

# Kursprogram Helsingborg våren 2012 Landskrona



**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 många nyheter. Bland annat erbjuder vi en samtalscirkel om den arabiska våren och en cirkel om Balkans historia och de bakomliggande orsakerna till kriget i forna Jugoslavien i början på 90-talet. Programmet innehåller även flera nya kurser i ämnena dans, teater, konst. Du har möjlighet att lära dig att måla en ikon. Eller varför inte åka på en dansretreat i Arild?

Vi anordnar även ambassadörsutbildningar i Fairtrade och rättvis handel samt fokuserar på mänskliga rättigheter genom att erbjuda ett inspirerande och lärorikt studiematerial och en studiecirkel i ämnet. I Helsingborg och Landskrona bedriver vi också en omfattande musikverksamhet med inriktning på rock och pop.

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 lokaler centralt belägna.



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	Skrivande . . . . .	21
Självhjälpgrupper . . . . .	4	Leva och skriva - nätcirkel . . . . .	21
Makalösa föräldrar . . . . .	4	Friskvård . . . . .	22
SPES - suicidprevention . . . . .	5	Mindfulness . . . . .	22
Pilgrimsledarutbildning . . . . .	5	Att leva med dyslexi . . . . .	22
Mångfald . . . . .	6	Data . . . . .	22
Multireligiösa guider . . . . .	6	Digidel -	
Samtalscirkel om den arabiska våren . . . . .	7	grundläggande internetkunskap . . . . .	22
Alla har rätt - om diskrimineringslagen . . . . .	7	Föreningsutveckling . . . . .	23
Angeläget . . . . .	7	Väx i ditt uppdrag . . . . .	23
Globala frågor . . . . .	8	Ledarutveckling . . . . .	24
Människorätt . . . . .	8	Sensuspedagogen . . . . .	24
Samtalscirkel om människorätt . . . . .	8	Flexibelt lärande . . . . .	24
Balkan . . . . .	9	Starta en egen studiecirkel . . . . .	25
Världens kurs - rätten till mat . . . . .	9	Erbjudande för Sensus ledare . . . . .	25
Fairtrade . . . . .	10	Erbjudanden för	
Schyst resande . . . . .	10	medlemsorganisationer	
Musik . . . . .	11	och samarbetspartners . . . . .	26
Rock och pop . . . . .	11	Utbildningar för arbetslivet . . . . .	26
Kör . . . . .	14	Anmälan, övriga upplysningar . . . . .	27
Dans, teater . . . . .	16		
Heliga danser - cirkeldans . . . . .	16		
Torsdagsteatern . . . . .	18		
Barnteater . . . . .	18		
Konst, konsthantverk . . . . .	19		
Mandala . . . . .	19		
Ikonmålning . . . . .	21		



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

## Livsfrågor

### Självhjälpgrupper

Var inte ensam. En självhjälpgrupp består av 6-8 personer som regelbundet samlas kring samma angelägenhet. Genom att vara med i en självhjälpgrupp tar du ansvar för ditt eget liv och ditt välbefinnande. Du får möjlighet att i lugn och ro, i en miljö som bygger på ömsesidig respekt och förståelse, samtala om dina frågor. De första gångerna är en igångsättare med som stöd. Igångsättaren presenterar de metoder som gruppen sedan använder för att själv driva arbetet vidare.

TID:	Kontinuerlig kursstart
PRIS:	Gratis
PLATS:	Helsingborg
ÖVRIGT:	Igångsättare meddelas vid kursstart

### Makalösa föräldrar

Makalösa föräldrar i Helsingborg är en förening för ensamstående föräldrar som vill träffa andra föräldrar i samma situation för aktiviteter, med eller utan barn. Oavsett hur din familj ser ut, om du har stora eller små barn, lever i ett nytt förhållande eller har varit ensam från början, är du välkommen att delta. Aktiviteterna arrangeras i samarbete med Makalösa föräldrar.

TID:	Varierande
PRIS:	Självkostnadspris
PLATS:	Varierande
ÖVRIGT:	Aktuellt program hittar du på <a href="http://www.sensus.se">www.sensus.se</a>



## SPES - suicidprevention och efterlevandestöd

Är du anhörig till någon som tagit sitt liv? I en självhjälpgrupp får du stöd att gå vidare. Allt som sägs i denna grupp stannar här. Du väljer själv hur aktiv du vill vara. Alla är välkomna att dela med sig eller att bara lyssna. Självhjälpgrupperna arrangeras i samarbete med SPES, en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden.

