Södergården

våren 2021

VÄLKOMMEN TILL SÖDERGÅRDEN

Vad är en hemgård?

Hemgårdsrörelsen har sina rötter i England där urbaniseringen i slutet av 1800-talet skapade sociala problem och ökade klyftor mellan rika och fattiga.

Södergården grundades 1916 av Herta Svensson i ett Stockholm dit många fattiga från landsbygden sökt sig. Inflyttningen från landsbygden till städerna skapade trångboddhet, fattigdom och slum. Idag när samhället inom många områden har ett utvecklat socialt skyddsnät, är det ändå många som hamnar utanför. Fortfarande lever samma målsättning kvar som för hundra år sedan; syftet är att stärka den sociala och kulturella samhörigheten mellan människor i alla åldrar.

Södergården vill verka för gemenskap och förståelse mellan människor tillhörande olika åldrar, kulturer, åsiktsriktningar och arbetsområden samt vara ett socialt, kulturellt och pedagogiskt centrum, där verksamheten anpassas för att möta behovet i ett föränderligt samhälle.

Södergården samarbetar med övriga tio hemgårdar i Sverige.

Stöd Södergårdens verksamhet genom att bli medlem i föreningen.

Du får medlemspriser på Södergårdens resor och i kaffeserveringen, samt möjlighet att påverka och vara med och skapa föreningens verksamhet. Medlemskap för kalenderår kostar 100 kronor för vuxen och 50 kronor för dig under 18 år, bg 739-8373 eller Swish 123 363 51 90. Glöm inte att skriva ditt namn och adress.

Samarbeta med Södergården

Har du goda kunskaper inom något och vill undervisa i en studiecirkel? Eller har du någon annan idé som du tror vi kan förverkliga tillsammans? Kanske vill du vara volontär på julbasaren eller vid något av våra evenemang? Hör av dig!

Tack till Basarklubben och alla som arbetar ideellt för Södergården!

Alla illustrationer i programmet: Björn Ingerlund

INFORMATION

Expedition

Måndag–torsdag 09.00–16.00, lunchstängt 12.00–13.00. Fredag 09.00–14.00.

Kaffeservering

På Södergården kan du i hemtrevlig miljö dricka kaffe med hembakat bröd och de numera legendariska smörgåsarna. Kaffeserveringen håller öppet när det är aktivitet i huset.

Anmälan till kurser och klubbar

Anmäl dig till våra kurser och klubbar via mejl elin@sodergarden.org, telefon 08-643 66 89 eller besök expeditionen.

Anmälan är bindande. Återtar du anmälan senare än en vecka före kursstart debiterar vi halva kursavgiften. Ångrar du din anmälan senare eller avbryter ditt deltagande betalar du full kursavgift. Kursavgiften ska vara inbetald senast när kursen börjar. Arbetslösa, sjukskrivna, studerande och pensionärer betalar reducerad avgift. Har du svårt att betala kursavgiften? Hör av dig så försöker vi lösa det. Är du på grön kvist så går det fint att betala mer än det angivna priset. Det viktigaste är att alla kan vara med!

Bankgiro 739 - 8373 • Swish 123 363 51 90 •

Förseningsavgift 100:-. *Studielitteratur och materialkostnader ingår ej i kursavgiften*. Varje studietimme är 45 minuter. Startdatum för kurserna hittar du i programmet.

Hyra lokal?

När Södergårdens lokaler inte används till föreningens verksamhet finns möjlighet att hyra dessa för möten eller konferenser, dock inte till fest. Kontakta oss för mer information och aktuella priser.

För seniorer och årsrika

Plan ett är öppet fem till sex dagar i veckan under terminerna. Där finns servering med dagstidning, sällskapsspel och bibliotek. Pensionärer har reducerade priser på många kurser och aktiviteter.

EVENEMANG

Nyfiken på Stockholms historia?

Kom på föredrag med historikern Leif Gidlöf:

Gamla Stan i konsten
Lördagen den 17 april 14.00

Malmgårdarna – en del av Söders historiska profil
Lördagen den 8 maj kl. 14.00

Entré 100:-, 80:- för medlemmar. Begränsat antal platser.
Boka din plats på expeditionen eller elin@sodergarden.org

Föreläsningsserie fyra delar om Isaac Grünewald och Sigrid Hjertén-Grünewald

Ondagen den 31 mars, 7 april, 14 april och 21 april 15.00
Isaac Grünewalds barnbarn, journalisten och författaren Bernhard Grünewald berättar om två av vår tids stora konstnärer.

Entré 160 kr per gång, 300 kr för hela serien. Begränsat antal platser. Anmälan till expeditionen, elin@sodergarden.org eller ring 08-643 66 89.

Guidad visning på Ersta museum

Ondagen den 10 mars 11.00
Följ med på guidad visning i ett av de äldsta husen på Erstaklippan. Huset har inhyst allt från barnhem till matsal för hemlösa och berättar nu Ersta diakonis historia – en berättelse om kvinnliga pionjärer, hängivet arbete, tro och medmänsklighet. I museet möter vi också barnhemsbarnen, flickorna på Magdalenahemmet, syster Greta i oblatbageriet, syster Maria i porten och många fler.

Avgift: 150 kr, 100 kr för medlemmar. Begränsat antal platser. Anmälan till expeditionen, elin@sodergarden.org eller ring 08-643 66 89.

Loppmarknad

Lördagen den 8 maj 11.00-15.00
Kom & fynda på Södergårdens loppmarknad. Vill du boka ett bord? Det kostar 200 kr (150 kr för medlemmar).

Hör av dig till expeditionen 08-643 66 89 eller katarina@sodergarden.org

Vårbasar

LÖRDAG 22 MAJ 11.00–16.00

Istället för den inställda julbasaren bjuder Södergården in till Vårbasar den 22 maj 11.00–16.00. Kom och fynda basarklubbens alster, loppisprylar samt Södergårdens bröd och senap! Handarbetstombola!

Vem vet, det kanske till och med blir ett spadlotteri? Serveringen är öppen med hembakt bröd.

I kurslokalerna ställer deltagare i Södergårdens verksamheter ut sina arbeten.

Välkommen!

