Heléne Wilkens, verksamhetsutvecklare på Sensus studieförbund
TID:	Enligt överenskommelse
OMFATTNING:	1-2 dagar + 8 veckor på distans, totalt cirka 40 studietimmar
PRIS:	Gratis
PLATS:	Sensus lokaler samt vid egen dator
ÖVRIGT:	Kursen startar när vi har fått in tillräckligt många anmälningar

Erbjudanden för Sensus ledare

Som ledare i Sensus är du vårt ansikte utåt och vår främsta ambassadör. För att stödja ditt arbete erbjuder vi kompetensutveckling i form av föreläsningar, pedagogiska utbildningar med mera.

Läs mer om våra erbjudanden för Sensus ledare på www.sensus.se/ledare

Starta en egen studiecirkel

Har du en idé till en studiecirkel eller är ni några personer som träffas regelbundet och gör saker tillsammans? Då kan ni starta en studiecirkel hos Sensus. En studiecirkel består av minst tre personer, inklusive ledaren, som under minst tre sammankomster och minst nio studietimmar gemensamt söker kunskap. Vi kan hjälpa er med lokaler, utrustning, litteratur, tips på metoder eller visst ekonomiskt stöd för materialkostnader. Kontakta oss så hjälper vi er!

Erbjudanden för medlemsorganisationer och samarbetspartners

Sensus satsar mycket på att fördjupa och förbättra samarbetet med medlemsorganisationer och samarbetspartners. Utöver ordinarie utbud har vi därför särskilda erbjudanden för er.

Erbjudanden för Svenska kyrkan och EFS

Sensus har ett långvarigt och brett samarbete med Svenska kyrkan och EFS. Gemensamt är att vi bedriver folkbildning. Vi tror på alla människors rätt till bildning och att alla har något att bidra med. Ett samarbete med Sensus kan bland annat innebära erbjudanden om kurser, inspirationsdagar, workshoppar och utbildningar för församlingens/föreningens cirkelledare, kontakter samt hjälp med administrativa arbetsuppgifter.

Beställ gärna Sensus studieprogram för Svenska kyrkan och EFS.

Fackliga samarbeten

Arbetet med utveckling, såväl yrkesmässigt som personligt, för anställda, förtroendevalda och medlemmar inom TCO-organisationerna är ett stort uppdrag för Sensus. Vi erbjuder rabatter för fackförbundens medlemmar och du som arbetar fackligt kan få hjälp med att anordna medlemsaktiviteter som kurser, cirklar och föreläsningar. Varje termin tar vi också fram ett separat kursprogram för fackförbundet ST.



Erbjudande till scouterna 2012

Sensus studieförbund erbjuder alla scoutkårer inom SSF, KFUK-KFUM och FA att ta del av scouternas första förbundsgemensamma programmaterial kostnadsfritt genom att starta studiecirklar. Anmäl er patrull eller avdelning till Sensus så slipper ni räkningen för scouternas böcker och får dessutom en extra present till varje scout.

Läs mer om detta på www.sensus.se/scout

Utbildningar för arbetslivet

Sensus erbjuder företag och organisationer både fasta och skräddarsydda utbildningar. Flera av våra fasta utbildningar leder till diplomering. Våra prioriterade profilmråden är ledarskap, mångfald och hälsa. Utöver våra profilutbildningar erbjuder vi utbildningar inom projektledning, HR-arbete, IT, kommunikation och ekonomi.

I Blekinge erbjuder vi följande fasta utbildningar under våren 2012:

- Diplomerad marknadsförare, start 30 jan
- Diplomerad marknadsekonom, start 30 jan
- Diplomerad redovisningsekonom, start 14 mars
- Diplomerad personalledare för Svenska kyrkan, start 21 mars
- Diplomerad personaladministratör, start 29 mars
- Diplomerad personalstrateg, start 29 mars
- Diplomerad projektledare, start 10 april

Läs mer om våra utbildningar för arbetslivet
på www.sensus.se



Viktigt att veta

Anmälan

Anmälan gör du till oss per telefon, per e-post eller via webben. Dessa uppgifter hittar du på baksidan av kursprogrammet.

