



STOCKHOLM

# VÅRENS KURSER 2018

ETT URVAL AV ABF STOCKHOLMS KURSER OCH STUDIECIRKLAR VÅREN 2018 | BESÖK ABFSTOCKHOLM.SE FÖR ATT SE ALLA KURSER

170

kursstarter i språk

## Kalligrafik

Lär dig konsten att skriva vackert

## Språkkurser i 18 olika språk

## Kreativt skrivande

Gör dina egna smycken!

## Prova på AKRYLMÅLNING



## Släktforskning

– vägen till din egen historia

# VÄLKOMMEN TILL EN *inspirerande vår!*

**Vad ser du fram emot i vår? Doften av hägg i slutet av maj? Allsvenskans premiäromgång? Nya kunskaper och insikter? Vi vågar lova att vi kan erbjuda åtminstone det sistnämnda.**

För ABF Stockholm har bildning och kunskap alltid varit i centrum. I över 100 år har stockholmarna kommit till oss för att lära sig nya språk, diskutera litteratur och konst, göra silversmycken och mycket annat. Våra deltagare går inte bara härifrån med nyvunna färdigheter i olika ämnen. De har roligt under tiden också.

Att lära sig nya saker hjälper oss människor att växa. Välkommen till en inspirerande vår i det lustfyllda lärandets tecken. Låt dig själv blomma ut!



Foto: Snezana Vucetic Bohm

”

*Låt dig inspireras! I den här katalogen hittar du flera av våra populäraste kurser och även några nyheter. Vi lanserar ständigt nya kurser, så i mars kommer vi med ännu fler ämnen och upplägg. Varmt välkommen till ABF Stockholm i vår.”*

**Sofia French**, projektledare med inriktning studiecirklar och utbildning.

## INNEHÅLL

Konst och hantverk .....	3
Nyheter och tips .....	5
Språk .....	6
Media och kommunikation .....	9
Scenkonst, dans och musik .....	10
Hälsa och välmående.....	10
Politik, historia och samhälle .....	11
Anmälan .....	12

## HÄR FINNS VI

### ABF STOCKHOLM

BESÖKSADRESS: ABF-huset,  
Sveavägen 41

POSTADRESS: Box 1305,  
111 83 Stockholm

VÄXEL: 08-453 41 00

WEBB: [www.abfstockholm.se](http://www.abfstockholm.se)

E-POST: [info.stockholm@abf.se](mailto:info.stockholm@abf.se)

FACEBOOK: [www.facebook.com/abfstockholm](http://www.facebook.com/abfstockholm)

INSTAGRAM: @abfstockholm



*Använd dina händer och släpp loss skaparglädjen!*

Bland våra populära konst- och hantverkskurser kan du lära dig allt från stengodskeramik till att teckna och måla – eller att sy dina egna bad- och underkläder! Kurserna riktar sig både till nybörjare och erfarna.



## KERAMIK

### LER- OCH STENGODSKERAMIK

Lär dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen/Timmar	Avgift
Tor 15/2	18:00–20:30	Talkkrogen	10	2 765 kr
Fre 16/2	14:30–17:00	Aspudden	10	2 535 kr

### STENGODSKERAMIK

Skapa egna alster med de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning. I Akalla Bys rymliga och ljusa verkstad finns även möjlighet att bränna raku.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Tor 15/2	18:00–21:15	Akalla By	10	2 995 kr

## SILVERSMIDE

### SILVERSMIDE

Designa och gör dina egna smycken och enklare bruksföremål. Du lär dig de grundläggande teknikerna: sågning, filning, lödning och smide. Passar både nybörjare och mer erfarna. Vi arbetar huvudsakligen med silver.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Ons 14/2	17:30–20:45	Aspudden	9	3 905 kr

### SILVERSMIDE • Helgkurs!

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Lör–sön 17-18/2	10:00–15:45	Aspudden	2	1 850 kr

## TECKNA OCH MÅLA

### AKVARELLMÅLNING

Akvarell är enligt många en av de svåraste måleriteknikerna – men också en av de roligaste! Du får öva upp din teknik för att sedan arbeta med stilleben och fritt akvarellmåleri.Handledning sker både i grupp och individuellt.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Ons 7/2	12.15–14.45	ABF-huset	10	2 045 kr
Tor 8/2	17.30–20.00	ABF-huset	10	2 045 kr
Tis 13/2	12.00–14.30	Vällingby	10	2 045 kr

### PROVA PÅ AKRYLMÅLNING • Helgkurs!

Är du nyfiken på akrylmålning eller vill komma igång igen? Kursen har gemensamma genomgångar och individuell handledning. Du får jobba med egna idéer och öva upp ditt eget bildspråk.