Stickcafé

Torsdagar 17.00–20.00

Välkommen på stickcafé i Grå Salongen. Ta med din egen stickning eller annat handarbete. Vi utbyter erfarenheter och umgås. Vill du börja sticka finns enstaka nystan och stickor att köpa. Stickcafét är igång när vi har annan verksamhet i huset. Följ oss gärna på facebook för uppdateringar. facebook.com/sodergarden.

Musik i serveringen

Lördagen den 27 mars, 17 april och 22 maj 14.00

I Södergårdens servering underhåller trubaduren Jörgen Näslund med visor och sånger ur den svenska vis-skatten. Fri entré.

Sticklingsbyte

Behöver dina växter nya kompisar?

Lördagen den 24 april mellan 12.00 och 14.00 ses vi på Södergården för att byta sticklingar och skott med varandra. Byt dina växter med andra, ge bort eller ta emot växter som blivit över. Du är självklart välkommen även om du inte har något att byta.

Tänk på att ta med något att bära dina nya kamrater i. Obs! Ingen försäljning.

Döstädning, vad innebär det?

Onsdagen den 5 maj 14.30

Föredrag och värdering med Thommy Nylund från Auktionshuset Kolonn.

Thommy Nylund från Auktionshuset Kolonn berättar om hur det fungerar att värdera och sälja föremål på auktion. Det finns även möjlighet att värdera föremål på plats eller genom bilder. Fri entré.

ABF STOCKHOLM

STUDIECIRKLAR

i samarbete med ABF Stockholm

Studiecirklarna startar om inget annat anges vecka tio.
På grund av det rådande läget kan förändringar ske med kort varsel.
Se till att vi har aktuella kontaktuppgifter till dig.

HANTVERK

Akvarellmålning

En kurs för såväl nybörjare som mer erfarna akvarellmålare. Du målar efter objekt, stilleben, landskap och fri fantasi. Läraren går igenom olika tekniker, bildkompositioner, effekter och perspektiv. Du får också lära dig färglära och olika sorters pigment och papper.

Eva Lalander håller även sina kurser på distans. Du målar hemma och får feedback från lärare under lektionstid via telefon eller digital plattform. Vill du måla på distans, hör av dig till Södergården.

Måndag 12.00 eller 14.45
Tisdag 9.00, 12.00 eller 14.45
Eva Lalander

Onsdag 15.00 eller 18.00
Rolf Ydefeldt

Torsdag 18.00
Fredrik Odenius

Avgift: 2 050 kr
Reducerad: 1 855 kr
12 gånger, 36 studietimmar

Har du inte tid att gå kurs en hel termin?
Här är akvarellkursen för dig!

Akvarellmålning, 6 gånger

En kortare kurs för både nybörjare som mer erfarna akvarellmålare. Du målar efter objekt, stilleben, landskap och fri fantasi. Läraren går igenom olika tekniker, bildkompositioner, effekter och perspektiv. Du får också lära dig färglära och olika sorters pigment och papper.

Fredag 10.00
Rolf Ydefeldt

Avgift: 1 025 kr
Reducerad: 928 kr
6 gånger,18 studietimmar

Akvarellhelger för nybörjare

Grundläggande introduktion i akvarellkonstens hemligheter

En kurs där du får grundläggande kunskaper i att hantera akvarell för både abstrakt och avbildande sammanhang. Genom uppgifter, gedigen introduktion och regelbundna genomgångar lotsas du steg för steg in i akvarellmåleriets teknik.

Lördag och söndag
20–21 mars 10.00-15.00

eller lördag och söndag
17–18 april 10.00–15.00
Fredrik Odelius

Avgift: 1025 kr
12 studietimmar

Kom igång med teckning!

NY!

Vi undersöker teckningens möjligheter och försöker hitta tecken för det vi ser, snarare än att teckna ”fint”. Inspiration hämtar vi från konsthistorien och den nutida konstscenen. Du lär känna olika konstnärers verk samtidigt som du övar upp kontakten mellan ögat, vad du ser och handen, vad du gör.Vi provar att teckna bland annat stilleben, porträtt och ljus/mörker.

Onsdag 13.00–15.30
Nina Ölund Noreskär

Avgift: 1 025kr
Reducerad: 995kr
6 gånger, 18 studietimmar

Akvarell för absoluta nybörjare

NY!

Tre dagars intensiv kom-igång-kurs

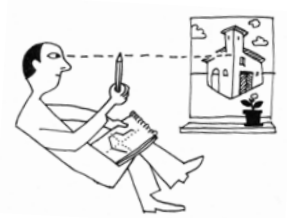
Du har aldrig hållit i en pensel ens, än mindre målat med den, men du skulle vilja. Eller du har kanske provat lite och nu vill du få en komma igång.

I den här kursen får du genom olika praktiska övningar lära dig grunderna för akvarellmåleri, färglära i praktiken, pigment och grundteknikerna vått-i-vått och vått-på-torrt. Ibland målar vi direkt och ibland utgår vi från en blyertsskiss.

Teckning ingår också i kursen och vi tränar på att teckna/måla av och att få perspektiven att stämma. Vi tittar också på hur man kan få en intressant och fungerande komposition.

Onsdag–fredag
2-4 juni
9.30-12.30
Eva Lalander

Avgift: 995 kr
Reducerat: 895 kr
12 studietimmarar



Stockholm genom konstnärsögat

NY!

Under fem samtalsträffar lär vi oss tillsammans mer om några av Stockholms konstnärer; Olle Olsson Hagalund, Sigrid Hjertén, Einar Jolin, Eugène Jansson och Siri Derkert. Kursen avslutas med en liten utflykt.

Varannan torsdag
15.00-17.30
Rolf Ydefeldt

Avgift: 995 kr + utflykt
5 gånger
15 studietimmar + utflykt

Akvarellsommar 18 maj–1 juni

En kortkurs för dig som vill prova på akvarellmålning och för dig som vill fördjupa tekniken. Under ledning av konstnär Rolf Ydefeldt njuter vi av våren och försommaren. Vi målar såväl inom- som utomhus.

Tisdag och torsdag 13.00
18, 20, 25, 27 maj och 1 juni
Rolf Ydefeldt

Avgift: 915 kr
Reducerad: 815 kr
5 gånger, 15 studietimmar

Sommarkurs – Teckna och måla porträtt

NY!

Upptäck porträttet och utveckla ditt seende!

