

Kursprogram Malmö Lund

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 nyheter. Bland annat erbjuder vi en kurs i ikonmåleri och en pilgrimsledarutbildning. Vi anordnar ambassadörsutbildningar i Fairtrade och rättvis handel samt fokuserar på mänskliga rättigheter genom att erbjuda ett inspirerande och lärorikt studiematerial i ämnet. 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 hörling och hiss. Sensus är anslutet till Malmönyckeln (sid 31).



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	22
SPES - suicidprevention	4	Kreativt skrivande	22
Buddhistisk meditation	4	Foto	24
Drömgrupp	5	Digitalfoto	24
Pilgrimsledarutbildning	5	Bildbehandling	24
Mångfald	6	Friskvård	25
Multireligiösa guider	6	Mindfulness	25
Alla har rätt - om diskrimineringslagen	7	Att leva med dyslexi	26
Angeläget	7	Ayurveda	26
Globala frågor	8	RGRM	27
Människorätt	8	Föreningutveckling	28
Schyst resande	9	Väx i ditt uppdrag	28
Fairtrade	9	Ledarutveckling	29
Amnestyakademin	9	Sensuspedagogen	29
Musik	10	Flexibelt lärande	29
Musik och rörelse	10	Starta en egen studiecirkel	29
Piano, sång, röstvärd, musikteori	10	Erbjudanden för medlemsorganisationer och samarbetspartners	30
Klassisk gitarr och notläsning	11	Utbildningar för arbetslivet	30
Akustisk gitarr	11	Anmälan, övriga upplysningar	31
En kör för dig	12		
TBV-kören	12		
Rock och pop	13		
Dans	14		
Heliga danser - cirkeldans	14		
Argentinsk tango	18		
Konst, konsthantverk	19		
Mandala	19		
Ikonmålning	21		
Glasmålning	21		
Porslinsmålning	21		



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

Livsfrågor

SPES - suicidprevention och efterlevandestöd

Är du anhörig till någon som tagit sitt liv? I en självhjälsgrupp 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. Självhjälsgrupperna arrangeras i samarbete med SPES, en rikstäckande ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden.

LEDARE:	Eva Pyykkö, 0704-68 97 86
TID:	Andra tis varje månad, 18.00-20.00
PRIS:	Gratis
PLATS:	Sensus, Studentgatan 4, Malmö
ÖVRIGT:	Ingen anmälan



Buddhistisk meditation

Vipassanameditation är en buddhistisk stillhets- och insiktsmeditation som bygger på fördjupad närvaro och medvetenhet om att leva här och nu. Du lär dig att vara uppmärksam på andningen vilket leder till ökad medvetenhet och bättre koncentration. Vipassanameditation är en kraftfull metod för att utvecklas och växa som människa.

LEDARE:	Dietmar Dh Kröhnert, buddhistisk präst och lärare inom Vajrayanatraktionen
TID:	Sön 11.00-14.00, start 4 mars
OMFATTNING:	4 x 4 studietimmar
PRIS:	200 kr
PLATS:	Kantatgatan 54, vån 4, Malmö
ÖVRIGT:	Vid intresse sker avslutningen i det thailändska templet Wat Sanghabaramee i Eslöv

Drömgrupp

En dröm är en personlig erfarenhet och när vi drömmer flödar den personliga kreativiteten. Men drömmens innebörd är ofta svåråtkomlig. Drömgruppen använder beprövad metodik för att avlocka drömmen dess hemligheter. Kursen arrangeras i samarbete med S:t Lukas i Lund, en organisation som arbetar med psykoterapi och psykosociala frågor utifrån en kristen och psykodynamisk grundsyn.

LEDARE:	Sven Hedenrud, präst, leg. psykoterapeut och erfaren drömgruppsledare
TID:	Mån 18.30-21.00, start 13 feb
OMFATTNING:	4 x 3 studietimmar
PRIS:	500 kr
PLATS:	S:t Lukas, Möllegatan 17, Lund



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

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.



Nu sänker vi priserna! Särskilt om du är Amnesty medlem.

