



STOCKHOLM

Malala Yousafzai, född 1997, är en pakistansk utbildningsaktivist och mottagare av Nobel fredspris 2014 för sin kamp för flickors rätt till utbildning.

RÄTT ATT LÄRA!

*Måla, bilda dig politiskt
eller gå en bokcirkel om
kvinnligen egenmakt
– och mycket mer!*

VÅRENS KURSER 2019

ABF STOCKHOLMS STUDIECIRKLAR OCH KURSER VÅREN 2019 | BESÖK ABFSTOCKHOLM.SE ELLER RING 08-453 41 00

”Låt oss aldrig ta bildning och kunskap för given”

I år har ABF Stockholm valt låta en målning av Malala Yousafzai, målad av svenska konstnären Elin Eplet Sandström, pryda omslaget på katalogen för vårens kurser och studiecirkel. För dem som inte känner till henne: Malala, född 1997, är en pakistansk utbildningsaktivist och mottagare av Nobels fredspris 2014.

Vi har valt bilden på Malala därför att hon är en sann förebild och förkämpe för rätten till bildning. När Malala föddes var hennes pappa, som är lärare, fast besluten att ge henne samma utbildningsmöjligheter som pojkar. Men när talibanerna tog över styret i Swatdalen blev skolgång för flickor en av många saker som förbjöds. När Malala offentligt tog ställning för flickors rätt till skolgång blev hon en måltavla. 2012 utsattes hon för ett allvarligt mordförsök på grund av sin kamp för flickors rätt till utbildning.

Att ha rätt att gå i skola och rätt till kunskap är något vi i Sverige ser som en självklar rättighet. Då blir en person som Malala, som slåss för sitt liv för rätten till bildning, en påminnelse om att aldrig ta bildning och kunskap för given.

”*ABF Stockholm är en naturlig del av vetgiriga Stockholmares livslånga lärande.*”

ABF Stockholm blev till under en tid då stora delar av befolkningen inte hade tillgång till utbildning, och i över hundra år har ABF Stockholm spelat en viktig roll som förändringskraft i samhället, och verkat för allas rätt till bildning. ABF Stockholm är en naturlig del av vetgiriga Stockholmares livslånga lärande.

Precis som samhället i stort har vårt kursutbud förändrats över tid, och bland vårens kurs- och studiecirkelutbud hittar du över 400 kurser.

Välkommen att förverkliga drömmar och förändra samhället – tillsammans. Vi ses i vår!

Lisa Anderson Palmér, ansvarig för studieprogrammet

INNEHÅLL

Bildning på flera språk.....	3
Nyheter och tips.....	5
Konst och hantverk	6
Scenkonst och musik	13
Politik, kultur och samhälle	16
Media och kommunikation.....	19
Datorverkstaden.....	22
Hälsa och livsstil.....	24
Språk	26
Anmälan	28

VAD BETYDER SYMBOLERNA?

-  = Nyhet i vårt utbud
-  = Språk på nytt sätt
-  = Kort och kreativt
-  = Distans på webben
-  = För barn och/eller ungdom



TRYCK OCH DISTRIBUTION: Stockholms Lito Grafiska AB
PAPPER: Omslag 150g Arctic Matt, Inlägga 100g Arctic Matt

BILDNING PÅ FLERA SPRÅK

Diskutera mänskliga rättigheter på spanska, nyheter på franska eller gå en bokcirkel om kvinnlig egenmakt på engelska. Bli allmänbildad och lär dig ett språk på nytt sätt genom att fördjupa dig i ett tema eller konversera om dagsaktuella ämnen!

EMPOWERED WOMEN'S BOOK CIRCLE

We'll read and discuss the works of today's modern empowered females. Bring a fun attitude, sisterly comradery, curiosity, and an open mind. Come join us in respectful debates, discussions, interesting interpretations and insights – all in English.

Tis 5/3 // 10 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 750 kr

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER I LATINAMERIKA – PÅ SPANSKA!

För dig som vill utveckla spanskan samtidigt som du lär dig mer om vad som händer just nu i Latinamerika. Tillsammans läser vi nyheter, tittar på inslag och arbetar med kulturella uttryck som musik samt filmer på spanska.

Tor 7/3 // 5 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 550 kr

FRANSK MUSIK PÅ FRANSKA

Under kursen får du möjlighet att upptäcka texter och sångare från Frankrike inom varierande genrer och olika perioder. Under kursen lyssnar du på musiken, läser texterna, upptäcker, studerar och använder dig av nya vokabulär.

Nivå A2 // Ons 20/3 // 6 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 845 kr

TYSKLANDS KULTUR OCH HISTORIA

Vi förkovrar oss i Tysklands historia och kulturliv. Kursen hålls delvis på svenska och tyska, för att så många som möjligt ska kunna delta. Vi gör ett studiebesök på Goethe-institutet.

Mån 4/2 // 6 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 710 kr

Bli kontakttolk!

Vi har ettårig sammanhållen grundutbildning till kontakttolk som står under tillsyn av Myndigheten för yrkeshögskolan. Till hösten startar den på distans!

Distansutbildningen startar i september 2019 – sista ansökningsdatum är den 15e april 2019.

