

# Gott að vita!

Námskeið og fyrirlestrar á vegum Sameykis, félögum að kostnaðarlausu

## Haust 2019

Sameyki býður upp á námskeið og fyrirlestra fyrir félagsmenn nú á haustönn 2019. Fræðslunefnd félagsins hefur mótað dagskrána. Stefnan er að bjóða upp á fjölbreytta fræðslu, bæði stutta og lengri, á mismunandi tíma svo flestir finni eitthvað við sitt hæfi. Lágmarksfjöldi þátttakenda á hvert námskeið er í flestum tilfellum 12 en hámarksfjöldi mismunandi eftir námskeiðum. Því er skynsamlegt fyrir áhugasama að skrá sig sem fyrst.

**Skráning hefst 19. september kl. 17:00 á heimasíðu [www.framvegis.is](http://www.framvegis.is) undir Nám.** Nánari upplýsingar veittar hjá Framvegis á [helga@framvegis.is](mailto:helga@framvegis.is) eða í síma 581-1900, en Framvegis sér um skipulagningu námskeiðanna. Nánari lýsingar á námskeiðum má finna á [www.framvegis.is](http://www.framvegis.is) og einnig á [www.sameyki.is](http://www.sameyki.is). Að gefnu tilefni: þegar þú skráir þig á námskeið vertu þá viss um að smella á „Skrá umsókn“, annars skráist umsóknin ekki. Eftirfarandi námskeið eru á höfuðborgarsvæðinu en einnig er boðið upp á námskeið á Norðvesturlandi og Vestfjörðum, (sjá bls. 20).

### Plastlaus lífsstíll

**Dagsetning:** 26. september

**Kl.** 17:30-19:00

**Lengd:** 1,5 klst

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Hildur Hreinsdóttir sjálfbærni-fræðingur

Aðstandendur Plastlauss septembers munu fjalla um plast frá ýmsum sjónarhornum. Hver er vandinn og hvað getum við gert?

### Sjósund

**Dagsetning:** 1. október á Grettisgötunni, 3. og 7. október í Nauthólsvík.

**Kl.** 17:00-18:00 (1. okt) og 17:00-18:00 (3. og 7. okt).

**Lengd:** 3,5 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð. og Nauthólsvík, Þjónustuhús Ylstrandar.

**Leiðbeinandi:** Benedikt Hjartarson sem er reyndasti sjósundmaður Íslendinga. Listinn yfir sund sem hann hefur þreytt er langur en þar á meðal er sund yfir Ermasund og Drangeyjarsund. Bendedikt brennur fyrir sjósundi og öllu sem því fylgir og hefur farið með tugi fólks í sjóinn í þeirra fyrstu ferð.

### Spænska fyrir ferðamenn

**Dagsetning:** Miðvikudaga 2., 9. og 16. október.

**Kl.** 18:00-20:00

**Lengd:** 6 klst.

**Staður:** Framvegis, Skeifan 11b, 3. hæð

**Leiðbeinandi:** Gerður Gestsdóttir, löggiltur skjalapýðandi úr spænsku á íslensku og túlkur.

Spænska er einfaldari en margir halda og hægt er að komast langt með smá innsýn í tungumálið. Þú lærir nokkur gagnleg grundvallaratriði og einnig er kennt á einföld hjálpartæki sem finna má í flestum snjallsímum.

### Fluguhnýtingar

**Dagsetning:** 14., 16. og 17. október

**Kl.** 19:00-21:00

**Lengd:** 6 klst

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Hjörleifur Steinarsson. Hann hefur hnytt flugur í yfir 30 ár og kennt á námskeiðum í yfir 11 ár, starfað sem veiðileiðsögumaður í mörg ár og við sölu á veiðibúnaði.

Á námskeiðinu verður veitt fræðsla um efni og áhöld sem notuð eru við fluguhnýtingar. Þátttakendur fá allan búnað og efni sem þarf á staðnum.

### Næringarfræði

#### – hvernig náum við utan um þetta!

**Dagsetning:** Þriðjudagur 15. október

**Kl.** 20:00-21:30

**Lengd.** 1,5 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Elísabet Reynisdóttir, næringarfræðingur og næringarþerapisti.

Skoðuð verða tengsl næringar og geðræktar, hvernig hægt er að brjóta upp vana og hvað þarf til að lifa hollu lífi.

### Ég er ófullkomin og það er í lagi

**Dagsetning:** Mánudag 21. okt.

**Kl.** 20:00-22:00

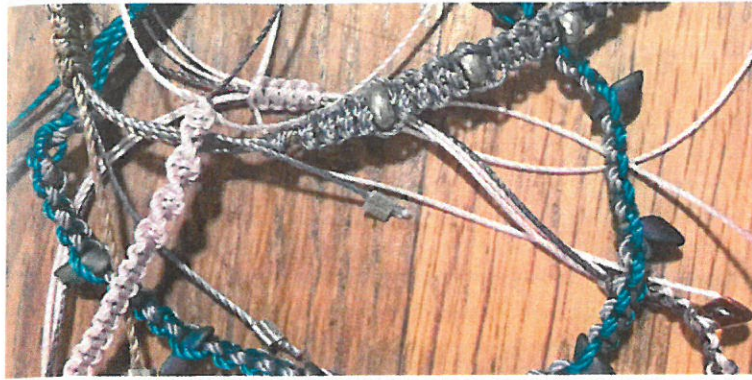
**Lengd:** 2 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Ragnhildur Vigfúsdóttir markþjálf, CDWF.