Under kursen kommer vi med hjälp av teckning och akryl upptäcka porträttet i olika former. Vi arbetar med att fånga uttryck, karaktär och känsla snarare än porträttlikhet. Du får även kunskap om färglära, komposition, teknik och materialkunskap.

Kursen innehåller både gemensamma moment och eget arbete och passar både nybörjare och den som vill utveckla sitt skapande.

Måndag–fredag
14-18 juni
13.00–15.30
Nina Ölund Noreskär

Avgift: 995 kr
Reducerat: 895 kr
15 studietimmar

Siaröfortet 29 maj eller 5 juni

– vilket datum väljer du?
Datum beror på väder och antal anmälda

Under ledning av konstnär Rolf Ydefeldt målar vi akvarell under dagen och njuter av denna vackra skärgårdsö som även har vandrarhem med övernattningsmöjlighet. Deltagarna köper själva biljett till Waxholmsbåten och medtar eget material.

Anmälan till Södergården
senast 21 maj
Rolf Ydefeldt

Begränsat antal platser

Avgift 780 kr

Form och koncept

NY!

Är du mellan 13 och 17 år och vill lära dig mer om formgivning, konst och arkitektur?

I den här kursen får du lära dig grunderna i formgivning med begrepp, tekniker, material och hur ditt skapande kan se ut, när du går från idé till ett färdigt verk.

De första fem tillfällena jobbar du med olika teman och under de tre sista tillfällena genomför alla varsin längre uppgift och får individuell handledning.

Måndagar 17.30–19.00
Start v 12
Fredrik Odelius

Avgift: 1350 kr
8 gånger, 24 studietimmar

Oljemålning

Bli din egen Picasso och lär dig måla i olja! Inom måleri är oljemålning den populäraste tekniken genom tiderna. Vi arbetar med stilleben, porträtt och egna idéer, allt i vattenbaserade oljefärger.

Onsdag 12.00 eller 15.00
Zofia Paryzska

Avgift: 2050 kr
Reducerad: 1 855 kr
12 gånger, 36 studietimmar

Måla din sommarstad – sommarkurs i oljemålning

NY!

Efter en promenad i sommarstockholm där ni skissar ett motiv ur stadens miljö återvänder ni till Södergården och låter er skiss bli till en oljemålning.

Måndag–fredag
7–11 juni 10.00-12.30
Zofia Paryzska

Avgift: 995 kr
15 studietimmar

Föreviga ditt favoritplagg – skapa ett mönster utifrån det

Ta med dig ett plagg, lär dig göra ett mönster och sy en toile, ett provplagg. Sedan är det helt upp till dig hur många tröjor, byxor eller klänningar du vill sy! Du får lära dig rita mönster, göra förändringar för att plagget ska passa perfekt och mycket mer.

Måndag 18.00–20.30
Janna Berggren

Avgift: 945 kr
5 gånger, 15 studietimmar

Quiltning

Quiltning, quilting, kviltning, lappteknik… kärt barn har många namn! I den här kursen får du lära dig grunderna i lapptäckssömnad. Vi går igenom material och tekniker som blockhusblock, vindsnurror, fyra- och niorutor och variationer på dessa samt hur man syr ihop topp, vadd och baksidestyg till en färdig kvilt. Förkunskaper: symaskinsvana.

Måndag 15.00–17.30
Birgitta Horn

Avgift: 1 650 kr
Reducerad: 1 550 kr
10 gånger, 30 studietimmar

Fri bildvävning

Väv en egen bild, brodera och applicera på den. Vi använder olika vävtekniker och garnkvaliteter. Kursen passar både nybörjare och de som vävt tidigare.

Tisdag 9.30
Torsdag 9.30 eller 12.30
Ellen Landberg

Avgift: 1 980 kr
Reducerad: 1 790 kr
12 gånger, 36 studietimmar

Fri bildvävning på distans

NY!

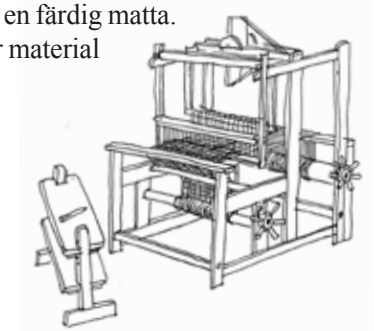
För dig som har erfarenhet av bildvävning sedan tidigare kan du gå kurs på distans med handledning av kursledaren.

Torsdagar 12.30
Start v 5
Ellen Landberg

Avgift: 1 905 kr
Reducerad: 1 725 kr
10 gånger, 30 studietimmar

Vävkurs – väv en trasmatta

Kursen vänder sig till dig som inte har vävt förut eller som vill friska upp dina kunskaper. Du får lära dig grunderna i vävning på vävstol; från uträkning och uppsättning till en färdig matta. I kursavgiften ingår material till en trasmatta.



24 maj–3 juni
23 augusti–2 september

9 dagar, 9.00–14.30
Ellen Landberg

Avgift: 3 880 kr
Reducerad: 3 495 kr
9 gånger, 56 studietimmar

Fritt broderi

Tillsammans utforskar vi det fria broderiets möjligheter, bortom regler och måsten. Genom kreativa övningar, nål och tråd skapar vi egna bilder/broderier. Inga förkunskaper krävs men kursen passar även dig som broderat tidigare.

Tisdag 12.30 eller 18.00
Ellen Landberg

Avgift: 1 850 kr
Reducerad: 1 690 kr
12 gånger, 36 studietimmar

NY!

Broderi på distans

Du får tre broderipaket på posten, var och en innehållande uppgift, stygnbeskrivning, tyg, garn samt inspirationsmaterial. Varannan vecka möts kursdeltagare och kursledare via digital plattform för handledning och utbyte av erfarenheter. Inga förkunskaper krävs men kursen passar även dig som broderat tidigare. Har du inte internet? Hör av dig så löser vi det så att du kan gå kursen ändå.

Stafettbroderi – kurs på distans

Kommer du ihåg barndomens vikgubbar där du fortsatte på någon annans teckning? Det här är samma sak men med broderi!