Lör–sön 10-11/2 | 10–15 | 2 ggr | 1 100 kr | ABF-huset

### TECKNING OCH AKRYLMÅLNING

Här lär du dig grundtekniker och materialkunskap inom teckning samt akrylmålning.

Torsdag 15/2 | 14–16.30 | 10 ggr | 2 110 kr | ABF-huset

### TECKNING

På den här teckningskursen får du arbeta med både kol, blyerts och tusch. Under kursens gång får du även öva på teknik, perspektiv och komposition.

Tisdag 13/2 | 18–20.30 | 10 ggr | 1 350 kr | Vällingby

### PORTRÄTTMÅLERI

Under kursen lär du dig grunderna: proportioner, dimensioner och detaljer som ögon, näsa, mun, hår och färgsättning.

Måndag 12/2 | 14.45–17.15 | 6 ggr | 1 600 kr | ABF-huset

**MÅLERI I OLJA (AKRYL)**

Öva upp ditt seende i komposition, färg, form och ditt egna bildspråk! Du jobbar valfritt efter egna idéer med individuell handledning. Det blir även gemensamma genomgångar av materialval, färgcirkeln, skuggor och linjer mm.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Sön 18/2	10–13.15	ABF-huset	4	1 220 kr

**MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL**

Här får du hjälp att komma igång och utforska färg, komposition, motiv och uttryck – hitta ditt eget måleri! Individuell handledning.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Tis 6/2	12:00–14:30	ABF-huset	12	2 455 kr
Tis 6/2	15:45–18:15	ABF-huset	6	1 230 kr

**KALLIGRAFI**

Lär dig skriva vackert! Du kan göra personliga gratulationskort eller kanske din favoritdikt som en tavla. Du får lära dig skrivteknik, bokstavsdekoration, layout och materialkänedom. Grundmaterial ingår i avgiften. OBS! Säg till vid anmälan om du är vänsterhänt.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Ons 14/2	17:30–19:00	ABF-huset	5	1 085 kr

NY!

**AKRYLMÅLNING FÖR BARN OCH FÖRÄLDRAR**

Låt skaparlusten flöda tillsammans med ditt barn! Ni får prova på akrylmåleri under vägledning av en van handledare. Från 6 år och uppåt tillsammans med en vuxen. Även tonåringar är välkomna. Kursavgiften gäller per person. Material ingår.

Söndag 4/3 | 12:00–14:30 | 1 ggr | 500 kr | ABF-huset

**MATERIALKOSTNADER**

Ingen konst och inget hantverk utan material! På de flesta av ABF Stockholms konst- och hantverkskurser använder du dig av material som du själv införskaffar. Om inget annat anges ingår materialkostnaderna inte i avgiften.

*Pssst!* Du vet väl att du får rabatt hos IB Wahlstrom och Kreatima som deltagare hos oss?

Visa din kurskallelse när du handlar i kassan för att erhålla rabatt.

**TEXTILA HANTVERK****STICKA DIN EGEN SPETS SJAL • Helgkurs!**

För dig som är säker på räta och aviga och vill ta din stickning ett steg vidare genom spetsstickning. Målet är att du ska känna dig så bekväm med spetsstickningen att du själv kan färdigställa din sjal.

Lör-sön 17-18/3 | 10-15 | 2 ggr | 995 kr | ABF-huset

**SY KLÄDER OCH INREDNING**

Öva på att sy inredningsdetaljer eller kläder efter färdiga mönster, eller ändra på de gamla mönster som du redan har! Under kursen lär du dig grunderna: tillklippning, sömnad, materialkänedom mm. Individuell handledning.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Mån 12/2	15:00–17:30	ABF-huset	10	1 980 kr
Ons 14/2	17:30–20:00	ABF-huset	10	1 980 kr
Lör-sön 3-4/3	10:00–15:00	ABF-huset	2	1 075 kr

**SY EGNA BAD- OCH UNDERKLÄDER • Helgkurs!**

Ta din hemsömnad till en ny nivå – och sy egna bad- och underkläder! Du väljer själv vad du vill sy. Vi använder Kwik Sew-mönster och syr i stretchtyger, konstsidan eller stretchspets. Goda grundkunskaper i sömnad krävs.