Återtagande av anmälan

Du har rätt att lämna återbud fram till en vecka innan kursstart (om inte annat anges i kursprogrammet). Skulle återbud lämnas senare tar vi ut en avgift på 100 kr för administration. Deltagaravgift för påbörjad och avbruten kurs återbetalas endast vid sjukdom (läkarintyg krävs).

Inställd kurs

Om vi tvingas ställa in en cirkel/kurs har du rätt att återfå hela den avgift du har betalt. Om kursen skjuts upp mer än en vecka har du rätt att anmäla dig och återfå hela den erlagda avgiften. Detsamma gäller om vi tvingas ändra tidpunkt för kurssammanskomsterna och/eller byta ledare.

Tid

En studietimme är 45 minuter.

Litteratur, material och försäkring

Litteratur- och materialkostnader ingår endast där så anges i kursprogrammet. Deltagare i Sensus kurser är olycksfallsförsäkrade under den tid kursen pågår.

Reservation

Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser med för få anmälda deltagare. Förändringar kan ske vad gäller tid, lokal och ledare. Vi reserverar oss också för eventuella tryckfel i kursprogrammet.

Rabatter

Fackligt anslutna i TCO-förbund får individuell rabatt på Sensus utbildning i kursprogrammet. Vision erbjuder sina medlemmar 10 % rabatt per medlem på Sensus öppna utbildning.

Vision erbjuder sina medlemmar 10 % rabatt per medlem på Sensus öppna utbildning.

Visions pensionärssektion erbjuder sina medlemmar 25 % rabatt, max 300 kr per medlem, på Sensus öppna utbildning.

ST erbjuder sina medlemmar 25 % rabatt, max 500 kr, på Sensus öppna utbildning.

Försvarsförbundet erbjuder sina medlemmar 50 % rabatt, max 600 kr, på Sensus öppna utbildning. Erbjudandet kan utnyttjas en gång per termin.

Finansförbundet erbjuder sina medlemmar 50 % rabatt, max 500 kr, på Sensus öppna utbildning.

Finansförbundet erbjuder sina arbetssökande medlemmar 80 % rabatt, max 1000 kr, på grundutbildningar i ekonomi, data och kommunikation.

Värdförbundet erbjuder sina medlemmar i Blekinge 25 % rabatt, max 300 kr per medlem och aktivitet, på Sensus öppna utbildning.

Värdförbundet erbjuder sina arbetssökande medlemmar 80 % rabatt, max 800 kr, på grundutbildningar i ekonomi, data och kommunikation.

Unionen Sydost erbjuder sina medlemmar och arbetssökande medlemmar 25 % rabatt, max 500 kr per aktivitet och termin, på Sensus öppna utbildning.

Läraryrket erbjuder sina medlemmar 25 % rabatt, max 1000 kr per kalenderår, på Sensus öppna utbildning. Med reservation för förändringar.

Sensus pedagogik

Sensus kurser och cirklar bygger på människors nyfikenhet och lust att uppleva, lära och utvecklas. Vår pedagogik har sin grund i folkbildningen. Det betyder bland annat att människans egna erfarenheter är en viktig grund för att lära sig mer, påverka de egna livsvillkoren och förändra samhället. Teori blandas med övningar, dialog och reflektion. Det tror vi leder till lärande på djupet. Vi i Sensus väjer inte för de stora frågorna, därför finns både globala frågor, livsfrågor och mångfald med i vårt kursutbud.

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

Prinsgatan 13-15
374 33 Karlshamn
Tel: 0454-155 92

ANMÄLNINGSUPPGIFTER

Vill du ha information om något i katalogen eller anmäla dig till någon kurs så går det bra att göra det via webb, e-post eller telefon.

www.sensus.se

blekinge@sensus.se

0454-155 92

sensus