Varje kursdeltagare får ett broderipaket på posten innehållande tyg, garn och uppgift. Kursdeltagarna är uppdelade i mindre grupper. Efter en veckas arbete skickas det påbörjade broderiet vidare till nästa person i gruppen och ett annat påbörjat broderi kommer i brevlådan. Efter avslutad kurs har varje deltagare broderat på fyra olika broderier. Var och en får då ta del av bilder på samtliga broderier i ett mail. Du får behålla det sista broderiet.
Kursdeltagare och kursledare möts via digital plattform för handledning och utbyte av erfarenheter. Inga förkunskaper krävs men kursen passar även dig som broderat tidigare. Har du inte internet? Hör av dig så löser vi det så att du kan gå kursen ändå.

Kompisbroderi

Precis som Stafettbroderi men ni är grupp vänner som broderar tillsammans.

Brodera med barn och barnbarn?

Det går också att göra stafetten barn och vuxen tillsammans. Du kanske vill växla broderi med ett barnbarn? Då är ni bara ni två som broderar ihop och uppgifterna är anpassade för barn.

Två kursstarter och två tider för handledning:

Måndag 25 januari 09.30 eller tisdag 26 januari 17.15

Måndag 22 mars 09.30 eller tisdag 23 mars 17.15
Ellen Landberg

Avgift, se rutan till höger.
3 gånger, 9 studietimmar

Avgift: Kursen ska vara för alla oavsett vem du är eller hur mycket du kan betala, därför har vi en glidande skala för kursavgiften. Ett rekommenderat pris är 295 kr per deltagare, men du får betala allt från 0 kr till hur mycket du vill. Kursen blir likadan oavsett avgift.

Yllebroderi

En kurs där vi fördjupar oss i att brodera på ylle. Med utgångspunkt i varsitt broderi arbetar vi med formgivning, mönsteröverföring och olika sömsätt. Inspiration hämtas såväl från dåtida som nutida broderier. Vi kommer tillsammans att titta på yllebroderiets historia och på arbeten från brodöser/konstnärer av idag. Inga förkunskaper krävs men kursen passar även dig som broderat tidigare.

Nybörjare onsdag 9.30

Fortsättning onsdag 12.00
Ellen Landberg

Avgift: 1 905 kr
Reducerad: 1 725 kr
12 gånger, 36 studietimmar

Yllebroderi för nybörjare – distanskurs

NY!

En kurs där vi fördjupar oss i att brodera på ylle. Med utgångspunkt i varsitt broderi arbetar vi med formgivning, mönsteröverföring och olika sömsätt. Inspiration hämtas såväl från dåtida som nutida broderier. Vi kommer tillsammans att titta på yllebroderiets historia och på arbeten från brodöser/konstnärer av idag. Inga förkunskaper krävs.

Handledning fås av kursledaren via digital plattform, sms, mejl eller telefon.

Onsdag 9.30
Start v 5
Ellen Landberg

Avgift: 1 905 kr
Reducerad: 1 725 kr
12 gånger, 36 studietimmar

Nu färgar vi garn!

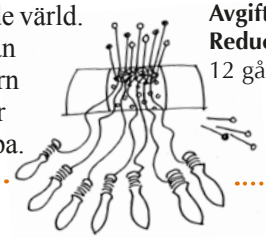
Under fem tisdagar ses vi och färgar garn och tyg tillsammans. Kursen är introduktionen till textilfärgning och upplagd för att det sedan enkelt ska gå att fortsätta själv hemma. Vi kommer att använda oss av såväl färgpulver som grönsaker och kryddor. Efter avslutad kurs har alla deltagare varsin provkarta av infärgade garn och tygprover.

Tisdag 15.15-17.45
Start 13 april
Ellen Landberg

Avgift 945 kr
5 gånger, 15 studietimmar

Behöver du utveckla din spetskompetens? Börja knyppla

Följ med in i knypplingens spännande värld. Du lär dig den gamla fina konsten från grunden att med pinnar, nålar och garn skapa vackra spetsar, motiv till tavlor och annat. Knyppeldyna finns att köpa.



Torsdag: 15.15 eller 18.00
Margareta Stellnert

Avgift: 1 905 kr
Reducerad: 1 725 kr
12 gånger, 36 studietimmar

Glasfusing

Nybörjar- och fortsättningskurs för tillverkning av smycken i glas. Lär dig hur man formger och skapar smycken i glas. Vi skär till färgat glas som sedan bränns i glasugn och går igenom tekniker som tack-fusing och fullfusing. Det fusade glaset monteras till halsband, ringar, örhängen och armband

Varannan torsdag 17.30
Jenny Abrahamsson

Avgift: 1 045 kr
Reducerad: 965 kr
6 gånger, 18 studietimmar

Silversmide

Lär dig hur man formger och skapar smycken och bruksföremål i silver. Vi går igenom grundläggande tekniker som: sågning, smide, filning och lödning. Kurserna passar både nybörjare och mer erfarna. Material finns att köpa till självkostnadspris.

Måndag 16.00 eller 18.45
Eva Harms-Oredsson eller
Lisa Rondal-Pedersen

Tisdag 12.00, 15.00
eller 18.00
Lisa Rondal-Pedersen

Onsdag 12.00 eller 15.00
Daniela Montalbano

Torsdag 16.15 eller 18.30
Charlotte Franck

Avgift: 2 855 kr
Reducerad: 2 655 kr
12 gånger, 36 studietimmar

NY!

Drömmer du om mer tid i verkstan? Dessa cirklar har mer tid per tillfälle

Onsdag 17.45
4 studietimmar per tillfälle
Charlotte Franck

Avgift: 2 650 kr
Reducerad: 2 475 kr,
8 gånger, 32 studietimmar

Fredag 10.00
4 studietimmar per tillfälle
Daniela Montalbano

Avgift: 3 810 kr
Reducerad: 3 530 kr
12 gånger, 48 studietimmar

Introduktion till silversmide

Lär dig hur man formger och skapar smycken och bruksföremål i silver. Vi går igenom grundläggande tekniker som: sågning, smide, filning och lödning. Kursen riktar sig till dig som är nybörjare. Material finns att köpa till självkostnadspris.

Lördag 27/2, 13/3 och
27/3 11.00-14.00
Daniela Montalbano

Avgift: 995 kr
Reducerad: 975 kr
3 gånger, 12 studietimmar

Sommarkurs – Introduktion till silversmide

NY!

Lär dig hur man formger och skapar smycken och bruksföremål i silver. Vi går igenom grundläggande tekniker som: sågning, smide, filning och lödning. Kursen riktar sig till dig som är nybörjare. Material finns att köpa till självkostnadspris.