Lör-sön 17-18/2 | 10:00–15:00 | 2 ggr | 1 075 kr | ABF-huset

**BRODERI – FLER SPÅR AV STYGN**

Lär dig att brodera! Och fördjupa dig i hur broderistygnet kan varieras! På den här helgkursen presenteras ett tiotal grundläggande stygn, tillsammans med variationer av dessa. I samarbete med föreningen Skapande Broderi Stockholm.

Lördag 24/2 | 9.30–15.30 | 1 ggr | 705 kr | ABF-huset

**BRODERI MED TYG OCH PAPPER • Helgkurs!**

Låt dig förföras av det fria broderiet med textila material i sällskap med papper och applikation! På den här kursen kan du släppa alla spårar om rätt eller fel – här finns inga begränsningar eller regler. Målet är att du ska få inspiration till att gå vidare och att vara närvarande i skapandeprocessen. I samarbete med föreningen Skapande Broderi Stockholm.

Lör-sön 10-11/3 | 9.30–15.30 | 2 ggr | 1 810 kr | ABF-huset

**TYLLBRODERI**

Att brodera i tyll är både lekfullt och lustfyllt och ger dig möjlighet att utvecklas i ditt textila skapande. Du får arbeta med olika stygn och applikationer i ett tunt genombrutet tyg med nätstruktur. I samarbete med föreningen Skapande Broderi Stockholm.

Lör 27/1 | 9.30–15.30 | 1 ggr | 710 kr | ABF-huset

# Nyheter & tips

FRÅN ABF STOCKHOLM

## Digitala kurser senare i vår



Under våren kommer ABF Stockholm att lansera olika varianter av digitala kurser.

Dessa pilotkurser är en del av vår strävan att göra bildning och kunskap tillgänglig för alla. Håll utkik efter de nya digitala kurserna på [abfstockholm.se](http://abfstockholm.se)!

Hoppas att du hittar en kurs som passar dig! Om inte tipsar vi gärna om några nya studiecirklar, som vi lanserar i mars:

- Diskriminering, strukturell rasism och rasifierades representation i samhället
- How can we do it? Samtalsserie om utbrändhet bland unga, med utgångspunkt från SVT Edit-serien "We can't do it"
- Franska inför semestern – kortare franska-kurs med fokus på användbara semesterfraser

*Följ @abfstockholm i sociala medier för de senaste uppdateringarna och information om kommande kurser och cirklar!*

## Det är aldrig för sent att lära sig ett nytt språk!

Känslan av att knäcka koden och förstå logiken bakom de till en början främmande meningarna är en omtumlande upplevelse. Unna dig själv att ta del av den!

*Psst...* Du som redan knäckt koden kan välja och vraka bland fortsättningskurser och konversationskurser på en mängd olika nivåer.

Läs mer på sidorna 6–8.

**” Jag är väldigt nyfiken på våra franska bokcirklar. Kombinationen fransk litteratur, konversation och studiecirkel tilltalar mig starkt.”**

**Maria Hall**, samordnare inriktning studiecirklar och utbildning.



# 170

kursstarter i 18 olika språk hittar du hos oss på ABF Stockholm i vår. Ta del av hela utbudet på [abfstockholm.se](http://abfstockholm.se)!



## Starta din egen studiecirkel!

En studiecirkel kan handla om vad som helst. Kanske vill du dra igång en cirkel på egen hand? Allt som behövs är tre deltagare och en idé om innehållet. ABF Stockholm hjälper gärna till med material, studieplan och kostnadsfri cirkelledarutbildning.

# Vidga dina vyer

- med språk kommer du långt!

FLER KURSER  
OCH KURSSTARTER  
PÅ WEBBEN!

Ta chansen att göra din värld större och lär dig ett språk i vår! Språk tillhör våra allra mest populära kurser – inte så konstigt med tanke på att språket är nyckeln till andra kulturer. Hos oss på ABF Stockholm kan du i vår välja bland 18 språk på flera olika nivåer.