Er ekki tímabært að hætta að hugsa um það hvað öðrum finnst og sætta sig við það að við erum ófullkomin og það er í lagi? Grunnur námskeiðsins er byggður á metsölubókinni The Gifts of Imperfection eftir Dr. Brené Brown er grunnur.





## Leiðsögn um varðskipið Óðinn

**Dagsetning:** Miðvikudagur 23. október

**Kl.** 17:15-18:15

**Lengd:** 1. Klst.

**Staður:** Grandagarður 8. Þátttakendur mæta við hliðið sem er í sundinu á milli Sjóminjasafnsins og Kaffivagnsins. Það þarf að mæta stundvíslega því hliðinu verður læst.

**Leiðbeinandi:** Meðlimur í Hollvinir Óðins, sem eiga skipið.

Varðskipið Óðinn kom til safnsins árið 2008 og er varðveitt á Sjóminjasafninu í því ástandi sem það kom.

## Viltu vera vegan?

**Dagsetning:** Þriðjudagur 29. október

**Kl.** 17:30-2:00

**Lengd:** 4 klst.

**Staður:** Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12

**Leiðbeinandi:** Dóra Svavarsdóttir sem er margreyndur matreiðslumeistari og hefur haldið fjölda námskeiða í gerð grænmetisréttu. Hún er eigandi Culina veitinga, fyrrum eigandi veitingastaðarins „Á næstu grösum“.

Matreiðslu- og fræðslunámskeið þar sem fjallað er um hvað er gott að gera og hvað þarf að varast þegar breytt er yfir í vegan lífsstíl. Lögð er áhersla á fræðslu um næringarinnihald og öll litlu ráðin.

## Aðsig

### – sjálfskoðun, tækifæri og áræðni!

**Dagsetning:** Fimmtudagana 31. október, 7. og 14. nóvember

**Kl.** 17:00-20:00

**Lengd:** 9 klst.

**Staður:** Framvegis, Skeifan 11b, 3. hæð

**Leiðbeinandi:** Helga Tryggva, náms- og starfsráðgjafi og verkefnastjóri.

Ertu komin/n yfir fimmtugt? Er ástæða til að staldra við og skoða hvaða möguleika framtíðin ber í skauti sér? Námskeiðinu er ætlað að styðja þá sem finna hjá sér þörf eða löngun til að veга og meta styrkleika sína og langanir, með það fyrir augum að þátttakendur skoði markmið sín og íhugi næstu skref.

## Macrame armbönd

**Dagsetning:** Mánudagur 4. nóvember

**Kl.** 17:30-19:00

**Lengd.** 1,5 klst.

**Staður:** Fellsmúli 26, 2. hæð

**Leiðbeinandi:** Vigdís Jóhannsdóttir grunnskólakennari sem hefur kennt allar mögulegar námsgreinar á öllum stigum grunnskólans, hérlendis og erlendis til margra ára. Undanfarin 10 ár hefur hún búið í New York þar sem hún hefur ásamt kennslu verið að kynna sér ýmislegt skemmtilegt sem hún núna deilir með löndum sínum.

Macrame er ekki bara vegg- og blómahengi, það er líka hægt að hnýta falleg armbönd en það ætlum við einmitt að læra á þessu námskeiði. Þátttakendur læra að hnýta einfalt macramé armband sem þeir taka með sér heim.

## Konfektnámskeið fyrir jólin 1

**Dagsetning:** 5. nóvember

**Kl.** 17:30-19:30

**Lengd:** 2 klst

**Staður:** Konfektvagninn (nánari staðsetning auglýst síðar)

**Leiðbeinandi:** Halldór Kr. Sigurðsson bakari og konditor. Hann hefur í 22 ár kennt áhugasömum að búa til dýrindis konfekt, kransakökur og páskaegg.

Konfektnámskeið í Súkkulaðivagninum fyrir alla þá sem hafa áhuga á konfektgerð. Hver og einn þátttakandi býr til sitt eigið konfekt undir leiðsögn Halldórs.

## Konfektnámskeið fyrir jólin 2

**Dagsetning:** 5. nóvember

**Kl.** 20:00-22:00

**Lengd:** 2 klst.

**Staður:** Konfektvagninn (nánari staðsetning auglýst síðar).

**Leiðbeinandi:** Halldór Kr. Sigurðsson bakari og konditor. Hann hefur í 22 ár kennt áhugasömum að búa til dýrindis konfekt, kransakökur og páskaegg.

Konfektnámskeið í Súkkulaðivagninum fyrir alla þá sem hafa áhuga á konfektgerð. Hver og einn þátttakandi býr til sitt eigið konfekt undir leiðsögn Halldórs.