AMNESTYAKADEMIN 2012

Ex. tematisk heldagskurs, förr: 700 kr **NU 450 kr!**

A som i Amnesty (grundläggande kurs), förr: 450 kr **NU 300 kr!**

Vi ger kurser inom:

- kvinnors rättigheter
- dödsstraffet
- diskriminering
- normkritik
- fattigdom
- asylfrågor
- globalisering och företags ansvar

Vi har ett fast utbud i Stockholm, Göteborg och Malmö, men kan även arrangera kurser på andra orter. För mer information om kurserna och anmälan:

www.amnesty.se/amnestyakademien
amnestyakademien@amnesty.se

AMNESTY
INTERNATIONAL



Musik

Musik och rörelse

Under dessa musikträffar för barn mellan 0 och 3 år med föräldrar varvas sång, musik, drama, eftertanke och kontemplativt lugn.

- LEDARE: Margareta Gärder Forss, kyrkomusiker, S:t Peters klostrets församling
- TID: Ons 10.30, 11.15 och 18.00, start 25 jan
Tor 10.30, 11.15 och 13.00, start 26 jan
Fre 10.30 och 11.15, start 27 jan
- OMFATTNING: 10 x 1 studietimme
- PRIS: 350 kr
- PLATS: Petersgården, Trollebergsvägen 43, Lund

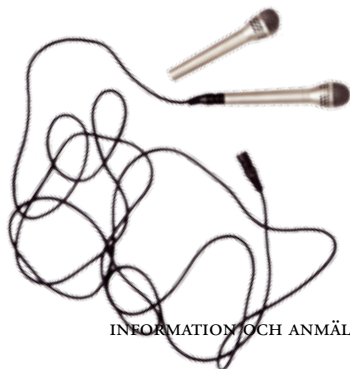
Musikundervisning i piano, sång, röstvård och musikteori

Vi erbjuder musikundervisning för alla åldrar och på alla nivåer, enskilt eller i mindre grupp. Undervisningen i piano och sång varvas med musikteori.

Kurserna vänder sig till dig som vill:

- spela piano, ackord eller klassiskt
- utveckla din sångröst och lära dig sjunga efter noter
- deklamera texter och arbeta med talrösten
- lära dig musikteori och träna gehör

- LEDARE: Anne-May Larsson, piano- och sångpedagog med lång erfarenhet i yrket
- TID: Tis, tid enligt överenskommelse, start v 5
- OMFATTNING: Enligt önskemål, dock minst 3 och max 13 gånger
- PRIS: Priset är beroende av gruppstorlek, lektionslängd och antal gånger
- PLATS: Sensus, Krafts Torg 12 A, Lund



Klassisk gitarr och notläsning - grund

För dig som vill börja spela akustisk gitarr och lära dig noter. Målet är att du skall bygga upp en stabil grundteknik och lära dig grunderna i notläsning. Vi blir en liten grupp (2-5 deltagare) vilket gör att du får extra mycket hjälp och uppmärksamhet. Vare sig du väljer att fortsätta på egen hand eller att ta enskilda lektioner så har du efter avslutad kurs fått en god uppfattning om gitarrens möjligheter, så att du med nöje kan utveckla ditt fortsatta gitarrspel.

- LEDARE:** Ronald Heu, utbildad konsertgitarrist och gitarrlärare vid Royal Welsh College of Music and Drama i Cardiff, verksam i Malmö sedan 2007
- TID:** Tor 19.00-19.45, flexibelt startdatum styrt av deltagarintresset
- OMFATTNING:** 10 x 1 studietimme
- PRIS:** 1 800 kr
- PLATS:** Ronnebygatan 10, Malmö

Prova på! Klassisk gitarr och notläsning

TID: 16 feb 18.00-20.00

PRIS: Gratis

PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö

Akustisk gitarr - grund (10-13 år)

Kursen vänder sig till dig som är nybörjare och mellan 10 och 13 år. Vi blir en liten grupp (2-3 deltagare) vilket gör att du får extra mycket hjälp och uppmärksamhet. Du får lära dig notläsning och ackordspel. Målet är att du ska få en bra grund för ditt gitarrspel. Efter avslutad kurs har du fått en god uppfattning om gitarrens möjligheter, så att du med nöje kan utveckla ditt fortsatta gitarrspel.

- LEDARE:** Ronald Heu, utbildad konsertgitarrist och gitarrlärare vid Royal Welsh College of Music and Drama i Cardiff, verksam i Malmö sedan 2007

- TID:** Tor 18.00-18.45, flexibelt startdatum styrt av deltagarintresset
- OMFATTNING:** 10 x 1 studietimme
- PRIS:** 1 800 kr, 140 kr tillkommer för bok med tillhörande CD (delas ut vid första lektionstillfället)
- PLATS:** Ronnebygatan 10, Malmö

En kör för dig

Välkommen till En kör för dig, kvinna eller man som vill sjunga. Sång, glädje och gemenskap för såväl nybörjare som redan invigda i körsångens fantastiska värld. Repertoaren sträcker sig från traditionella folkvisor till nutida popmusik.