Måndag–torsdag
5–8 juli
10.00-15.00 inkl lunch
Daniela Montalbano

Avgift: 1 995 kr
Reducerad: 1 895 kr
24 studietimmar

Sommarsilver – mer tid i smidesverkstan

NY!

Vi börjar med att gå igenom verktyg och maskiner i smedjan, sedan jobbar alla självständigt med egna ideer under handledning av kursledaren. Du får chans att prova på grundmoment som såga, fila, löda, driva, slipa och polera men även t.ex. sandgjutning och enklare steninfattningar är möjligt. Vet du inte vad du ska göra hjälps vi åt att komma på någonting. Kursen vänder sig till såväl nybörjare som mer erfarna.

Måndag–fredag
14–18 juni
10.00-15.45
inkl lunchpaus
Lisa Rondal-Pedersen

Avgift: 2960 kr
Reducerad: 2 860 kr
35 studietimmar

Sandgjutning

Gjut enklare former av silver i sand. Du kan gjuta efter egna modeller. Formerna kan bli konstverk, prydnader, smycken, hängen eller vad du vill. Har du gammalt silverskrot kan du ta med det och gjuta av.

Lördag – söndag
20–21 mars
10.15–15.15, inkl lunchpaus
Lisa Rondal-Pedersen

Avgift: 995 kr
2 gånger, 12 studietimmar

Laga efter läge – hemmafix för alla

Välkommen till en kurs i hemmafix. Kursen vänder sig till alla som vill lära sig borra, hamra, byta proppar och annat nyttigt, i en trygg och tillåtande atmosfär. Inga förkunskaper behövs, vi börjar från grunden.

Måndag 14.30 eller 18.00
Start v 10

Måndag 14.30. Start v 16
Mårten Niklasson

Avgift: 1 045 kr
5 gånger, 15 studietimmar

Laga efter läge – hemmafix för fortsättare

Du har gått ”Laga efter läge – hemmafix för alla” eller har motsvarande kunskaper och nu vill du hemmafixa ännu lite mer. Då är den här kursen för dig!

Måndag 18.00
Start v 16
Mårten Niklasson

Avgift: 1 045 kr
5 gånger, 15 studietimmar

SPRÅK

Spanska

Bienvenidos! – Välkommen!

Aqui tenemos cursos de español - Här har vi kurser i spanska.

Vill du läsa spanska på distans? *Du får uppgifter hemskickade och handledning av kursledaren. Verkar det intressant hör av dig till Södergården.*

Nybörjare
Måndag 18.00

Fortsättning med inriktning konversation
Tisdag 18.00

Fortsättning – termin 4
Torsdag 18.00

Sebastian Olivera
Avgift: 1 135 kr
12 gånger, 24 studietimmar

Arabiska

Ny kultur, nytt främmande språk. Lär dig läsa från höger till vänster.
Du behöver inga förkunskaper.

Tisdag 18.00-20.30
Balsam Assaad

Avgift: 1 135 kr
12 gånger, 24 studietimmar

Inspirationskurs för skrivsugna

Antingen du är nybörjare eller mer van skribent öppnar de intensiva och lekfulla övningarna dörren till din fantasi, ger liv åt minnen, får dig att varsebli skärpan i dina sinnesförnimmelser och – inte minst – visar din förmåga att gestalta allt detta i skrift. Med från kursen kommer du också ha verktyg för ditt fortsatta skrivande.

Nybörjarkurs två gånger i veckan, för att rivstarta ditt skrivande. Du behöver inte ha några förkunskaper – kursen passar alla med en vilja att skriva.

Måndag och torsdag
10.00-12.30
Maria Leijonhielm

Avgift: 875 kr
6 gånger, 18 studietimmar

Inspirationskurs för skrivsugna Fortsättningskurs 2.

NY!

För dig som har gått nybörjar- och fortsättningskurs. Du får dyka djupare in i skrivarkonsten och bygga vidare på dialogskrivning, karaktärer, gestaltning och mycket mer.

Torsdag 10.00
Start v 11
Maria Leijonhielm

Avgift: 875 kr
6 gånger, 18 studietimmar

ÖVRIGT

På grund av den rådande pandemin pausar gitarrcirklarna vt 21. Vi ser fram emot nya tillfällen ht 21. Skicka gärna intresseanmälan om du vill delta. Deltagare som gått tidigare kommer att få meddelande från Anders Berglund.

Släktforskning

Vi lär oss släktforska från grunden. Inga förkunskaper behövs. I kursen ingår studiebesök på arkiv. Vi kommer också att lära oss hur man kan använda dator i sin släktforskning. Har du egen dator så ta gärna med den.

Kursen går också att göra på distans. *Du gör uppgifterna i egen takt och får regelbunden uppföljning av kursledaren. Inga förkunskaper behövs. Dator, surfplatta eller smart telefon behövs. Hör av dig till Södergården för mer information.*

Torsdag 13.00
Olle Månsson

Avgift:1 795 kr
Reducerad: 1 695 kr
10 gånger, 30 studietimmar

Stockholmiana

Stockholm förr och nu, från Stockholms tidiga historia till dagens förvandling i ord och bild.

Onsdag 12.30
Birgitta Hoyaukin

Avgift: 1 175 kr
Reducerad: 975 kr
10 gånger, 20 studietimmar

Stockholmsvandringar

Vi lär känna fyra platser i Stockholm. Bildvisning och historik ena tillfället och guidning på plats nästa gång.

Tisdag 13.00–14.30
Start v 11
Maj Sandin

Avgift: 645 kr
Reducerad: 620 kr
8 gånger, 16 studietimmar

Hållbar hälsa hela livet – gratis studiecirkel för årsrika

Hur tar du hand om dig så att både kropp och själ mår bra hela livet? En kurs med med föreläsningar, samtal och praktiska moment. Du får bland annat lära dig om rörelsens betydelse för ditt allmänna välbefinnande, hur kosten påverkar och att träna sin balans är viktigt. Den praktiska delen innehåller enklare rörelser som passar alla. Du kan ha vanliga kläder och skor. Kursen är uppdelad i två delar. Du kan anmäla dig till en eller båda.