Verksamma tolkar erbjuder kompetenshöjande kurser och preparandkurser inför Kammarkollegiets auktorisationsprov.

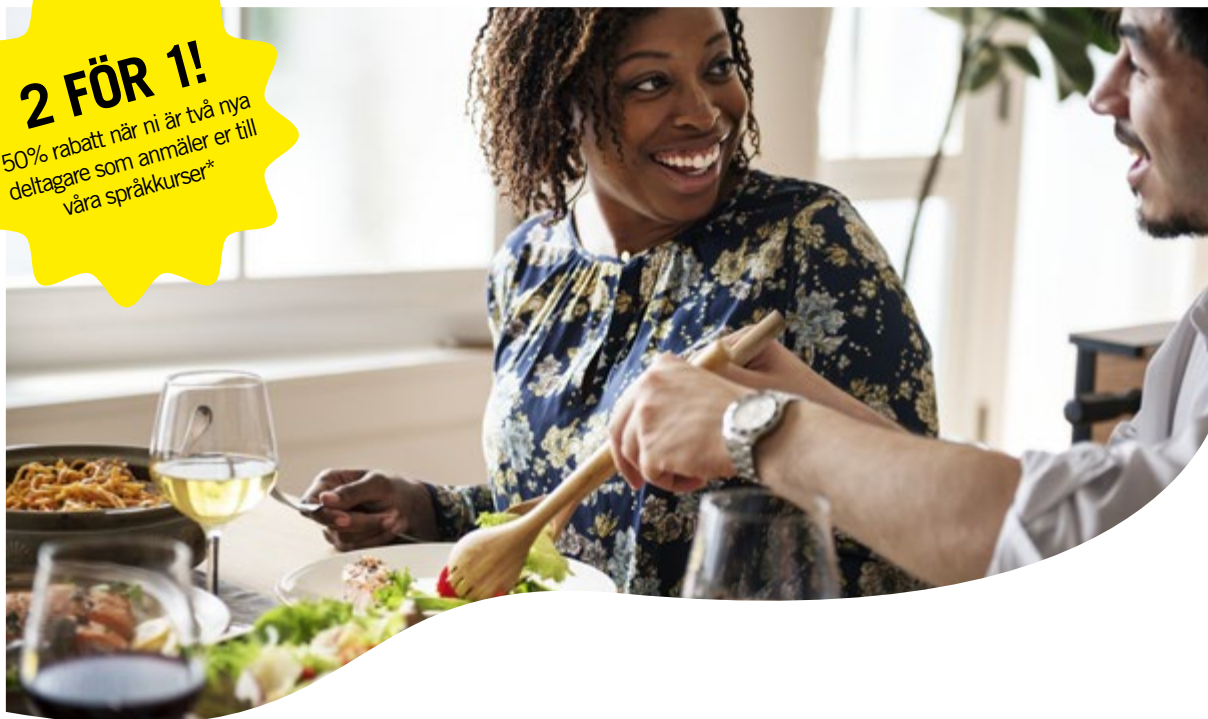
Läs mer på abfstockholm.se/kurser/tolkutbildningar

Kontakt: tolk.stockholm@abf.se



2 FÖR 1!

50% rabatt när ni är två nya deltagare som anmäler er till våra språkkurser*

**2000-TALET STORA FRANSKA FÖRFATTARE** NY!

I kursen presenteras sex av de nu levande största franska författarna. Deras största verk uppmärksammas och vi läser högt ur böckerna. Därefter diskuterar vi det vi läst.

Nivå A2/B1 // Tis 5/2 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 845 kr

BELGIEN: KULTUREN, MATEN, POLITIKEN PÅ FRANSKA NY!

I denna kurs i franska får du göra ett antal olika nedslag i belgisk kultur, mat och politik.

Mån 11/2 // 10 tillfällen // 13:30–15:00 // ABF-huset // 1450 kr

BOKCIRKEL PÅ ENGELSKA – SHORT STORIES NY!

Läs och diskutera utvalda noveller – på engelska.

Nivå B2/C1 // Tis 12/2 // 10 tillfällen // 14:30–16:00 // ABF-huset // 1450 kr

SCHWEIZ: KULTUREN, MATEN, POLITIKEN PÅ FRANSKA NY!

Lär känna schweizisk kultur, mat och politik på franska. Under kursen får du tillfälle att diskutera aktuella samhällsfrågor, vardagsliv och kultur.

Ons 13/2 // 10 tillfällen // 14:00–15:30 // ABF-huset // 1450 kr

FRANKRIKE: KULTUREN, MATEN, POLITIKEN

ABF Stockholms konversationskurser i franska passar dig som vill bli bättre på att uttrycka dig muntligt.

Under kursen får du tillfälle att diskutera aktuella samhällsfrågor, vardagsliv och kultur.

Nivå A2 // Tis 19/2 // 6 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 845 kr

PORTUGISKA OCH BRASILIANSK KULTUR – NYBÖRJARE NY!

Är du nyfiken på Brasilien och det portugisiska språket? I denna kurs förkovrar vi oss i Brasiliens historia och kulturliv.

Ons 20/2 // 6 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 710 kr

ITALIENSKA MED ITALIENSK HISTORIA NY!