**Fler språk och nivåer hittar du på webben i vårt kompletta kursutbud med fler än 170 kursstarter – välkommen!**

## ARABISKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A1 termin 1	Tis 20/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare	Tis 20/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## BENGALI

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare	Mån 12/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Mån 12/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## ENGELSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare dagtid	Mån 12/2	13:00–14:30	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare kvällstid	Ons 14/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Konversation B2	Tor 8/2	10:00–11:30	ABF-huset	8	1 540 kr
Konversation C1/C2	Tor 15/2	17:45–20:15	ABF-huset	8	1 920 kr

## FINSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare	Ons 7/2	17:15–18:45	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Ons 7/2	19:00–20:30	ABF-huset	12	1 540 kr

## FRANSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare dagtid	Mån 12/2	13:30–15:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare kvällstid	Mån 12/2	17:00–18:30	ABF-huset	12	1 540 kr
Bokcirkel B1/B2	Tor 15/2	19:15–20:45	ABF-huset	10	1 040 kr

## GREKISKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A2 konversation termin 2	Tis 6/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 2	Tis 6/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Tor 8/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare	Tor 8/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## HINDI

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A1 termin 1	Tor 15/2	18:00–19:30	ABF-huset	12	1 540 kr

## Gratis språktest!

**NYBÖRJARE, A1, A2, B1, B2, C1, C2**  
– VI HAR KURSER PÅ ALLA NIVÅER I EUROPA-  
RÅDETS SKALA FÖR SPRÅKKURSER!

Om du är osäker på vilken nivå du ska gå erbjuder vi gratis nivåtest och rådgivning av en av våra duktiga ledare.

Du kan testa dina kunskaper i språken engelska, franska, italienska, spanska och tyska. Testet äger rum kl. 17:00–19:00 tisdag 21 januari på plan 5 i ABF-huset och pågår ungefär en timme. Ingen föranmälan krävs – det är drop in!

För rådgivning kring val av nivå inom andra språk kan du kontakta Informationen på 08-453 41 00.



## ITALIENSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Italienska nybörjare	Tor 22/2	18:15–19:45	ABF-huset	12	1 540 kr
Italienska nybörjare	Tis 20/2	18:15–19:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## JAPANSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A2/B1	Tis 13/2	17:45–19:15	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 2	Tis 20/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare	Ons 21/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Ons 21/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## KINESISKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A1 termin 3	Tor 1/2	18:30–20:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare termin 2	Tis 6/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Ons 7/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr

## LATIN

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare	Tis 6/2	14:00–15:30		12	1 540 kr

## PERSISKA

A1 termin 1	Ons 21/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Nybörjare	Ons 21/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 3	Mån 19/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## POLSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A1	Tis 13/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr
B1 - termin 2	Ons 14/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## PORTUGISISKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
A1 termin 2	Mån 12/2	17:30–19:00	ABF-huset	10	1 285 kr
A2 termin 1	Tis 13/2	17:30–19:00	ABF-huset	10	1 285 kr
Nybörjare	Ons 14/2	17:30–19:00	ABF-huset	10	1 285 kr
A1 Termin 1	Tor 15/2	17:30–19:00	ABF-huset	10	1 285 kr

## RYSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare	Tis 13/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Tis 13/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr

## SPANSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare	Mån 12/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Mån 12/2	15:30–17:00	ABF-huset	12	1 540 kr
B2 termin 1	Tis 6/3	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
Konversation	Mån 12/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr

## TYSKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Nybörjare	Tis 6/2	18:00–19:30	ABF-huset	12	1 540 kr
Konversation C1 termin 3	Ons 7/2	10:00–11:30	ABF-huset	12	1 540 kr

## TURKISKA

Nivå	Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Turkiska nybörjare	Ons 28/2	17:30–19:00	ABF-huset	12	1 540 kr
A1 termin 1	Tis 27/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr
A2 termin 1	Ons 28/2	19:15–20:45	ABF-huset	12	1 540 kr



Vässa språket – och våga ta plats! Du som gått på SFI eller Komvux har många möjligheter att komplettera dina studier. ABF Stockholm erbjuder flera kurser som hjälper dig att förbättra och fördjupa dina svenskunskaper i både tal och skrift.

## *Improve your Swedish!*

Improve your Swedish – and your self-confidence! You have many opportunities to complement your SFI- or Komvux-studies at ABF Stockholm. We provide a number of courses that will help you improve and deepen your Swedish skills.