Måndag 10.15-11.00
Start v 11
Fysisk aktivitet
Jeanette Scott
1 studietimme

Måndag 12.00-13.30
Start v 11
Föreläsning och samtal
Jeanette Scott
2 studietimmar

Avgift: Gratis för dig från 65 år och uppåt.
7 gånger per delkurs
21 studietimmar

Orientalisk dans för seniorer

Dans med mjuka rörelser som stärker rygg och bål samt mjukar upp kroppen. Orientalisk dans kallas ofta magdans, men egentligen är det en dansform som ger träning för hela kroppen och passar alla. Kursen går också att göra på distans.

Nybörjare
Måndag 12.45, start v 4
Måndag 17.30, start v 4
Jenny Linderström

Avgift: 1 095 kr
12 gånger, 24 studietimmar

Fortsättning koreografi
Måndag 11.15
Jenny Linderström

Avgift: 1 095 kr
12 gånger, 24 studietimmar

Fortsättning
Onsdag 10.30
Onsdag 12.30
Fredag 13.00
Jenny Linderström

Avgift: 1 275 kr
14 gånger, 28 studietimmar

Slöjdans 23 maj

NY!

Magdans/orientalisk dans med slöja. En kurs med mycket allmän dansteknik och med fokus på hur slöjan kan användas för att ge fler dimensioner till dansen. Ordentlig uppvärmning, tekniträning och koreografi. Förkunskaper av en termins magdans eller annan dans underlättar men är inget krav, då alla rörelser gås igenom noggrant.

Söndag 23 maj
11.00-17.30
Jenny Linderström

Avgift: 695 kr
8 studietimmar

Dark Fusion

Dark Fusion är en modern form av orientalisk dans/magdans, som utvecklats ur American Tribal Style, ATS. Grundrörelserna är desamma men musiken liksom uttrycket drar åt de mörkare sidorna av känslolivet. Gothstilen har många influenser från modern konstdans, den är ofta teatralisk och eftersträvar inte alltid det vackra utan lika gärna det fula och obehagliga. Inspiration och estetik hämtas från skräckfilm, nycirkus, goth och art nouveau. Tekniken bygger liksom all orientalisk dans på kroppskontroll och styrka. Kursen går också att göra på distans.

Nybörjare
Torsdagar 17.30
Jenny Linderström

Avgift: 1 095 kr
12 gånger, 24 studietimmar

Fortsättning
Torsdag 19.00-21.00

Avgift: 1 665 kr
14 gånger, 37 studietimmar

Nybörjare/fortsättning
Fredag 11.30

Avgift: 1 275 kr
14 gånger, 28 studietimmar

Dark tribal fusion/ Gothic belly dance 29 maj

NY!

En modern form av magdans eller orientalisk dans där vi jobbar med känslolivets mörkare uttryck. Influenser från fridans, skräckfilm, nycirkus och art déco. Ordentlig uppvärmning, tekniträning och koreografi ingår i denna endagsworkshop. Förkunskaper av en termins magdans eller annan dans underlättar men är inget krav, då alla rörelser gås igenom noggrant.

Lördag 29 maj
11.00-17.30
Jenny Linderström

Avgift: 695 kr
8 studietimmar

Sommarkurs i magdans 7–10 juni

NY!

Välkommen till en intensivkurs i magdans!
Vi går igenom teknik, improvisation och koreografi samt provar olika stilar inom magdans. Kursen är en introduktion till orientalisk dans och passar både för nybörjare och dig som vill friska upp dina kunskaper. Kursen anpassas efter deltagarnas nivå och passar därför för såväl vana dansare som nybörjare.

Måndag – fredag
7–10 juni
18.00-20.30
Jenny Linderström

Avgift: 795 kr
12 studietimmar

Medicinsk Qigong enligt Biyunmetoden

Med denna metod kan du skapa balans och harmoni i din kropp och själ. Ledig klädsel och mjuka skor. Inga förkunskaper behövs.

Fredag 10.30–12.00
Start v 11
Laila Frej

Avgift: 1 025 kr
10 gånger, 20 studietimmar

Har du svårt att betala kursavgiften? Hör av dig så försöker vi lösa det. Är du på grön kvist så går det fint att betala mer än det angivna priset. Det viktigaste är att alla kan vara med!

KLUBBAR

Klubbar ses på Södergården för aktiviteter som gynnar både deltagarna och Södergården. Vill du gå med i en klubb? Kontakta oss.

Basarklubben

Värna den textila slöjdtraditionen och utveckla ditt skapande med nya tekniker. Södergårdens basarklubb träffas en gång i veckan och handarbetar samt arbetar med förberedelser till julbasaren. Allt till förmån för Södergårdens verksamhet. Material finns på plats. Södergården bjuder på kaffe varje gång.

Tisdag 10.00
Ritva Huotari

Ingen avgift

Vandrarklubben Ut & Gå

Lär dig mer om Stockholm och dess omgivningar. Vi promenerar tillsammans med medtagen matsäck och väljer en lämplig och vacker plats att rasta på.

Onsdag 10.00
Eva Nyqvist
Ulla Britt Ejdeling
Ingrid Sundin
Dagmar Ekström

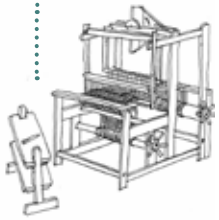
Avgift: 160 kr
10 gånger

Lugna promenader

Stockholm är fantastiskt! Följ utvecklingen av vår stad och se naturens skiftningar.

Onsdag 10.00
Ulla Waern
Kerstin Josefsson

Avgift: 160 kr
11 gånger



Vävklubb

Vill du vara med och väva? Högst upp på Södergården finns en mysig vävkammare med flera vävstolar och varpor.

Anmäl intresse till expeditionen på telefon 08-643 66 89 eller e-post elin@sodergarden.org

GRUPPER

Grupper hyr lokal på Södergården. Letar du och din grupp lokal? Kontakta Södergården. Vill du vara med i någon av grupperna? Kontakta ledaren.

Tävlingsbridge
Du bör ha spelat bridge en tid för att vara med i gruppen.

Torsdag 09.30
Avvaktar start
Gunilla Jägenstedt
08-27 95 49 och
Björn Nyman
08-580 385 91

Målargrupp Onsdagsgruppen
Gruppen träffas och har akvarellmålning.

Onsdag 09.00
Lennart Berg
lennart.berg@ownit.nu
070 653 37 23

Målargruppen Paletten
Gruppen träffas och har akvarellmålning.