KONTAKTPERSON: Sven Volk Jovinge, 0733-64 27 16  
 TID: Andra ons varje månad, 19.00 - 21.00  
 PRIS: Gratis  
 PLATS: Sensus, Helsingborg  
 ÖVRIGT: Ingen föranmälan



*www.pilgrimsvagen.se*

## 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 skraddarsyr ett specialarrangemang för just din grupp.

Läs mer på [www.sensus.se](http://www.sensus.se)

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



## Samtalscirkel om den arabiska våren

Generationsväxling och demokrativkrav, den muslimska världen i förändring - hur påverkar utvecklingen i mellanöstern och nordafrika förhållandet mellan stat och religion? Kommer utvecklingen att stärka den religiösa extremismen?

LEDARE: Othman Al Tawalbeh, verksamhetsutvecklare, Ibn Rushd och Lennart Lorin, verksamhetsutvecklare, Sensus  
 TID: Ons 18.00 - 20.15, start 25 jan  
 OMFATTNING: 5 gånger  
 PRIS: Gratis  
 PLATS: Sensus, Helsingborg



## 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](http://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](http://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](http://www.sensus.se/manniskoratt)

### Samtalscirkel om människorätt

Med utgångspunkt i boken Människorätt (se ovan) samtalar vi kring mänskliga rättigheter. Boken ger både en historisk bakgrund från Magna Carta till FN-konventioner och en bred kunskapsöversikt av personliga rättigheter, rättigheter i arbetslivet, flyktingar och migranternas rättigheter, diskriminering, krigets lagar och grundläggande demokratiska rättigheter.

- LEDARE:** Gabriel Jatta, handläggare för migration och etniska relationer, utvecklingsnämnden, Helsingborgs stad
- TID:** Tis 18.00 - 20.15, start 6 mars
- OMFATTNING:** 7 gånger
- PRIS:** Gratis
- PLATS:** Sensus, Helsingborg



## Balkan

Det brutala krig som bröt ut 1991 i forna Jugoslavien chockade hela Europa. Landet sögs snabbt in i en fruktansvärd våldsspiral och etniska rensningar skedde dagligen. Hur kan sådant fortfarande ske? För att förstå vad som hände behöver man känna till Balkans komplicerade men fascinerade historia. Cirkeln avslutas med en studieresa till Bosnien.

- LEDARE:** Haxhi Osmanaj och Gabriel Jatta, båda handläggare för migration och etniska relationer, utvecklingsnämnden, Helsingborgs stad
- TID:** Mån 18.00 - 20.15, start 6 feb
- OMFATTNING:** 10 x 3 studietimmar
- PRIS:** Gratis, ingen kurslitteratur behövs, studieresan till Bosnien sker till självkostnadspris
- PLATS:** Sensus, Helsingborg
- ÖVRIGT:** Det går bra att delta i cirkeln utan att följa med på studieresan

## Världens kurs - rätten till mat

Alla har rätt till mat men många går och lägger sig med hungriga magar. Hur förhåller du dig till mat? Hur kan du påverka och bidra till en rättvis och hållbar fördelning? Tillsammans med andra får du möjlighet att reflektera över och diskutera kyrkans, församlingens och din personliga roll i vår globala tillvaro.

- LEDARE:** Charlotta Jonsäter, församlingspedagog, Raus församling, Helsingborg
- TID:** Varannan tis 19.00-20.30, start 14 feb
- OMFATTNING:** 5 x 2 studietimmar
- PRIS:** Gratis
- PLATS:** Elinebergskyrkan, Elinebergsvägen 13, Helsingborg



## 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](http://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.

## Välkommen till världsbutikerna - engagera dig för en bättre värld!

En världsbutik är inte bara ett sätt att sälja varor utan också en konkret möjlighet att vara med och förbättra världen.

Världsbutiken Helsingborg

Bruksgatan 29

Tel: 042-13 31 17

Världsbutiken Landskrona

Rådhusgatan 2

Tel: 0418-170 09

Världsbutiken Ängelholm

Storgatan 10

Tel: 0431-198 01



## Musik, sång

### 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. Alla som har replokal hos oss, eller som på något annat sätt tar del av musikverksamheten, får rabatt på vårt utbud och ingår automatiskt i Sensus nationella nätverk. Sensus samarbetar även med flera musikföreningar och rockband utanför musikhusen.