### **SVENSKA I VARDAGEN FÖR NYBÖRJARE - SWEDISH IN EVERYDAY LIFE FOR BEGINNERS**

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Mån 12/2	18:00–20:30	ABF-huset	10	1 210 kr
Tis, Tors 13/2	18:00–20:30	ABF-huset	6	1 210 kr

### **SVENSKA I VARDAGEN A1 - SWEDISH IN EVERYDAY LIFE A1**

Tisdag, Torsdag | 20/3 | 09:45–12:15 | 10 ggr | 1 210 kr

### **SVENSKA I VARDAGEN A2 - SWEDISH IN EVERYDAY LIFE A2**

Onsdag | 25/4 | 18:00–20:30 | 10 ggr | 1 210 kr

### **SVENSKA KONVERSATION B1/B2**

Måndag | 12/2 | 18:00–20:30 | 10 ggr | 1 210 kr



## SKRIVA

### SKRIVARCIRKEL • Varannan vecka

Få hjälp att hitta din egen språkliga ton i dikt eller prosa. Genom övningar och samtal om texter utvecklar du ditt språk och tilltal. Inga förkunskaper krävs.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Ons 7/2	18:00–20:30	ABF-huset	6	1 210 kr
Ons 14/2	18:00–20:30	ABF-huset	6	1 210 kr

### SKRIVARCIRKEL • Kreativt skrivande 1

Ge dig själv inspiration att komma igång med ditt kreativa skrivande! Du arbetar med självbiografiskt innehåll, lär dig att sortera bland erfarenheterna och får möjlighet att utveckla ditt skrivande!

Tisdag 13/2 | 09:30–12:00 | 7 ggr | 1 450 kr | ABF-huset

### SKRIVARCIRKEL • Kreativt skrivande 2 • Varannan vecka

För dig som har kommit igång lite med ditt kreativa skrivande. Inspirationsövningar med självbiografiskt innehåll. Här får du möjlighet att fortsätta utveckla ditt skrivande! Kurstillfällen varannan vecka.

Onsdag 14/2 | 09:30–12:00 | 7 ggr | 1 450 kr | ABF-huset

### SKRIVARCIRKEL – SKÖNLITTERÄRT SKRIVANDE

Skriv en roman eller utveckla ett skrivprojekt genom skrivövningar och samtal. Vi fördjupar oss i specifika delar av skrivandet, som att prova olika genrer, utveckla karaktärer och berättarteknik.

Tisdag 20/2 | 18:00–20:30 | 7 ggr | 1 450 kr | Liljeholmen

## BILD OCH LAYOUT

### ADOBE PHOTOSHOP CS6 • Grund

Lär dig hantera de viktigaste och effektivaste funktionerna i Photoshop som t.ex. lager, markeringar och masker. Studiematerial ingår. Förkunskaper: God datorvana.

Torsdag 15/2 | 18:00–20:30 | 7 ggr | 2 830 kr | ABF-huset

### ADOBE PHOTOSHOP ELEMENTS 12 • Grund

Lär dig hantera och förbättra dina digitala bilder med hjälp av ett smart arbetsflöde. Mängder av tips och tricks, lättare retusch, trickfoto, bildspel, taggar och collage. Förkunskaper: God datorvana.

Tisdag 13/2 | 18:00–20:30 | 7 ggr | 2 830 kr | ABF-huset

## FOTOGRAFI

### RÄDDA DINA GAMLA BILDER

Lär dig scanna in bildoriginal i datorn och att reparera, retuschera och korrigera det som behövs! Medtag negativ, dia eller pappersbilder. Studiematerial ingår. Grundläggande datorkunskap krävs.

Måndag 12/2 | 15:00–17:30 | 6 ggr | 2 095 kr | ABF-huset

### DIGITAL SYSTEMKAMERA • Steg 1

Lär dig den digitala systemkamerans möjligheter från grunden! Du får lära dig om olika objektiv och dess möjligheter, hantera din blix och få kontroll på ljuset. Egen kamera inget krav. Förkunskaper: Grundläggande datorkunskap.

Måndag 12/2 | 18:00–20:30 | 7 ggr | 2 250 kr | ABF-huset

## DATOR OCH WEBB

### LIBRE OFFICE

Lär dig hantera denna kostnadsfria variant av kontorsprogrammet Office. Vi arbetar med text, bild, presentationer, kalkyler och ritprogram.