- LEDARE:** Elinor Fryklund, sång- och körpedagog, utbildad vid Malmö musikhögskola, konsertsångerska, utbildad Operaakademiet i Köpenhamn, leder En kör för dig sedan 2009
- TID:** Tor 19.30-21.00, start 2 feb
- OMFATTNING:** 12 x 2 studietimmar
- PRIS:** 400 kr
- PLATS:** Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö

Prova på! En kör för dig

- TID:** 26 jan 19.30-21.00
- PRIS:** Gratis
- PLATS:** Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö

TBV-kören

En kör för dig, man eller kvinna 40+, som tycker om att sjunga. Blandad repertoar.

- LEDARE:** Gunnel Brodin, körledare, musiklärare, har undervisat på Malmö kulturskola (fd kommunala musikskolan) i 40 år
- TID:** Mån 17.45-19.45, start 23 jan
- OMFATTNING:** 11 x 2 studietimmar
- PRIS:** 300 kr
- PLATS:** Lorensborgsskolan, Malmö



Rock och pop

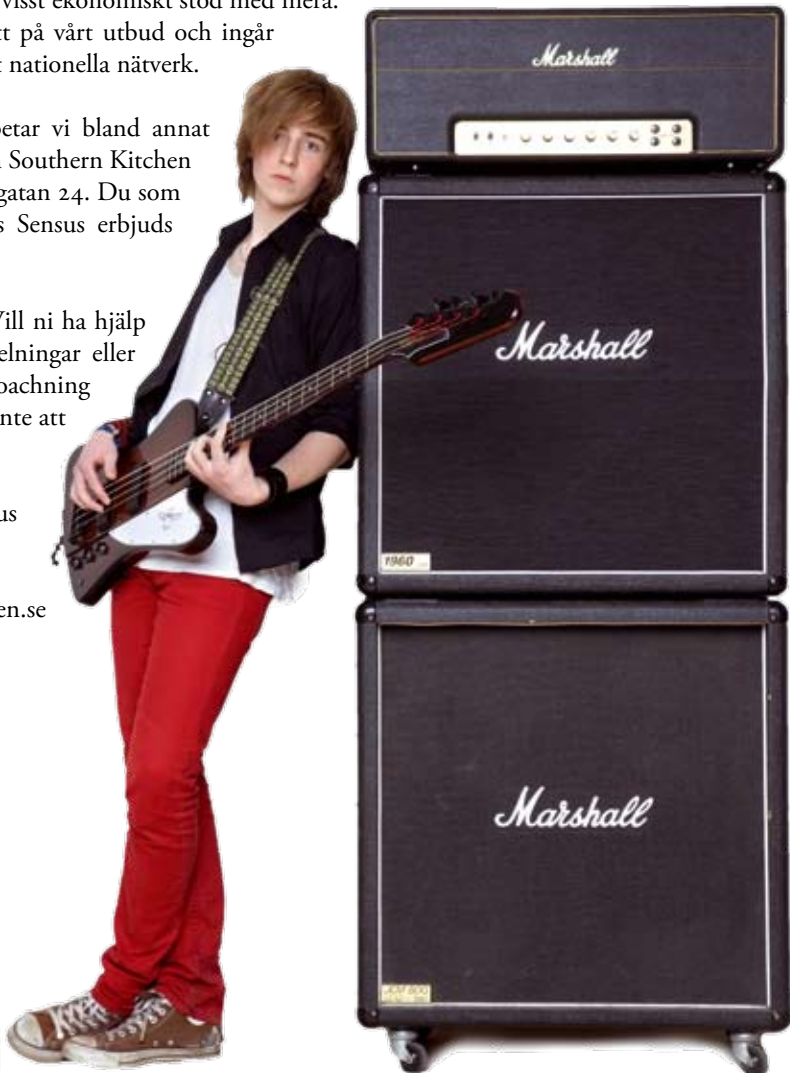
Sensus bedriver musikverksamhet med inriktning på rock och pop runt om i landet. Vi har flera musikhus där vi erbjuder instrumentkurser, kurser i inspelningsteknik, inspelningsmöjligheter och en rockskola. Alla band som är registrerade hos Sensus, oavsett var ni bor, har möjlighet att ta del av dessa 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.