Är du nyfiken på Italien och det italienska språket? Lär dig italienska med italiensk historia. Kursen har olika teman för varje träff.

Nivå A2/B1 // Tor 21/2 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 710 kr

LÄS OM AKTUELLA HÄNDELSER PÅ PORTUGISISKA NY!

Här vässar du dina portugisiska färdigheter genom att läsa aktuella texter och nyhetsartiklar. Även diskussioner och muntliga presentationer.

Tor 21/2 // 12 tillfällen // 10:00–11:30 // ABF-huset // 1690 kr

LE CLUB DE LECTURE – BOKCIRKEL PÅ FRANSKA

Fördjupa dina kunskaper i franska med en bokcirkel. Den utvalda boken diskuteras ur olika perspektiv.

Nivå B1/B2 // Tor 21/2 // 12 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 1690 kr

LÄR DIG ITALIENSKA GENOM DET ITALIENSKA KÖKET NY!

Italien är ett land med en rik matkultur. Vi lär oss italienska genom konversation och genom att läsa recept. Kursen har olika teman för varje träff och vi pratar om råvaror och italienska rätter från olika regioner.

Nivå A2/B1 // Tis 5/3 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 710 kr

Vårens nyheter och tips FRÅN ABF STOCKHOLM

Boka in dig på en av vårens nyheter! I vår hittar du många spännande kurser i vårt utbud, bland annat:

NY!

- **Klimatprojektet – Så blir dina mål till verklighet** – Var har vårt klimatengagemang mest effekt och hur kan vi göra skillnad? *Läs mer på sidan 18.*

NY!

- **Skådespelarens skaparlabb** – för dig som vill utforska din kreativitet, hitta till en närvaro i nuet och utvecklas som människa. *Läs mer på sidan 14.*

NY!

- **När hiphopen kom till Sverige!** – Hiphopkulturen svepte in över landet i början av 80-talet. En av den svenska hiphopkulturens pionjärer, Kenneth Seremet, undersöker hur svenska hiphopkulturen utvecklades. *Läs mer på sidan 16.*



**Du vet väl att det kommer nya
kurser året runt på ABF Stockholm?**

Följ @abfstockholm i sociala medier och på abfstockholm.se för löpande uppdateringar om kommande kurser och föreläsningar!

Kurser för föreningsaktiva!

Att engagera sig i en förening är både givande och samhällsbarande! Och det finns alltid mer att lära sig om föreningslivets arbetssätt och strukturer.

Hos ABF Stockholm kan du öka din och din förenings kompetens inom till exempel kommunikation, mötesplanering och projektansökningar. Och kom ihåg: om din förening samarbetar med ABF Stockholm får du 50 procent rabatt på kursavgiften! Läs mer om våra föreningskurser på abfstockholm.se.



SÅ KLARAR DU KÖRKORTSTEORIN

Studera körkortsteori i liten grupp under ledning av erfaren trafiklärare. För dig som vill få stöd, struktur och inspiration. Kursledare: Jan Vejstad, trafiklärare med över tjugo års erfarenhet av teoriundervisning, handledarkurser och riskutbildningar.

Mån 15/4 // 8 tillfälle // 18:15–19:45 // Stockholm // 650 kr

MOT EN JÄMSTÄLLD MUSIKSCEN MED LOUD GRRRL!

Loud Grrrl Stockholms vision är en jämställd musikscen. För att uppnå det arbetar vi med att öka representationen av kvinnor, transpersoner och icke-binära i musikbranschen. Vårt uppdrag handlar om alla människors frigörelse, både individuellt och i grupp, och att erbjuda en plats där olikheter inte bara tolereras utan även respekteras, stöttas och försvaras.



Vi har replokaler för band som består av minst 50 procent kvinnopersoner och vi tar in nya artister i mån av plats. Vi erbjuder också kurser och workshops i musikrelaterade ämnen, som att lära dig dj:a, göra din egen podcast, arrangera spelningar, ljud- och ljus teknik, och låtskrivande.

Om du har önskemål, funderingar eller kompetens du vill dela med dig av är du välkommen att kontakta oss på loudgrrrl.stockholm@abf.se. Vi finns även på Facebook och Instagram: @loudgrrrlsthlm.

Grrrls to the front!

KONST OCH HANTVERK



Använd dina händer och släpp loss skaparglädjen! Bland våra populära konst- och hantverksturser kan du lära dig allt från silversmide till att teckna och måla – eller prova på shibori, japansk batikkonst! Cirkarna riktar sig både till nybörjare och erfarna.

TEXTILT HANTVERK

SY KLÄDER OCH INREDNING

Sy inredningsdetaljer och kläder efter färdiga mönster eller ändra på de gamla mönster som du redan har. Under sykursen lär du dig grunderna som tillklippning, sömnad, materialkännedom med mera.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 4/2	10	18:00 20:30	ABF-huset	2180 kr	
Mån 11/2	10	12:00 14:30	ABF-huset	2180 kr	
Mån 11/2	10	15:00 17:30	ABF-huset	2180 kr	
Tis 5/2	10	18:00 20:30	ABF-huset	2180 kr	
Ons 13/2	10	17:30 20:00	ABF-huset	2180 kr	
Lö-sö 9/3	2	10:15 15:15	ABF-huset	1185 kr	Helgkurs

SY DIN EGEN HATT NY!