Måndag 26/3 | 15:00–17:30 | 4 ggr | 1 175 kr | ABF-huset

### WINDOWS 10 • Grund

Kom igång med Windows 10 – lär dig använda de viktigaste funktionerna i din dator och att använda programmen som redan finns där.

Måndag 22/2 | 12:00–14:30 | 5 ggr | 1 465 kr | ABF-huset

### MAC • Grund

Har du en Mac och vill komma igång med din dator? Eller är du nyfiken och funderar på att skaffa en? Denna kurs ger dig grundläggande kunskaper om Mac och hur du hanterar den.

Måndag 12/2 | 12:00–14:30 | 5 ggr | 1 465 kr | ABF-huset

### OFFICEPAKETET

Lär dig att skapa dokument med text, tabeller och sidhuvuden i Word, kalkyler och diagram i Excel och presentationer och bildspel i PowerPoint! Förkunskaper: Grundläggande datorkunskap.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Ons 7/2	18:00–20:30	ABF-huset	10	2 935 kr



## SCENKONST, DANS OCH MUSIK

### BALETT FÖR VUXNA • Prova på!

För dig som vill prova på balett för första gången eller kanske har dansat som barn. Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstång.

Söndag 11/2 | 13:00–15:30 | 1 ggr | 375 kr | ABF-huset

### BALETT FÖR VUXNA

Fortsättningskurs för dig med 2–3 terminers erfarenhet. Vi arbetar med lite längre stegkombinationer, piruetter och hopp.

Tisdag 13/2 | 18:00–19:30 | 12 ggr | 2 500 kr | ABF-huset

### BALETT FÖR SENIORER • Fortsättning

Det är aldrig för sent att lära balett! Den här gruppen är för dig med minst tre terminers erfarenhet. Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstång.

Måndag 12/2 | 12:30–14:00 | 12 ggr | 2 500 kr | ABF-huset

### FOLKDANS FRÅN BALKAN • Lätt nivå

Lär dig olika danser från Grekland, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Makedonien, Kroatien med mera! Vi håller oss till de danser som har ett lägre tempo, vilket gör att kursen passar de flesta. I samarbete med Internationella Folkdanskklubben. Medlemmar i föreningen har rabatt.

Onsdag 14/2 | 17:30–18:15 | 10 ggr | 690 kr | ABF-huset

### FOLKDANS – SLIPADE PÄRLOR FRÅN BALKAN

Du behöver många års danserfarenhet av Balkandans för att ha utbyte av kursen. Vi blandar snabba, intensiva danser med långsamma och tekniskt krävande. I samarbete med Internationella Folkdanskklubben. Medlemmar i föreningen har rabatt, säg till vid anmälan.

Onsdag 7/2 | 18:30–20:15 | 6 ggr | 830 kr | ABF-huset

### 1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER • Steg 1–2

Vi går igenom de grundläggande stegen och turerna för att sedan sätta ihop dem till de danser som dansades i salongerna under 1700-talet.

Tisdag 6/2 | 19:50–21:20 | 11 ggr | 1 630 kr | Tellus Fritidscenter



## HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

### ATM – FELDENKRAISMETODEN

”Awareness Through Movement” – medvetenhet genom rörelse. Feldenkraismetoden lär dig hitta tillbaka till ett mer naturligt och avspänt sätt att röra dig. Så som vi rörde oss som barn, utan smärta, stelhet och onödigt slöseri med energi. När din rörelseförmåga förbättras påverkas även ditt sätt att handla, tänka, känna och uppleva. För nybörjare och för dig som provat tidigare.

Torsdag 8/2 | 17:30–19:00 | 5 ggr | 1 180 kr | ABF-huset

### TAI CHI STEG 1–2

Den kinesiska kampkonsten Tai Chi består av en serie långsamma, mjuka rörelser och kan ses som meditation i rörelse – den stärker både kropp och själ. Vi arbetar med avslappning och koordination för att öka livskraften. Vår kursledare Anne Külper har 30 års erfarenhet av Tai Chi.