I Malmö samarbetar vi bland annat med restaurangen Southern Kitchen på Östra förstadsgatan 24. Du som har ett band hos Sensus erbjuds spelningar där.

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 kan du, förutom nedanstående, dansa i bland annat Sjöbo, Höör och Simrishamn.

LEDARE: Pia Lamberth, arbetar med dans sedan 20 år, leder grupper, utbildar ledare, håller seminarier och workshops i Heliga danser
Sabine Neumann, författare, översättare, aikidolärare, dansledare med mångårig erfarenhet av zenmeditation
Lis-Mari Sandahl, teolog, diplomerad dansledare
Susann Persson, diplomerad dansledare, missionsassistent
Marie Mattsson, diplomerad dansledare, vägledare i meditation och personlig utveckling
Ann-Christin Wigermo, dansledarutbildare, har lett Sensus dansledarutbildningar i Småland
Annika Linderfalk, kyrkoherde, diplomerad dansledare
Karin Fors, församlingspedagog, diplomerad dansledare

Kirsebergscirkeln i Heliga danser

LEDARE: Pia Lamberth
TID: Mån 18.30-21.00, 16 jan, 23 jan, 30 jan, 13 feb, 27 feb, 12 mars, 26 mars, 2 april, 16 april, 23 april
OMFATTNING: 10 x 3 studietimmar
PRIS: 375 kr
PLATS: Kirsebergskyrkan, Vattenverksvägen 25, Malmö

Liberietcirkeln i Heliga danser

LEDARE: Pia Lamberth och Sabine Neumann
TID: Ons 18 jan, 25 jan, 8 feb, 22 feb, 7 mars, 21 mars, 28 mars, 11 april, 18 april, 2 maj, 18.30-21.00
OMFATTNING: 10 x 3 studietimmar
PRIS: 575 kr
PLATS: Liberiet, Lund

Arlövscirkeln i cirkeldans

LEDARE: Lis-Mari Sandahl
 TID: Mån 18.30-20.30, start 16 jan
 OMFATTNING: 10 x 2 studietimmar
 PRIS: 450 kr
 PLATS: Arlövs kyrka, Arlöv

Höllvikencirkeln i Heliga danser

LEDARE: Susann Persson
 TID: Tor 19 jan, 2 feb, 16 feb, 1 mars, 15 mars, 12 april, 26 april, 10 maj, 19.00-21.15
 OMFATTNING: 8 x 3 studietimmar
 PRIS: 250 kr
 PLATS: Linnésalen, Kyrkans hus, Höllviken



Foto: Pia Lamberth

Falsterbocirkeln i Heliga danser

Vi dansar stillheten, naturens skiftningar och inför våra högtider. Vi dansar för glädje och frid i våra hjärtan. Varje danstillfälle avslutas med en stilla dansstund i eftertanke om livets vara. Dansen består av enkla steg som upprepas ofta och i cirkel. Ingen dansvana krävs.

LEDARE: Marie Mattsson
 TID: Varannan ons 10.00-12.15, start 11 jan
 OMFATTNING: 9 x 3 studietimmar
 PRIS: 500 kr
 PLATS: Falsterbo församlingshem

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 och Ann-Christin Wigermo
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

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 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

Dansdag i Bibliska trädgården

Vi dansar i den skira grönskan i Bibliska trädgården. Bland bibelns växter mediterar vi över solen och livet. Ingen tidigare erfarenhet av Heliga danser krävs. Alla är välkomna.

LEDARE:	Susann Persson
TID:	Lör 26 maj 09.30-15.00
PRIS:	Gratis
PLATS:	Kyrkans hus, Höllviken
ÖVRIGT:	Vi börjar med morgonfika i Kyrkans hus. Vid dåligt väder dansar vi inomhus. Medtag vattenflaska, sittunderlag och lunchpaket

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: Förträff i Malmö 21 april, i Grekland 6-13 maj (kursen går att kombinera med Labyrint - måla mandala i Grekland, sid 20)
 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



Foto: Pia Lamberth

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, Sandhamnaren

Argentinsk tango

Argentinsk tango är en fängslande och frigörande dans, ett passionerat möte med dig själv och med andra. Utmana din förmåga till närvaro, kommunikation, fantasi och lekfullhet.