Måndag 09.00
Inga-Lill Gellerstedt
08-658 49 44

Penseldraget
Gruppen träffas och har akvarellmålning.

Torsdag 12.00
Ann Johansson

Akvarellvännerna
Gruppen träffas och har akvarellmålning.

Onsdag 12.00
Mona Hansson

Gårdsmålarna
Gruppen träffas och målar akryl.

Tisdag 10.30
Ingrid Ewald
070 218 68 04

Quiltgruppen
Kan du quiltning eller lappteknik? Vill du träffas och skapa tillsammans? Symaskiner finns.

Onsdag 9.00
Birgitta Österberg
070 972 03 74
Birgitta Horn

Smidesgruppen Frifräsarna
För dig som tidigare har gått silversmideskurs och vill fortsätta arbeta på egen hand.

Torsdag 10.30
Birgitta Blomgren
076 100 73 33

Måndagssilver
Halva tiden tillsammans med en lärare och halva tiden på egen hand. Anmäl intresse till expeditionen 08-643 66 89 eller elin@sodergarden.org

Måndag 9.00–14.30
Avgift: 2 940 kr + hyra
(varierar med antal deltagare)

Att skriva sitt liv
En grupp för biografiskt skrivande.
Om du är intresserad av gruppen, hör av dig till Södergården.

Varannan måndag
11.00-13.00

Internationella Folkdansklubben – Danser från Balkan
Kursen erbjuder en blandning av lättare, svårare och vilsamma ringdanser. Dansvana är nödvändig.

Tisdag 15.30
Gunnel Ginsburg
070 796 11 96

Dansgruppen Angläsen – Dans från 1600-1900-talen
Dansa med oss! Vi dansar kontradanser (squaredansens ursprung), gammeldans angläser, polka, lancierkadrilj och vals. Lite dansvana behövs.

Fredag 16.00
Anita Jansson
08-91 17 64

Stockholms seniorkör
Körens ändamål är att samla äldre sångare till fortsatt utövande av körsång; till glädje och förströelse för sig själva, samt för gamla och sjuka. Om du tycker om sång och musik och vill sjunga med oss, hör av dig!

Tisdag 13.00
Bernt Svarts
070 698 82 57
eller Ulf Edvardsson
0703706178

Karaoke för vuxna med intellektuell funktionsnedsättning
Kom och sjung karaoke och välj din favoritartist. Anmälan till Sara Brannäs, sara.brannas@nbv.se Arrangeras av NBV.

Torsdag 18.00–20.00
8 träffar per termin

UNGDOMSVERKSAMHET

Läxläsning NY!

Kom och gör dina läxor med oss!

Hos oss finns en lugn och trygg studiemiljö, där personal på plats kan stötta och svara på frågor, med ett normkritiskt perspektiv. För ungdomar mellan 13-18 år som vill ha en plats att läsa, skriva, räkna och fundera.
Tisdagar 17.00-20.00
Ring 08-643 66 89 om du har några frågor!

Replokal

På Södergården kan ungdomar gratis låna replokal! Vi har två fullt utrustade replokaler och en studio. Det finns elpiano/piano, trummor, gitarr och bas samt mikrofoner. Replokalerna är öppna måndag till torsdag. Är du intresserad av att repa hos oss eller vill du spela in? Hör av dig för tidsbokning.
Maila katarina@sodergarden.org eller ring 08-643 66 89.

Musikproduktion & DJ

För dig som gillar att skapa musik eller vill sjunga. Här finns en studio utrustad med DJ-utrustning, Logic Pro X, Garageband, mic och keyboard. Du får hjälp av ledare som lär dig hur allt fungerar samt hjälper dig att producera musik. Vi har också DJ-kurser där du med hjälp av en ledare får lära dig om mixning, EQ och loopar. Inga förkunskaper behövs och vi startar grupper löpande.
Anmäl intresse till katarina@sodergarden.org eller ring 08-643 66 89.

Spektrum

Ett HBTQIA+ häng för unga, 13-17 år

Här finns det möjlighet att bara hänga, ta del av ledarledda aktiviteter samt vara med och tillsammans skapa den verksamhet du som besökare vill ha!
Spektrum är öppet för dig som är HBTQIA+ eller som har funderingar kring det. Vänner och allierade är också välkomna till Spektrum! Vi har olika aktiviteter och teman varje vecka.
Öppet onsdagar 17.00-21.00. Följ oss på Instagram: @Spektrum37
Kontakta spektrum@sodergarden.org eller ring 08-643 66 89 för mer info.

Spektrum +Plus NY!

För unga vuxna, 18-25 år, som identifierar sig som HBTQIA+. Här ses vi och hänger, fikar och skapar verksamhet tillsammans.
Öppet torsdagar kl 17.00-21.00. Mer info finns på vår instagram @spektrum37.
Maila spektrum@sodergarden.org om du har några frågor!

Kurs i konst, formgivning och arkitektur NY!

Är du mellan 13 och 17 år och vill lära dig mer om formgivning, konst och arkitektur?

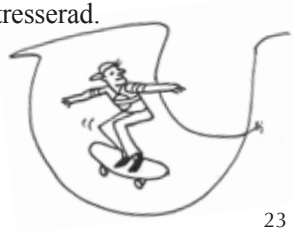
I den här kursen får du lära dig grunderna i formgivning med begrepp, tekniker, material och hur ditt skapande kan se ut, när du går från idé till ett färdigt verk.
De första fem tillfällena jobbar får du med olika teman och under de tre sista tillfällena genomför alla varsin längre uppgift och får individuell handledning.

Måndagar 17.30-19.00, start 23 mars
Ledare: Fredrik Odelius

Avgift: 995 kr
8 gånger, 24 studietimmar

Grattis du har en tonåring 21 april 17.30

Det är härligt att ha en tonåring med sin frigörelse till vuxenlivet, men det skapar också en mängd frågor. Välkommen till en populär föreläsningskväll som tar upp viktiga ämnen för dig som är tonårsförälder eller bara intresserad.
Fri entré. Håll utkik efter inbjudan och anmälningsformulär på Söderandans hemsida.
Arrangeras i samverkan med Söderandan.
www.soderandan.se



SVENSKUNDERVISNING FÖR ASYLSÖKANDE

Södergården och ABF Stockholm erbjuder kostnadsfria kurser i svenska för dig som är asylsökande. Du kan välja att delta i en nivå som passar dig – nybörjare, fortsättning eller avancerad.