## Helsingborg

### Replokaler

Musikhuset i Helsingborg ligger på Gåsebäcksvägen 16. Här finns replokaler för cirka 30 band, varav en endast för tjejer, samt två fullt utrustade inspelningsstudios. Att ha en egen replokal i Musikhuset kostar 230 kr per person och månad. Tjejreplokalen är gratis.

### Rockskola

Sensus rockskola riktar sig till både nybörjare och band som har kommit en bit på vägen. Här kan du och dina kompisar repa tillsammans med en lärare. Kontakta oss för mer information.

LÄRARE: Håkan Pontén  
Christofer Björck



Outrigger

## Instrumentkurser och

### kurs i inspelningsteknik

All undervisning sker individuellt.

Kurserna har kontinuerlig kursstart.

Ring för tidbokning.

PRIS: 1 150 kr

OMFATTNING: 8 x 30 min

## Elgitarr och akustisk gitarr

LÄRARE: Mats Helmer  
Andersson  
Daniel Maxelius  
Thomas Augustsson  
Christofer Björck

## Elbas och kontrabas

LÄRARE: Håkan Pontén

## Landskrona

### Replokaler

I Landskrona har vi ett musikhus på Vintergatan 8. Där har vi replokaler, en modernt utrustad inspelningsstudio för analog och digital inspelning samt en fullt utrustad replokal för ungdomar mellan 13 och 18 år. Att ha egen replokal på musikhuset kostar 345 kr per person och månad. Replokalen för ungdomar är gratis.

Vi har även replokaler på Växthuset (13-18 år) och på Aktivitetshuset på Gullstrandsskolan (16-25 år). Båda är fullt utrustade och gratis.

## Trummor

LÄRARE: Bengt Johnson

## Piano och keyboard

LÄRARE: Aleksandra Mirucka

## Cello

LÄRARE: Aleksandra Mirucka

## Sång

LÄRARE: Anki Nilsson

## Inspelningsteknik

LÄRARE: Klas Ideberg  
Christofer Björck  
Markus Wibom

## Rockskola

Sensus rockskola riktar sig till både nybörjare och band som har kommit en bit på vägen. Här kan du och dina kompisar repa tillsammans med en lärare. Kontakta oss för mer information.

LÄRARE: Lars Odeholm

### Instrumentkurser och kurs i inspelningsteknik

All undervisning sker individuellt.

Kurserna har kontinuerlig kursstart.

Ring för tidbokning.

PRIS: 1 100 kr

### El- och akustisk gitarr

LÄRARE: Lars Odeholm  
Daniel Maxelius

### Elbas

LÄRARE: Håkan Pontèn

### Sång

LÄRARE: Anki Nilsson

### Keyboard/Piano

LÄRARE: Christoffer Björk

### Trummor

LÄRARE: Louisian Boltner

### Inspelningsteknik

LÄRARE: Jonas Wennerlund  
Pascal Poulsen

Läs mer om Sensus utbud inom rock och pop på:  
[www.musikwebben.se](http://www.musikwebben.se)

Besök även musikhusen på Facebook, [www.facebook.com/sensusmusikhushelsingborg](http://www.facebook.com/sensusmusikhushelsingborg)



Konsert på metalfestivalen Metalfield

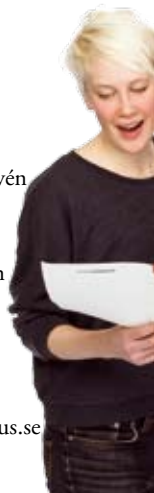
## Kör

Vill du sjunga i kör? I en kör har du möjlighet att tillsammans med andra få utlopp för din kreativitet. Sensus pedagogiska hjälpmedel ger dig möjlighet att även på egen hand utveckla din sångröst och förmåga att sjunga efter noter. Sensus har många olika körer. Nedan finner du information om några av dem. Hör av dig till respektive körs kontaktperson för mer information och för att få veta om det finns plats i kören. Vissa körer kräver notläsningsförmåga.