Vill du lära dig sy hattar i enkla modeller? Du får lära dig fakta om hattar och om olika typer av material samt om olika tillverkningstekniker. Exempel på hattar du kan göra är filthatt, basker, keps, turban och koaff.

Lör-sön 23/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1185 kr // Helgkurs

SY ELLER SY OM VINTAGEKLÄDER NY!

Vill du lära dig att sy vintagekläder eller sy om något du har? Ändra modell, storlek eller lägg till detaljer så att du får den rätta känslan. Under sykursen lär du dig grunderna: tillklippning, sömnad, materialkännedom med mera.

Lör-sön 13/4 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1185 kr // Helgkurs

MÖNSTERKONSTRUKTION – NYBÖRJARE

Här får du lära dig grunderna i mönsterkonstruktion av kjol, liv, ärm och krage. Därefter valfritt i mån av tid.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 11/2	10	18:00 20:30	ABF-huset	2180 kr	
Lö-sö 23/2	2	10:30 15:30	ABF-huset	1185 kr	Helgkurs

MÖNSTERKONSTRUKTION – FORTSÄTTNING

Lär dig grunderna i mönsterkonstruktion av byxor och kavaj och därefter valfritt i mån av tid. Dessutom lär du dig måttagning och att rita egna grundmönster.

Tor 14/2 // 10 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2180 kr

SY EGNA BADKLÄDER NY!

På den här helgkursen lär du dig grunderna om mönster och material och du väljer själv om du vill sy baddräkt, bikini eller badbyxor. Det finns bra mönster på fina modeller i många storlekar att inspireras av.

Lör, sön 6–7/4 // 2 tillfällen // 10:15–15:15 // ABF-huset // 1185 kr // Helgkurs

KNYPPLING

Kurs för både nybörjare och fortsättare. Arbeta med händerna och forma vackra ting efter gamla förlagor och nya idéer.

Ons 13/2 // 10 tillfällen // Onsdag // 19:00–21:30 // Farsta Gärd // 2125 kr

FRIVOLITETER NY!

Lär dig grunderna i att slå frivoliteter – vi går igenom två olika sätt att slå frivoliteter på, du lär dig att läsa mönster och får materialkännedom.

Mån 3/4 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // Vällingby // 950 kr

LÄR DIG KNYTA MAKRAMÉ NY!

Prova på makramé under en kreativ helg. Gör knopar och flätningar i olika mönster, bland annat amplar, nätkassar, nyckelringar, smycken och väggbonader.

Lör-sön 2/3 // 2 tillfällen // 10:00–15:00 // Vällingby // 990 kr

TVÅÄNDSSTICKNING GRUNDKURS

Det här är en användbar och slitstark stickteknik som möjliggör unik mönstring. Du får lära dig grunderna såväl som teknikens möjligheter med uppläggningar, fiskbensmönstrade bårder, krokmaskor, färgväxlingar med mera. Du behöver kunna grunderna i vanlig stickning.

Lör-sön 2-3/3 & 16-17/3 // 4 tillfällen // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1950 kr

SHIBORI – JAPANSK BATIK NY!

Prova det japanska hantverket under en kreativ helg. Med hjälp av vikningar, tråklossar, stygn och genom att knyta tyget skapar vi vackra mönster.

Lör-sön 16/2 // 2 tillfällen // 10:00–16:00 // Vällingby // 1400 kr

BRODERI UTAN GRÄNSER NY!

Brodera med oväntade material och fria broderitekniker och skapa en tredimensionell verkan!

Ons 13/3 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Vällingby // 980 kr

NATURBILD – FRITT MASKINBRODERI & APPLIKATION NY!

Lär dig fritt maskinbroderi. Brodera en landskapsbild genom att använda olika material, så som färgad lakansväv, chiffonger, kardad ull, sytråd i bomull och viskos.

Tor 21/2 & 28/2 // 2 tillfällen // Torsdag // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1185 kr // Helgkurs

LÄR DIG VIRKA NY!

Vi går igenom grunderna, sen går vi vidare med några enkla tekniker som mormorsrutor och knutvirkning. Du får också lära dig hur du läser mönster och dess förkortningar.

Mån 4/3 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1295 kr

**I VÅRA KURSER INOM HANTVERK
FÅR DU HANDLEDNING BÅDE I GRUPP
OCH PÅ INDIVIDUELL NIVÅ!**

I SAMARBETE MED**Skapande broderi Stockholm**

Medlemmar får rabatt på kursavgiften,
säg till vid anmälan.

**BRODERI – SPÅR AV STYGN – GRUNDKURS**

Utifrån en enkel skiss får du en introduktion till fritt broderi. Du får testa och öva på ett tiotal grundläggande stygn.

Lör 26/1 // 1 tillfälle // 10:00–16:00 // ABF-huset // 745 kr

BRODERI MOLATEKNIK NY!

Molateknik är en slags omvänd applikationsteknik med ursprung i Panama, där man lägger flera lager av tyger ovanpå varandra och klipper fram motiv. Testa!