## Græja gleðina og Góða heilsu.

**Dagsetning:** Miðvikudagur 6. nóvember

**Kl.** 20:00-21:30

**Lengd:** 1,5 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Margrét Leifsdóttir en hún lærði heilsumarkþjálfun 2010-2012 í skólanum Institute for Integrative Nutrition. Hún hefur haldið fjölmörg námskeið á síðustu árum í breyttum og bættum lífsstíl um hreint mataræði ásamt fjölda matreiðslunámskeiða og heilsufyrirlestra.

Hvað er mikilvægast varðandi góða heilsu, er það grænkálið og gulræturnar eða kannski eitthvað allt annað? Hvaða áhrif hafa samskipti á heilsufar okkar? Hverjir eru styrkleikar okkar, skipta þeir einhverju máli varðandi góða heilsu?





## Teppahekl – hentar byrjendum

**Dagsetning:** Mánudagur 11. nóvember

**Kl.** 19:00-22:00

**Lengd:** 3 klst

**Staður:** Handverkskúnn, Hraunbær 102a, 110 Reykjavík

**Leiðbeinandi:** Elín Guðrúnardóttir er heklari í húð og hár og tekur heklið með hvert sem hún fer. Elín hefur haldið námskeið síðan 2012 og kennt ótal mörgum að hekla. Hún trúir ekki að það sé nein rétt eða röng leið til þess að halda á heklunál eða hekla, það eina sem skiptir máli er að skapa og hafa gaman.

Langar þig að hekla teppi? Þá er þetta klárlega námskeiðið fyrir þig. Nemendur fá 5 uppskriftir af teppum og heklaðar eru prufur. Gott er að taka með sér garnafanga og heklunál sem hæfir, einnig er hægt að kaupa sér garn á staðnum og heklunál.

## Salsa

**Dagsetning:** Þriðjudagar 12., 19. og 26. nóvember og 3. desember.

**Kl.** 20:30-21:30

**Lengd:** 4 klst.

**Staður:** Salur Karatefélagsins Þórshamars, Brautarholti 22.

**Leiðbeinandi:** Rebekka Levin sem stundað hefur salsa hjá Salsaceland í 10 ár og verið fastur meðlimur í sýningarteymum og kennarateymi í 5 ár.

Á námskeiðinu verður farið í grunnsporin í salsadansi með það að markmiði að þátttakendur geti að námskeiðinu loknu tekið þátt í einföldum salsadansi á salsadansgólfinu.

## Matur og loftslagsbreytingar

**Dagsetning:** Mánudagur 18. nóvember

**Kl.** 17:30-22:00

**Lengd:** 4 klst.

**Staður:** Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvallagötu 12

**Leiðbeinandi:** Dóra Svavarsdóttir er margreyndur matreiðslumeistari og hefur haldið fjölda námskeiða í gerð grænmetisréttu. Hún er eigandi Culina veitinga og fyrrum eigandi veitingastaðarins „Á næstu grösum“.

Matvælaframleiðsla er einn af stærstu einstöku losunarpóstunum á gróðurhúsalofttegundum. Því skiptir miklu máli hvað við veljum að borða, hvaðan það kemur, hvernig við geymum og göngum um matinn og síðast en ekki síst hvort við séum að sóa matnum okkar.

## Bridgekynning – þrjú kvöld

**Dagsetning:** Fimmtudagar 21. og 28. nóvember og 5. desember.

**Kl.** 19:30-22:00

**Lengd:** 7,5 klst

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Guðmundur Páll Arnarson, skólustjóri Bridgeskólans.

Farið verður yfir leikreglur spilsins og grunnsagnir í hinu vinsæla Standard-sagnkerfi. Engin kunnátta er nauðsynleg en æskilegt er að þekkja ás frá kóngi.

## Notkun snjalltækja

**Dagsetning:** 25. nóvember

**Kl.** 20:00-21:30

**Lengd:** 1,5 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð.

**Leiðbeinandi:** Sigurður Haukur Gíslason kennsluráðgjafi í upplýsingatækni við grunnskóla Kópavogs. Spjaldtölvur hafa verið notaðar þar með markvissum hætti frá haustinu 2015. Sigurður hefur mikla kennslureynslu úr grunnskóla og hefur meistaraþróf í náms- og kennslufræði frá HÍ með áherslu á upplýsingatækni og miðlun.

Námskeið fyrir þá sem vilja kynna sér notkunarmöguleika snjalltækja í daglegu lífi.



## Akríl pouring - Fluid art

**Dagsetning:** Miðvikudagur 27. nóvember

**Kl.** 18:30-20:30

**Lengd:** 2 klst.

**Staður:** Föndurlist, Strandgötu 75, Hafnarfirði

**Leiðbeinandi:** Geirþrúður Þorbjörnsdóttir eigandi Föndurlistar sem er sjálfærð Mixed Media listamaður með áratuga reynslu í námskeiðahaldi.

Akríl Pouring eða Fluid Art eins og það er oft kallað er tiltölulega ný en mjög vinsæl aðferð í myndlist. Markmið námskeiðsins er að koma þér af stað með þessa skemmtilegu tækni.