- LEDARE:** Maya Wiehe, tangodansinstruktör sedan 2007 och Ana Catalan, undervisar i tangodans sedan 1994, utbildad tangodanslärare i Dinzelpedagogik och undervisar som sådan sedan 2001
- TID:** Mån*
- OMFATTNING:** 7 gånger
- PRIS:** 700 kr per person inklusive praktika** (600 kr för studenter och arbetslösa mot uppvisande av studentkort/arbetslöshetsintyg)
- PLATS:** Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö
- ÖVRIGT:** Anmälan sker parvis.
Din partner kan vara av motsatt eller av samma kön som du.

**Under våren ges tangokurser för såväl nybörjare som fortsättare. Uppdaterad information om tider och startdatum hittar du på www.sensus.se.*

***Öppna tangokvällar, se nedan.*

Praktika -

öppna tangokvällar

Öppna tangokvällar för dig som vill öva på det du har lärt dig tidigare.

- TID:** Mån 20.00-23.00
- PLATS:** Sensussalen,
Studentgatan 2,
Malmö



Konst

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
 PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö
 ÖVRIGT: Avansölan senare än två veckor innan kursstart kräver läkarintyg

Vintermandala

Börja det nya året med att måla i lugn och ro under fyra dagar. Möjlighet ges till fördjupning genom mandalatekniker som spiral, keltiskt mandala, livets blomma, med flera. Inga förkunskaper krävs.

- TID: 2-6 jan, 10.00-15.00 (med möjlighet att stanna till 17.00)
 PRIS: 1 900 kr

Grundkurs

Du lär dig de grundläggande principerna för mandalamåleri. Inga förkunskaper krävs.

- TID: 31 mars-1 april, 10.00-17.00
 PRIS: 1 200 kr

Sommarmandala

Börja sommaren med att måla i lugn och ro under fyra dagar. Möjlighet ges till fördjupning i mandalateknik som spiral, keltiskt mandala, livets blomma, med flera. Inga förkunskaper krävs.

- TID: 2-5 juli, 10.00-15.00
 (med möjlighet att stanna till 17.00)
 PRIS: 1 900 kr



Gisela Döhler

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 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 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

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.

- LEDARE:** Gisela Döhler, konstnär och psykoterapeut med lång erfarenhet av mandalamåleri
- TID:** 24-26 feb, 6-8 april och 1-3 juni, fre 18-21, lör 9-18, sön 10-17
- 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

Glasmålning

- LEDARE:** Ing-Britt Magnusson, kursledare i glas- och porslinsmålning sedan 1986, innehavare av butiken Ing-Britts porslin sedan 1994
- TID:** Start v 3. Kursen ges både dag- och kvällstid. För exakta tider kontakta Sensus
- OMFATTNING:** 13 x 3 studietimmar
- PRIS:** 1 100 kr
- PLATS:** Kiviksgatan 8, Malmö

Porslinsmålning

- LEDARE:** Ing-Britt Magnusson, kursledare i glas- och porslinsmålning sedan 1986, innehavare av butiken Ing-Britts porslin sedan 1994
- TID:** Start v 3. Kursen ges både dag- och kvällstid. För exakta tider kontakta SENSUS
- OMFATTNING:** 13 x 3 studietimmar
- PRIS:** 1 100 kr
- PLATS:** Kiviksgatan 8, Malmö

Skrivande

Kreativt skrivande

Att skriva öppnar nya horisonter, inåt och utåt. Att skriva ökar närvaro och medvetenhet, och att skriva tillsammans med andra är roligt och givande. Dessa kurser är för dig som vill utveckla ditt eget skrivande, lära dig nya tekniker och få ny inspiration. I skriarverkstan uppmuntras du att sänka tröskeln, experimentera och pröva dig fram på nya vägar.

LEDARE: Sabine Neumann, författare, översättare och skrivpedagog med mångårig erfarenhet av kurser i kreativt skrivande

ÖVRIGT: Avanmälan senare än två veckor innan kursstart kräver läkarintyg

Lust att skriva

Här får du lite av allt och kommer igång. Kursen vänder sig till dig som är nyfiken och som på ett lekfullt sätt vill upptäcka vad kreativt skrivande har att erbjuda just dig. Du vill skriva prosa och poesi. Du vill ha roligt och träffa andra människor. Du vill komma hem med en bunt nyskrivna texter som inspirerar dig ett bra tag framöver.