Lör-sön 9/2 // 2 tillfällen // 10:00–16:00 // ABF-huset // 1240 kr // Helgkurs

FRITT SKAPANDE BRODERI MED LÖDKOLV NY!
OCH LEDLAMPOR

Vi arbetar med syntetiska tyger, lödstationer och belysning för att få ett spännande och vackert konstverk som du sedan förser med belysning.

Lör-sön 30/3 // 2 tillfällen // 09:00–15:45 // ABF-huset // 2415 kr // Helgkurs

BRODERI – FRÅN BRODERAD BILD TILL DIALOG NY!

Med broderi kan man uttrycka sig på så många olika sätt. Här försöker vi utveckla och finna vårt eget uttryck. Kursen genomförs som en dialog där vi utvecklar såväl vårt eget uttryck som kommunikation med andra via den broderade bilden.

Lör 24/4 // 1 tillfälle // 10:00–16:00 // ABF-huset // 745 kr // Helgkurs

KORT OCH kreativt!

Kort och kreativt är en serie kurser för dig som kanske inte kan binda upp dig en hel termin, men som ändå vill gå en kurs. Kurser som är korta, kreativa, med hög kvalitet. Helt enkelt kort och kreativt!

FÄRGLÄRA MED FÄRGBLANDNINGAR **NY!** ▶▶

Praktiskt arbete med färger och färgblandningar. Färgcirkeln, komplementfärger, färgers betydelse för formupplevelser, djup och avstånd.

Mån 4/2 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 350 kr

MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL ▶▶

Under den här kursen får du tillfälle att öva upp ditt seende i komposition, färg, form och ditt egna bildspråk. Du jobbar valfritt efter egna idéer med individuell handledning.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Sön 17/2	4	10:00–13:15	ABF-huset	1290 kr	
Sön 24/3	4	10:00–13:15	ABF-huset	1290 kr	

PORTRÄTTMÅLERI **NY!** ▶▶

Nyfiken på att teckna eller måla porträtt? Här lär du dig att göra ett porträtt personligt och levande. Under kursen går vi igenom grunderna i porträttmåleri samt tecknar och målar efter modell.

Mån 18/2 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 525 kr

TECKNING ▶▶

På den här teckningskursen får du arbeta med både kol och blyerts.

Mån 4/3 // 4 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 700 kr

TECKNING OCH PASTELL **NY!** ▶▶

Är du nyfiken på teckning och pastell? På den här kursen får du möjlighet att prova på både teckning och pastell tillsammans med inspirerande kursledare.

Mån 1/4 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 350 kr

COLLAGE ▶▶

Utveckla ditt fria skapande och få nya idéer till ditt måleri. Med collageteknik kan du låta en dikt, tanke eller vision växa fram.

Lör-sön 27/4 // 2 tillfällen // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1550 kr // Helgkurs

TECKNING ▶▶

Är du nyfiken på teckning? Under kursens gång får du arbeta med färgpennor och krita och öva på teknik, färgperspektiv och komposition.

Mån 6/5 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Vällingby // 650 kr

MÅLA MED GOUACHE **NY!** ▶▶

På den här kursen får du möjlighet att prova på att måla med gouache med inspirerande ledare.

Mån 6/5 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 375 kr

MODELLMÅLERI ▶▶

Teckna och måla modell i valfri teknik. Lär dig kroppens proportioner och jobb med ljus, skuggor och former.

Tis 7/5 // 2 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 795 kr

Kurser för barn

– tillsammans med vuxen!

AKRYLMÅLNING

Låt skaparlusten flöda tillsammans med ditt barn eller barnbarn på denna påsklovskurs i akrylmåleri! Under kursen får ni prova på akrylmåleri under vägledning av en van handledare. Från 8 år och uppåt tillsammans med en vuxen.

Mån 15/4 // 1 tillfälle // 14:45–17:15 // ABF-huset // 250 kr/p



COLLAGE

Släpp loss kreativiteten tillsammans! Måleri och teckning sammanfogas med andra urklippta material. Från 8 år och uppåt tillsammans med en vuxen. Även tonåringar är välkomna. Material ingår.

Sön 5/5 // 1 tillfälle // 11:00–15:15 // ABF-huset // 575 kr

GÖR DITT EGET ULLGARN!

Tillverka ditt eget garn genom att karda och spinna ull. Vi använder svensk ull och arbetar oss fram till färdigt spunnet garn. Från 10 år och uppåt tillsammans med en vuxen. Även tonåringar är välkomna. Kostnad för material tillkommer.

Sön 12/5 // 1 tillfälle // 11:00–15:15 // ABF-huset // 625 kr



POPULÄRA VÄVKURSER MED ETT FÅTAL LEDIGA PLATSER!

Enstaka lediga platser finns i våra populära vävkurser i Vällingby och Gubbängen. Ring kursanmälan på telefon 08-453 41 00 för att anmäla dig eller ställa dig i kö.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS
Mån 7/1	15	18:00–20:30	Gubbängen
Mån 4/2	13	09:30–12:45	Vällingby
Mån 4/2	15	18:30–21:00	Vällingby
Tis 5/2	13	09:00–12:15	Vällingby
Tis 5/2	13	13:15–16:30	Vällingby
Tis 5/2	15	18:30–21:00	Vällingby
Ons 23/1	15	10:00–12:30	Gubbängen
Ons 23/1	15	13:00–16:15	Gubbängen



Rabatt på konstnärsmaterial!