Onsdag 7/2 | 16:45–18:15 | 12 ggr | 1 735 kr | Mäster Olofsgården

### XIN QIGONG

Xin Qigong består av en serie mjuka långsamma rörelser som anses öka livskraften, stärka immunförsvaret och lösa upp spänningar. Kursen passar både dig som är nybörjare och dig som provat förut. Kursledare är Anne Külper som har undervisat i Xin Qigong i 30 år.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift
Tis 6/2	17:00–17:45	ABF-huset	12	880 kr
Tor 8/2	17:30–18:15	Gamla stan	12	880 kr

## POLITIK

### REGNBÅGSTEVE - MED EMIL ÅKERÖ OCH JULIA SKOTT

Under de senaste tre åren har författarna och skribenterna Emil Åkerö och Julia Skott haft samtal under Stockholm Pride om hur HBTQ-personer gestaltas inom televisionen. Nu är det dags för en studiecirkel där de tillsammans med deltagarna diskuterar dessa frågor.

Start i mars

### INTRODUKTION TILL MODERN KLASSTEORI OCH POLITISK KAMP

Varför är livsmöjligheterna så ojämnt fördelade i samhället och vilka aktörer kan mobiliseras till att göra de mer jämlika? Genom att introducera en modern klassteori försöker vi besvara dessa frågor.

Torsdag 15/2 | 18:30–20:30 | 4 ggr | 390 kr | ABF-huset

### VI HÖR VAD HAN SJUNGER MEN VAD ÄR DET HAN SÄGER? – DJUPLÄSNING AV DYLAN'S TEXTER

Vi fortsätter läsa 2016 års Nobelpristagare i litteratur – med vår populära cirkelledare Peter Holst! Denna termin djupläser vi texter som inspirerar oss – både de kända mästerverken, de okända pärlorna och olycksbarnen i produktionen.

Tisdag 6/2 | 18:00–20:30 | 8 ggr | 390 kr | ABF-huset

### DET POSTKOLONIALA ARVET I VÅR SAMTID

Postkolonial teori kan användas på många sätt för att förstå och beskriva samtida samhällsdebatter och utmaningar. På den här kursen får du lära dig postkoloniala teorier och begrepp, men också att tillämpa dem i olika aktuella politiska debatter. Träffarna sker varannan vecka.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift	Anmärkning
Tor 8/2	18:00–20:30	ABF-huset	5	390 kr	Grundkurs
Tor 19/4	18:00–20:30	ABF-huset	5	390 kr	Fortsättningskurs

### KAPITALET MOT KVINNOR, FEMINISTISK KAMP MOT KAPITALET

Hänger angreppen på aborträtten, nedskärningarna i den offentliga sektorn och växande kvinnohat samman? Under fem träffar läser vi Silvia Federicis marxistiska och feministiska klassiker "Caliban and the Witch", som beskriver hur kapitalismens framväxt sammanföll med en kamp att få kontroll över kvinnors kroppar. I samarbete med Centrum för marxistiska samhällsstudier.

Onsdag 14/2 | 18:00–20:30 | 5 ggr | 390 kr | ABF-huset



### STADEN OCH DET ALLMÄNNA

I en tid när städer inhägnas och privatiseras blir det viktigt att fundera över hur det är möjligt att skapa alternativ. En allmänning är något som varken är offentligt eller privat utan som förvaltas och skapas gemensamt. Vad innebär skapandet av allmänningar idag? I samarbete med Centrum för marxistiska samhällsstudier.

Fredag 16/2 | 18:00–20:30 | 5 ggr | 390 kr | ABF-huset

### VÄNSTERN OCH POPULISMEN

Det börjar framstå som att vi lever i ett epokskifte, där nyliberalismens hegemoni börjar ge vika för populismen. Men vad menas egentligen med populism? Och hur har vänstern sett på populismen genom historien? Vi utgår från både klassiska texter och nutida analyser. I samarbete med Centrum för marxistiska samhällsstudier.

Tisdag 13/2 | 18:00–20:30 | 5 ggr | 390 kr | ABF-huset

### ANTISEMITISM OCH ISLAMOFABI: HISTORISKA RÖTTER OCH SAMTIDA UTTRYCK

Idag sprids antisemitismen och islamofobin runtom Europa, inte minst i Sverige. Genom historiens lins försöker vi bättre förstå hur och varför dessa idéer i dagsläget inte bara återuppstår utan också sprids, så att vi kan utveckla ett mer effektivt förebyggande arbete.

Tisdag 13/2 | 18:00–20:30 | 4 ggr | 390 kr | ABF-huset

### ASSEMBLY: RÖRELSE, PARTI - ELLER BÅDE OCH?

Kräver nya tider nya organisationsformer? Antonio Negris och Michael Hardts bok "Assembly" (2017) försöker diskutera varför protestvågor blir så kortlivade och inte lyckas skapa varaktiga strukturer. Under åtta träffar läser och diskuterar vi boken. Studiecirkeln sker i samarbete med Centrum för marxistiska samhällsstudier.