TID: 28-29 april, 10.00-17.00

PRIS: 1 200 kr

PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö

Självbiografiskt skrivande

Kanske har du länge velat skriva om ditt eget liv men inte vetat hur du skall börja? Kanske har du börjat men snabbt tröttnat eller gett upp? Här inspireras du till att skriva ner fragment ur ditt liv, skärvor som du kan välja att vidareutveckla senare eller låta stå som de är. Du får lära dig att berätta på ett levande sätt om någonting som bara finns i ditt minne, träna dig på att hitta överraskande synvinklar, leka med perspektiv och använda dina sinnen. Genom att nedteckna din historia bearbetar och lämnar du dessutom det som har varit och öppnar dig för nya erfarenheter.

TID: 18-19 feb, 10.00-17.00

PRIS: 1 200 kr

PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö



Intuitivt skrivande

Du får öva dig i att lyssna till din inre röst, något som kan leda till överraskande resultat i ditt skrivande. Meditativa övningar varvas med skrivövningar

TID: 17-18 mars, 10.00-17.00
 PRIS: 1 200 kr
 PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö

Leva och skriva - nätcirkel

Den nätbaserade skrivarcirkeln 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.

TID: 30 jan - 23 april + 2
 fysiska möten,
 30 jan och 23 april,
 18.00-21.00

OMFATTNING: 12 veckor
 PRIS: 1 900 kr
 PLATS: Vid din egen dator
 samt på Sensus,
 Studentgatan 4,
 Malmö



Foto

Digitalfoto - grund

Lär dig fotografera med din digitalkamera. Under den här kursen lär du känna din kamera. Du får inspiration och lär dig ta bättre bilder. Kursen varvar teoretiska avsnitt med praktiska fototillfällen. Inga förkunskaper krävs, men även du som fotograferat ett tag kommer att ha nytta av kursen. Du får bland annat kunskap om:

- bländare och skärpedjup
- komposition
- enkel ljussättning
- ljuskällor och olika objektiv

LEDARE: Michel Thomas, fotograf, projektledare inom nya medier, arbetar med reklam- mode- och konstfoto sedan 20 år, driver fotostudion Adenko, undervisar i digitalfoto, webbdesign, media och kommunikation

TID: Ons 7 mars, 14 mars, 21 mars och 28 mars, 18.00-21.00

OMFATTNING: 4 x 4 studietimmar

PRIS: 1 475 kr

PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö

ÖVRIGT: Medtag egen digital systemkamera

Bildbehandling - grund

Kursen vänder sig till dig som vill bearbeta dina bilder. Du får lära dig att använda verktyg för att förbättra bilder, arbeta med retuschering samt att lägga på bildeffekter och texter. Du får också lära dig mer om färg och upplösning. Varje tillfälle innehåller både teoretiska och praktiska moment. Vi arbetar i Photoshop. Du lär dig bland annat att:

- redigera bilder
- förbättra porträttbilder
- beskära bilder
- spara bilder
- använda dig av text och bild

LEDARE: Michel Thomas

TID: Ons 18 april, 25 april, 2 maj och 9 maj, 18.00-21.00

OMFATTNING: 4 x 4 studietimmar

PRIS: 1 475 kr

PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö

ÖVRIGT: Medtag egna bilder. För dig som vill skriva ut dina bilder finns möjlighet att använda färgskrivare till självkostnadspris

Friskvård

Mindfulness - en väg till medveten närvaro

Detta är en kurs för dig som vill förstå dig själv och få verktyg för att förebygga, hantera och minska stress i ditt liv. Kursen ger dig:

- vägledning i hur du kan arbeta med svåra känslor och hinder i vardagen
- ökat välmående med mer harmoni och balans i livet
- förbättrad sömn
- möjlighet att möta stress, utmaningar och krav
- ökad koncentration och fokus
- möjlighet att lära dig meditation

Kursen utgår ifrån MBSR-metoden (Mindfulness-Based Stress Reduction), en vetenskapligt beprövad stresshanteringsmetod.