Som deltagare hos oss får du rabatt när du handlar material hos Kreatima och IB Wahlström.

Till konst och hantverk behövs material! På de flesta av ABF Stockholms konst- och hantverkskurser använder du dig av material som du själv införskaffar. Visa din kurskallelse i kassan hos respektive butik för att få rabatt.

KERAMIK OCH LERA

LER- OCH STENGODSKERAMIK I ASPUDDEN

Lär dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning! Denna kurs i ler- och stengodskeramik är öppen för alla, oavsett förkunskaper.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 11/2	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr	
Ons 13/2	10	18:15 20:45	Aspudden	2790 kr	

LER- OCH STENGODSKERAMIK I TALLKROGEN

Lär dig grunderna och bli inspirerad! Lär dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning! Denna kurs i ler- och stengodskeramik är öppen för alla, oavsett förkunskaper.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 13/2	10	18:00 20:30	Tallkrogen	2995 kr	
Tor 14/2	10	18:00 20:30	Tallkrogen	2995 kr	

STENGODSKERAMIK I AKALLA

Lär dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning! Denna kurs i stengodskeramik är öppen för alla, oavsett förkunskaper.

Mån 11/2 // 10 tillfällen // 18:00–21:15 // Akalla // 3295 kr

SKULPTUR NY!

I den här kursen får du arbeta med lera och utveckla din konstnärliga förmåga genom att lära dig förstå och uppleva den tredimensionella formen. Hitta ditt eget uttryck i små figurer som sen får torka. 5 kg lera ingår i avgiften.

Tor 25/4 // 5 tillfällen // 10:00–13:15 // ABF-huset // 1920 kr

SILVERSMIDE

SILVERSMIDE I ASPUDDEN

Lär dig designa och göra dina egna smycken och enklare bruksföremål! Under kursen lär du dig de grundläggande teknikerna: sågning, filning, lödning och smide. Vi arbetar huvudsakligen med silver.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 6/2	9	09:00 12:15	Aspudden	4295 kr	
Ons 6/2	9	13:00 16:15	Aspudden	4295 kr	
Ons 6/2	9	17:30 20:45	Aspudden	4295 kr	

SILVERSMIDE

Lär dig designa och göra dina egna smycken och enklare bruksföremål! Under kursen lär du dig de grundläggande teknikerna: sågning, filning, lödning och smide. Vi arbetar huvudsakligen med silver.

Mån 4/2 // 9 tillfällen // 18:00–21:15 // Odenplan // 4850 kr

KORT OCH kreativt!

Kort och kreativt är en serie kurser för dig som kanske inte kan binda upp dig en hel termin, men som ändå vill gå en kurs. Kurser som är korta, kreativa, med hög kvalitet. Helt enkelt kort och kreativt!

LER- OCH STENGODSKERAMIK »

Prova på några av de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning! Denna kurs i ler- och stengodskeramik är öppen för alla, oavsett förkunskaper. Keramik kursen sker i samarbete med Gustavsbergs hamn i Gamla Porslinsfabriken.

Lör-sön 11–12/5 // 2 tillfällen // 12:15–17:00 // Gustavsberg // 1300 kr

SKULPTUR I GIPS NY! »

Upptäck och utveckla din konstnärliga förmåga genom att skapa i gips. Med olika verktyg tar du fram formen ur färdiggjutna gipsblock.



GÖR DINA EGNA SMYCKEN!

SILVERSMIDE »

Designa och gör dina egna smycken och enklare bruksföremål! Under kursen lär du dig de grundläggande teknikerna i silversmide: sågning, filning, lödning och smide. Vi arbetar huvudsakligen med silver.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Lör-sön 23–24/3	2 tillfällen	10:00–15:45	Aspudden	2035 kr
Fre 5/4	3 tillfällen	16:30–20:00	Odenplan	
+ Lör-sön 6–7/4		10:00–15:30		2380 kr

MÅLERI OCH TECKNING

AKVARELLMÅLERI NYBÖRJARE

Under den här akvarellkursen får du en introduktion till akvarellens grundtekniker.

Mån 3/6 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // Vällingby // 1125 kr

AKVARELLMÅLERI

Öva upp din teknik för att sedan arbeta med stilleben och fritt akvarellmåleri. Både för nybörjare och mer vana.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 11/2	10	11:30–14:00	Vällingby	2255 kr	
Tis 12/2	10	12:00–14:30	Vällingby	2255 kr	
Ons 6/2	10	12:15 14:45	ABF-huset	2255 kr	
Ons 6/2	10	15:00 17:30	ABF-huset	2255 kr	
Tor 7/2	10	13:00 15:30	Farsta	2255 kr	
Tor 7/2	10	17:00 19:30	ABF-huset	2255 kr	

AKVARELLMÅLERI UTOMHUS – VINTERVIKENS TRÄDGÅRD

Med inspiration från blommor, växter och skulpturer får du måla akvarell utomhus under två intensiva dagar.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån–tis 27–28/5	2	11:00 16:00	Vintervikens trädgård	995 kr	
Mån–ons 10–12/6	3	11:00 16:00	Vintervikens trädgård	1490 kr	



Påsklov!