Måndag 12/2 | 18:00–20:30 | 8 ggr | 390 kr | ABF-huset

## HISTORIA

### SLÄKTFORSKNING – VÄGEN TILL DIN EGEN HISTORIA

Funderar du på var du kommer ifrån och vem du släkt med? Här får du möjlighet att leta efter dina rötter i det förflutna. Du lär dig teori och metodik på plats, medan själva den praktiska släktforskningen utförs via nätet på egen dator hemma. Du måste ha en e-postadress. Abonnemangsavgift till Arkiv Digital tillkommer med 150 kr.

Startdatum	Tid	Plats	Tillfällen	Avgift	Nivå
Tis 13/2	9:30–12:00	ABF-huset	8	1 395 kr	Grundkurs
Tis 13/2	18:00–20:30	ABF-huset	8	1 395 kr	Grundkurs
Ons 14/2	9.30–12:00	ABF-huset	8	1 395 kr	Fortsättning

## SAMHÄLLE

### HEMBEREDSKAP ELLER PREPPING

Hur ofta gör du en risk- och sårbarhetsanalys hemma för att ta reda på hur förberedd just du och din familj är? Hur kan vi bli bättre förberedda i händelse av en kris? Boken om hemberedskap framtagen av ABF-förbundet i samarbete med Civilförsvärsförbundet används som studiematerial.

Tisdag 1/2 | 17:30–19:00 | 10 ggr | 590 kr | ABF-huset

### SAMTALSGRUPP FÖR ADOPTERADE

Är du adopterad och intresserad av att möta och samtala med andra adopterade om dina erfarenheter och din syn på adoption? Samtalsledare är Sara Quick, lärare, utbildad samtalsterapeut och handledare i sorgbearbetning.

Måndag 5/3 | 18:00–19:30 | 5 ggr | 390 kr | ABF-huset

### MÄN - SAMTALSGRUPP #METOO

Efter #metoo vill många män engagera sig. Men många vet inte riktigt hur de ska börja. Samtal är en bra början. Därför startar organisationen MÄN samtalsgrupper i ämnet, i samarbete med ABF Stockholm.

Tisdag 16/1 | 18:30–20:30 | 5 ggr | Gratis | ABF-huset

## SÅ ANMÄLER DU DIG!

### ANMÄLAN

Gå in på [abfstockholm.se](http://abfstockholm.se) och klicka på fliken **Cirklar och kurser**. Du kan också ringa på 08-453 41 00 så hjälper vi dig att hitta rätt.

### KALLELSE OCH AVGIFT

Före kursstart får du en skriftlig kallelse med information om lokal och tider. Med kallelsen följer en faktura på kursavgiften.

### STARTDATUM OCH STUDIEMATERIAL

Alla starttider i katalogen är preliminära. De datum som anges gäller det första kurstillfället.

### ANMÄLNINGSVILLKOR

Anmälan är bindande. För fullständiga anmälningsvillkor, se [abfstockholm.se](http://abfstockholm.se).

### RABATTER

Pensionärer har 10 procent rabatt på alla kurser. Arbetslösa och långtidssjukskrivna har 50 procent rabatt på alla kurser som går dagtid (vardagar, starttid innan kl 16:30) och 30 procent på kurser kvällstid (starttid efter kl 16:30) samt helger.

Våra kurser i svenska är redan subventionerade och där gäller ingen rabatt.

Om du betalar via webben kan du tyvärr inte använda någon av våra rabatter. Välj i stället faktura och skriv i kommentarsfältet vilken rabatt du vill använda.

## ABF STOCKHOLM

ABF Stockholm är en idé- och värdeburen organisation som arbetar med att göra kunskap tillgänglig för alla.

Utöver att anordna kurser och föreläsningar stöttar vi även stadens kulturliv och våra **68 medlemsorganisationer** med pedagogiska insatser och lokaler.

Vi erbjuder dessutom **Komvux** och **SFI**, samt kompetensutveckling och arbetsmarknadsinsatser genom dotterbolaget **ELVIRA**.

Vi driver också restaurang **Cirkeln** i ABF-husets entré.