LEDARE:	Virpi Gullstén, fil. mag i psykologi, MBSR gruppfacilitator
TID:	Tis 18.00-20.30, start 6 mars
OMFATTNING:	8 x 3 studietimmar + 1 heldag
PRIS:	3 990 kr, inklusive arbetsmaterial
PLATS:	Sensus, Studentgatan 4, Malmö
ÖVRIGT:	Obligatoriskt introduktions- seminarium*

**Introduktionsseminarium*

TID:	21 feb, eller 22 feb, 18.00-19.30 (välj en av dagarna)
PRIS:	100 kr
PLATS:	Sensus, Studentgatan 4, Malmö
ÖVRIGT:	Föranmälan krävs



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

Ayurveda

Ayurveda är sanskrit och betyder kunskap om liv och hälsa. Ayurveda ger dig förståelse för samspelet mellan människa och natur samt mellan det fysiska och det andliga. Ayurveda är för dig som är frisk, som vill fortsätta att vara frisk och som vill utvecklas. Det är även för dig som har kommit ur balans och vill ha hjälp att återfå ditt välbefinnande. Med ayurveda får du enkla, naturliga egenvårds- och utvecklingsprogram. Under de första stegen får du en bred, praktisk grund för hur du tillämpar ayurveda. Inga förkunskaper krävs.

LEDARE: Kaija Viljanen, diplomerad ayurvedisk hälsokonsult

TID: Steg 1: 21-22 jan, 09.30-16.30

Steg 2: 28-29 jan, 09.30-16.30

Steg 3: 11-12 feb, 09.30-16.30

PRIS: 2 100 kr per steg

PLATS: Sensus, Studentgatan 4, Malmö



RGRM Ronnie Gardiner Rytm- och Musik-metod

RGRM-metoden är ett unikt tillvägagångssätt för att skapa kommunikation mellan vänster och höger hjärnhalva genom multisensorisk (visuell, auditiv, kinestetisk, taktil) stimulering. RGRM-metoden är utformad för att stärka koncentration och minne, stimulera läs- och talförmåga samt öka motorik, koordination, balans och kroppsuppfattning. RGRM-metoden leker med rytm och musik, ljudkoder, rörelser, riktningar och färger för att främja en harmoni av naturliga rörelsemönster i människans kropp och sinne. RGRM-metoden är friskvård och rehabilitering i takt med människan.

LEDARE: Anne-May Larsson, RGRM-terapeut, musiker och musikpedagog
 OMFATTNING: 10 x 3 studietimmar
 PRIS: 1 500 kr

RGRM för dig som har drabbats av stroke (Malmö)

En kurs för dig som har drabbats av stroke eller annan i vuxen ålder förvärvad hjärnskada.

TID: Mån 13.00-15.15 (inklusive fikapaus),
start 30 jan
 PLATS: Sensussalen, Studentgatan 2, Malmö
 ÖVRIGT: Reducerad avgift för medlemmar i Malmö
Strokeförening

RGRM för dig som har drabbats av stroke (Lund)

En kurs för dig som drabbats av stroke eller annan i vuxen ålder förvärvad hjärnskada.

TID: Tis 12.45-15.00 (inklusive fikapaus),
start 31 jan
 PLATS: Annegården, Norra Gränsvägen 1, Lund
 ÖVRIGT: Reducerad avgift för medlemmar i
Hjärnskadeförbundet, Hjärnkraft



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 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
- Mötesteknik - 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

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

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.

Utbildningar för arbetslivet

Sensus erbjuder företag och organisationer både fasta och skraddarsydd utbildningar. Våra prioriterade profilområden är ledarskap, mångfald och hälsa. Utöver våra profilutbildningar erbjuder vi utbildningar inom projektledning, HR-arbete, IT, kommunikation och ekonomi.

Läs mer om våra utbildningar för arbetslivet på 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. Anmäler 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

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 avanmäla 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.

Malmönyckeln

Malmönyckeln är för dig som har en funktionsnedsättning och som har beviljats en insats enligt LSS. Sensus är anslutet till Malmönyckeln vilket betyder att du som har Malmönyckeln kan ta med dig en stödperson på Sensus alla kurser, cirklar, föreläsningar och aktiviteter utan extra kostnad.

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 utbild i kursprogrammet.

Vision erbjuder sina medlemmar 10 % rabatt på Sensus öppna utbild.

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

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

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

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

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

Läraryrket erbjuder sina medlemmar 25 % rabatt, max 1000 kr per kalenderår, på Sensus öppna utbild. 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, 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
 Studentgatan 4, plan 3
 211 38 Malmö
 TEL: 040-664 56 80

Sensus studieförbund
 Krafts torg 12 A
 223 50 Lund
 TEL: 046-211 79 30

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 malmo@sensus.se 042-26 96 90

sensus