Läs mer om Sensus körverksamhet på [www.sensus.se/kor](http://www.sensus.se/kor)

## Körer i Helsingborg

KÖR	INRIKTNING	KONTAKTPERSON
CANTUS FIRMUS	55+kör, tre- till fyrstämmig blandad kör, omväxlande repertoar	Anna-Christin Martinsson 042-14 89 26
KYRKOKÖREN I ALLERUM	Tre-fyrstämmig kör. Blandad repertoar med tyngdpunkt på kyrkomusik	Ann-Charlott Olsson 042-16 70 11
VOICES OF JOY	Sakral rerepertoar i olika genrer	Boel Toresdotter Hanssen 042-16 70 28
ONE NATION	Körbaserad gospel, blandad traditionell och nyskriven gospel	Jonas Engström 070-330 87 93
KVISTOFTA-GLUMSLÖV KYRKOKÖR	Fyrstämmig blandad kyrkokör, framför något större verk varje år	Anders Wilhelmsson 072-182 55 11
GLUMSLÖVS FLICKKÖR	Sånger och musikaler	Anders Wilhelmsson 072-182 55 11
RAUS VOKALENSEMBLE	Damkör, tvåstämmig till fyrstämmig sång, folkmusik, visa, jazz, popballader och sakral klassisk musik	Åsa Arvidsson 042-37 29 55
VÄLINGE-KATTARPS KYRKOKÖR	Fyrstämmig blandad kör, främst sakral musik	Eva André-Calvén 042-16 70 29
CARPE DIEM	2-3 stämmig damkörs, sakral och profan musik	Joachim Olsson 042-28 03 55



## Körer i Landskrona

KÖR	INRIKTNING	KONTAKTPERSON
ALLA KAN SJUNGA- KÖREN	Nybörjare	Dag Videke 0418-574 45
KYRKOKÖREN ”SPIRIT”	Blandad vuxenkör	Dag Videke 0418-574 45
LANDSKRONA VOKALENSEMBLE	Damkör	Dag Videke 0418-574 45
JOHANNESKÖREN	Blandad kör	Håkan Falk 0418-574 30
HÄRSLÖVS KYRKOKÖR	Blandad kör	Britta Johansson 0418-574 31
HÄRSLÖVS BARNKÖR	Årskurs 0-2	Ingrid Persson 0418-574 45
HÄRSLÖVS UNGDOMSKÖR	Årskurs 7 och uppåt	Ingrid Persson 0418-574 45
HÄLJARPSKÖREN	Lättare trestämmig i huvudsak sakral repertoar	Lars Ahlinder 0418-48 27 05
RÖNNEBERGAKÖREN	Fyrstämmig i huvudsak sakral repertoar	Lars Ahlinder 0418-48 27 05



## Dans, teater

### Heliga danser

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, och berättar för oss om många tider och kulturer, och om oss själva.

### 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 hos Sensus Skåne-Blekinge, i mån av plats)
PLATS:	Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö

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 diplomerade dansledare aktiva hos Sensus Skåne-Blekinge)
PLATS:	Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö

### Heliga danser i

#### Den gode herdens kyrka

Vi dansar för glädje och gemenskap, i rörelse och med vila.

LEDARE:	Karin Fors, församlingspedagog i Filborna församling, Helsingborg
TID:	Varannan tor (ojämn vecka) 18.30-20.30, start 19 jan
OMFATTNING:	9 x 2 studietimmar
PRIS:	Gratis
PLATS:	Den gode herdens kyrka, Helsingborg

## 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
- 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, författare, översättare, aikidolärare, dansledare med mångårig erfarenhet av zenmeditation
- TID: Förträff i Malmö 21 april, i Grekland 6-13 maj (kursen går att kombinera med Labyrint - måla mandala i Grekland, sid 19)
- 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

## Torsdagsteatern

Vill du spela teater? Har du fyllt 16 år? Då är du varmt välkommen att vara med i Torsdagsteatern. Gruppen jobbar med teaterövningar och improvisation. Tillsammans tar man fram en föreställning per termin.

LEDARE:	Sundsgårdens teaterpedagogelever på Teater Arken
TID:	Tor 19.00-20.30, start jan
PRIS:	300 kr, student 200 kr (100 kr rabatt för dig som är medlem)
PLATS:	Sundsgårdens folkhögskola

## Barnteater

För barn i åldrarna 9-12 år. Kursen innehåller teaterövningar, teaterlekar, improvisation, röst och rörelse med fokus på skaparglädje.