AKRYLMÅLNING NY! – FÖR BARN TILLSAMMANS MED VUXEN

Mån 15/4 // 1 tillfälle // 14:45–17:15 // ABF-huset // 250 kr/p

Låt skaparlusten flöda tillsammans med ditt barn eller barnbarn på denna påsklovskurs i akrylmåleri! Under kursen får ni prova på akrylmåleri under vägledning av en van handledare. Från 8 år och uppåt tillsammans med en vuxen.

AKVARELLMÅLERI I SKÄRGÅRDEN – SIARÖFORTET

Inspireras av Siaröfortets och Stockholms norra skärgårds natur, med dess kanoner, klippor och små badstränder och måla utomhus under handledning.

Lör 15/6 // 1 tillfälle // 08:45–18:20 // Siaröfortet // 520 kr

STILLEBEN OCH MODELLMÅLERI

Vill du bli bättre på stilleben och modellmåleri? Här får du arbeta med egna projekt i valfria tekniker. Modell halva tiden.

Fre 1/2 // 12 tillfällen // 10:00–13:30 // ABF-huset // 4115 kr

MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL

Här får du hjälp att komma igång och utforska färg, komposition, motiv och uttryck. Du får måla både i olja och akryl, med flera olika typer av övningar, och får även individuell handledning.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 21/1	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Jämna veckor
Mån 28/1	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Ojämna veckor

MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL

Kom igång och utforska färg, komposition, motiv och uttryck. Du får måla både i olja och akryl, med flera olika typer av övningar. Du får även individuell handledning.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 11/2	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr	
Tis 5/2	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr	
Tis 5/2	7	15:45–18:15	ABF-huset	1580 kr	
Tis 26/3	7	15:45–18:15	ABF-huset	1580 kr	
Ons 13/2	10	18:00 20:30	ABF-huset	2255 kr	

TECKNING OCH AKRYLMÅLNING

Är du nyfiken på att lära dig teckna och måla med akryl? På den här kursen lär du dig grundtekniker och materialkunskap inom teckning och akrylmålning. Vid ett tillfälle får du teckna eller måla efter modell.

Tor 14/2 // 10 tillfällen // 14:00–16:30 // ABF-huset // 2255 kr

TECKNING

Med kol, blyerts och färgpennor får du lära dig att arbeta med perspektiv, skuggor och komposition. Fokus på den tredimensionella bilden.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 11/2	10	18:00–20:30	Vällingby	1625 kr	
Tor 14/2	8	11:00–13:30	ABF-huset	1340 kr	

FRITT SKAPANDE NY!

Vila från stress med meditativa metoder i skapandet. Kravlösa teman, material och motiv skapar en paus i vardagen där din egen nyfikenhet, lust och glädje styr.

Ons 13/2 // 7 tillfällen // 09:00–11:30 // ABF-huset // 1695 kr

NYHET: GRATIS PROVA-PÅ-DAG!

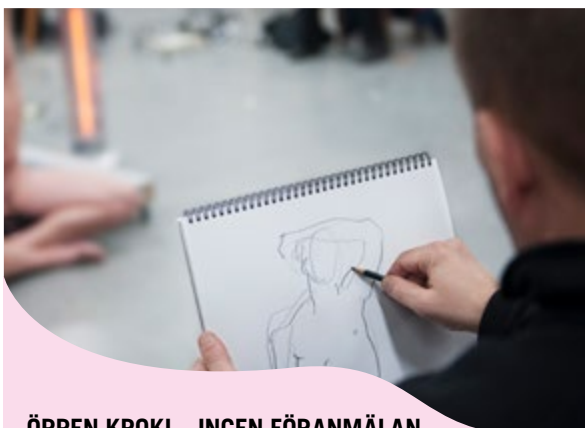
Längtar du efter att prova något nytt i vår? Testa ett nytt språk, teater eller en kurs i skrivande? Kom till ABF Stockholms gratis prova-på-dag 23 januari! Där kan du prova på våra mest populära kurser. Under dagen kan du träffa kursledare och bekanta dig med olika ämnen – innan du bestämmer dig för vilken kurs du vill gå!

Du behöver inte föranmäla dig och du hämtar ut biljetter till kurserna du vill prova i informationen i ABF-huset på Sveavägen 41. Tänk på att antalet platser till varje kurs är begränsade, först till kvarn gäller.

Läs mer och se hela schemat på abfstockholm.se/kurser.

Välkommen!

GRATIS!
PROVA-PÅ-DAG
DEN 23/1

**ÖPPEN KROKI – INGEN FÖRANMÄLAN**

Tis 5/2 // 12 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 125 kr/tillfälle

Välkommen till öppen kroki. Här får du – under sakkunnig vägledning – teckna modell. Kom och låt kreativiteten flöda! Modelltid är 3×35 min.