- Teoretisk svenskundervisning
- Samhällskunskap
- Möjlighet att använda datorer. Anmäl dig genom att maila eller ringa

Luwam Zeru på ABF, e-post: asylsvenska.stockholm@abf.se eller 08-6202623

Swedish language course for asylum seekers

Södergården and ABF Stockholm offer free courses in Swedish for asylum seekers. You can choose to participate in a level that suits you - beginner, continuation or advanced.

- Theoretical Swedish education
- Civics
- Opportunity of using computers

Sign up by mailing or calling Daniella Nenander,
email: asylsvenska.stockholm@abf.se or 08-6202623

تعلن Södergården بالتعاون مع Abf عن بدأ دورات مجانية لتعليم اللغة السويدية لطالبي اللجوء وبمستويات مختلفة ويتم ذلك

نظريا وضمن التعرف على المجتمع السويدي، وهناك إمكانية لاستخدام الكمبيوتر اثناء التدريس.

للمزيد من المعلومات اتصل ب

Daniella Nenander

08-6202623

او على البريد الالكتروني

asylsvenska.stockholm@abf.se

MANUEL

är en kontakt- och väntjänst i Storstockholmsområdet för människor som på grund av annan språklig bakgrund har svårigheter att förstå eller uttrycka sig på svenska. Det går bra att boka tid för vägledningsbesök. Expeditionen ligger tre trappor upp i gårdshuset, ingång via innergården.

www.kontaktmanuel.se • Telefon: 070-6436966 • E-mail: kontakt-manuel@telia.com

INNEHÅLL

DANS
Dansgruppen Angläsen ... 21
Dark fusion ... 17
Dark tribal fusion ... 18
Internationella folkdansklubben ... 21
Orientalisk dans för seniorer ... 17
Slöjdans ... 17
Sommarkurs i magdans ... 18

EVENEMANG
Döstädning, vad innebär det? ... 4
Föredrag: Gamla stan i konsten ... 2
Föredrag: malmgårdarna ... 2
Föreläsning: Grattis du har en tonåring ... 23
Föreläsning: – fyra delar, Grünewald ... 2
Loppmarknad ... 2
Museibesök Ersta museum ... 2
Musik i serveringen ... 4
Sticklingsbyte ... 4
Vårbasar ... 3

HANTVERK
Basarklubben ... 19
Brodera med barn och barnbarn ... 10
Broderi på distans ... 10
Fri bildvävning ... 9
Fri bildvävning på distans ... 9
Frifräsarna ... 21
Fritt broderi ... 9
Föreviga ditt favoritplagg ... 8
Glasfusing ... 12
Knyppling ... 11
Kompisbroderi ... 10
Laga efter läge – hemmafix ... 13
Måndagssilver ... 21
Nu färgar vi garn ... 11
Quiltning ... 8, 20
Sandgjutning – silver ... 13
Silversmide ... 12
Sommarkurser – silver ... 13
Stafettbroderi på distans ... 10
Stickcafé ... 4
Vävning ... 9, 19
Yllebroderi ... 11
Yllebroderi för nybörjare – distanskurs ... 11

HÄLSA OCH RÖRELSE
Hållbar hälsa hela livet ... 16
Lugna promenader ... 19
Qigong ... 18
Vandrarklubben ut & gå ... 19

INFORMATION OM SÖDERGÅRDEN
Anmälan ... 1
Expedition ... 1
För seniorer och årsrika ... 1
Kaffeservering ... 1
Kursbetalning ... 1
Hyr lokal ... 1
Samarbeta med Södergården... insidan omslag
Öppettider ... 1

MUSIK
Karaoke för vuxna med funktionsvariation 21
Musik i serveringen ... 4
Stockholms seniorkör ... 21

MÅLERI
Akvarellmålning ... 5
Akvarellhelger för nybörjare ... 6
Akvarellsommar ... 7
Akvarellvännerna ... 20
Måla din sommarstad, sommarkus i olja ... 8
Kom igång med teckning ... 6
Målargruppen Gårdsmålarna ... 20
Målargruppen Onsdagsgruppen ... 20
Målargruppen Paletten ... 20
Oljemålning ... 8
Penseldraget ... 20
Siaröfortet – utflykt akvarellmålning ... 7
Sommarkurs – teckna och måla porträtt ... 7
Stockholm genom konstnärsögat ... 6

SPRÅK OCH LITTERATUR
Arabiska ... 14
Att skriva sitt liv ... 21
Inspirationskurs för skrivsugna ... 14
Inspirationskurs för skrivsugna forts. 2 ... 15
Spanska ... 14

SVENSKA
Manuel – kontaktnät på eget språk ... 24
Svenskundervisning för asylsökande ... 24

UNGDOMSVERKSAMHET 13-18 ÅR ... 22

ÖVRIGT
Form och koncept ... 7
Släktforskning ... 15
Stockholmiana ... 16
Stockholmsvandringar ... 16
Tävlingsbridge ... 20

Södergården reserverar sig för fel och ändringar.

Avs. Södergården. Götgatan 37, 116 21 Stockholm

Södergården grundades 1916 av Herta Svensson i ett Stockholm dit många fattiga från landsbygden sökt sig. Inflyttningen från landsbygden till städerna skapade trångboddhet, fattigdom och slum. Idag när samhället inom många områden har ett utvecklat socialt skyddsnät, är det ändå många som hamnar utanför. Fortfarande lever samma målsättning kvar som för hundra år sedan; syftet är att stärka den sociala och kulturella samhörigheten mellan människor i alla åldrar.

Södergården vill verka för gemenskap och förståelse mellan människor tillhörande olika åldrar, kulturer, åsiktsriktningar och arbetsområden samt vara ett socialt, kulturellt och pedagogiskt centrum, där verksamheten anpassas för att möta behovet i ett föränderligt samhälle.

Södergården samarbetar med övriga tio hemgårdar i Sverige genom nätverket Hemgård Sverige.

Götgatan 37
116 21 Stockholm
Telefon 643 66 89
info@sodergarden.org
www.facebook.com/sodergarden
www.sodergarden.org
instagram: fsodergarden