LÄRARE:	Heidi Glyré, teaterpedagog på Sundsgårdens folkhögskola
TID:	Ons 17.30-19.00, start jan
PRIS:	1000 kr inklusive medlemskap i Teater Arken (50 kr rabatt för er som är medlemmar)
PLATS:	Sundsgårdens folkhögskola



## Konst, konsthantverk

### 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.

LEDARE: Gisela Döhler, konstnär och psykoterapeut med lång erfarenhet av mandalamåleri

### Labyrint - måla mandala i Grekland

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

LEDARE: Lena Lindberg och Nina Skoland, båda diplomerade mandalaledare

TID: Förtäff i Malmö 22 april, i Grekland 13-20 maj (kursen går att kombinera med Labyrint - dans och annan kropp i Grekland, sid 17)

PRIS: 2100 kr inklusive material (ej akvarellpapper), resa, kost och logi på Milelja tillkommer

PLATS: Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö och Milelja-Inselgarten, Molyvos, Lesbos



Foto: Pia Lambert

## Mandaledarutbildning

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

Gisela Döhler



## 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



Alexander Deriev

## Skrivande

### Leva och skriva - nätcirkel

Att skriva öppnar nya horisonter, inåt och utåt. Att skriva ökar närvaro och medvetenhet. 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 Helsingborgstrakten hålls de fysiska mötena i Helsingborg)

## Friskvård

### Mindfulness

Att gå en kurs i mindfulness innebär att öva sig på att leva i nuet. Träningen innebär också att öva sig på att vara i verkligheten sådan den är, inte sådan som du skulle vilja att den såg ut. Vi använder Ola Schenstöms program Här och nu (CD + bok) som innebär daglig träning i 20-30 minuter. Genom att delta i en grupp får du stöd i din träning och möjlighet att dela dina erfarenheter med andra.

LEDARE:	Linn Björklund
TID:	Tis 18.30-20.15, start 24 jan
OMFATTNING:	10 x 2 studietimmar
PRIS:	1 200 kr + 350 kr i materialkostnad
PLATS:	Sensus, Billeplatsen 1, Helsingborg

### 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](http://www.sensus.se/dyslexiskaneblekinge)

## Data

### Digidel - grundläggande Internetkunskap

Nu har du som inte använder internet möjlighet att gå en gratis kurs och komma igång. Du får lära känna datorn, göra sökningar, betala räkningar, lära dig hur du kan kommunicera med dina vänner eller träffa nya vänner och mycket annat. Digidel är en nationell kampanj för ökad digital delaktighet. Kampanjens mål är att bidra till att fler människor vågar, vill och kan ta del av samhällets digitala tjänster.

Kurserna anordnas i samarbete med biblioteken i Bjuv, Klippan, Svalöv, Åstorp, Ängelholm, Hässleholm och Kristianstad. Kontakta ditt närmaste bibliotek för information om aktuella kurser.

Läs mer på [www.sensus.se/digidel/mobilastudiecirklar/skane](http://www.sensus.se/digidel/mobilastudiecirklar/skane)



## 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 skräddarsy 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 uppfräschning 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 etcetera
- 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](http://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  
 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



## 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 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](http://www.sensus.se/ledare)



## 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 yrkesmässig som personlig, 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. Läs mer om våra erbjudanden för medlemsorganisationer och samarbetspartners på [www.sensus.se](http://www.sensus.se)

## Utbildningar för arbetslivet

Sensus erbjuder företag och organisationer både fasta och skräddarsydda utbildningar. Våra prioriterade profilmråden är ledarskap, mångfald och hälsa. Utöver våra profiltutbildningar erbjuder vi utbildningar inom projektledning, HR-arbete, IT, kommunikation och ekonomi. För personer som behöver utveckla sina kontakter på arbetsmarknaden eller som helt saknar arbetslivserfarenhet erbjuder vi i samarbete med arbetsförmedlingen jobbcoachning.

Läs mer om våra utbildningar för arbetslivet på [www.sensus.se/utbildningarforarbetslivetskaneblekinge](http://www.sensus.se/utbildningarforarbetslivetskaneblekinge)

### Erbjudande till scouterna 2012



Sensus studieförbund erbjuder alla scoutkårer inom SSE, KFUK-KFUM och FA att ta del av scouternas första gemensamma 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 på [www.sensus.se/scout](http://www.sensus.se/scout)

## 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.

### 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 avanmäla dig och återfå hela den erlagda avgiften. Detsamma gäller om vi tvingas ändra tidpunkt för kurssammankomsterna 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 på Sensus öppna utbildning.

**Visions pensionärsektion** 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.

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

### Sensus pedagogik

Sensus kurser och cirkel 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, förmimelse, 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**

Billeplatsen 1

252 23 Helsingborg

TEL: 042-26 96 90

#### **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](http://www.sensus.se)

[helsingborg@sensus.se](mailto:helsingborg@sensus.se)

042-26 96 90

# **sensus**