Första tillfället för öppen kroki är den 5/2 och sista gången för terminen är den 23/4. Ingen föranmälan krävs. Ta med block och penna.

Kostnad: 125 kr/gång. Avgiften betalas i informationen på entréplan i ABF-huset.

Rabatter: 100 kr för heltidsarbetslösa och långtidssjukskrivna. 80 kr för ungdomar t.o.m. 18 år mot uppvisande av legitimation.

KALLIGRAFI**KALLIGRAFI**

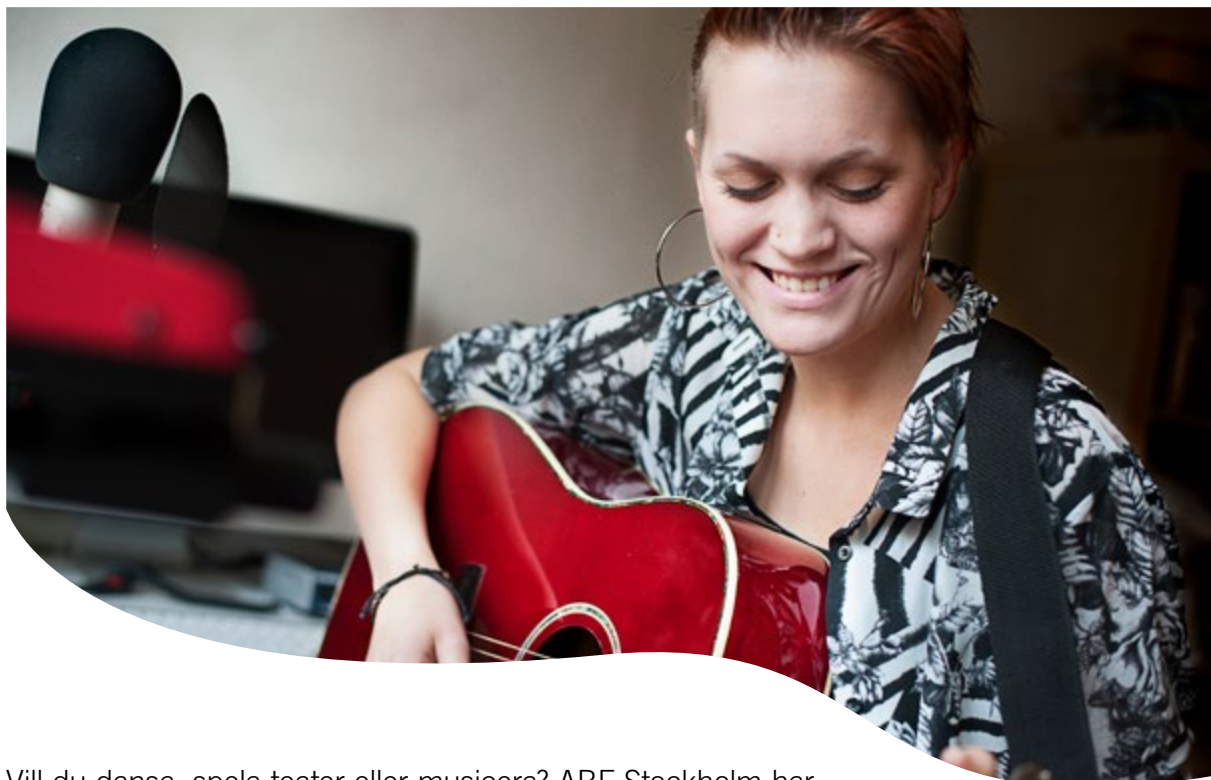
Att skriva vackert är ett gammalt hantverk som är kul och värdefullt att kunna i vår digitaliserade bokstavsvärld. I den här kursen lär du dig grunden i skrivteknik, bokstavsdekoration, layout och får materi-alkännedom.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 20/2	5	17:30 19:00	ABF-huset	955 kr	
Ons 27/3	5	17:30 19:00	ABF-huset	955 kr	

KINESISK KALLIGRAFI NY!

Lär dig lite kinesiska samtidigt som du lär dig grunderna i kinesisk kalligrafi! Yi-Ting Chen är ledare i kinesiska hos ABF Stockholm. Hon har undervisat kinesiska i åtta år i Sverige, USA, England och Taiwan. Har tidigare varit adjunkt i Kinesiska på Institutionen för Asien-, Mellanöstern- och Turkietstudier, Stockholms universitetet.

Mån 4/3 // 8 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1250 kr



Vill du dansa, spela teater eller musicera? ABF Stockholm har massor av kurser att välja bland. Utveckla dig själv genom något av de roligaste livet har att erbjuda: musik, dans och teater!

SÅNG OCH MUSIK

GITARR FÖR NYBÖRJARE

Våra nybörjarkurser är för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr. Lär dig olika ackord och hur man stämmer gitarren.

Mån 4/3 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1300 kr

GITARR – TEMA KVINNLIGA LÅTSKRIVARE/ARTISTER NY!

Utveckla ditt gitarrspel och lär dig mer om kvinnliga låtskrivare och artister! Lär dig spela musikhistoriens bästa låtar och din nya favoriter. Viss gitarrvana behövs.

Tis 5/3 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // Mäster Olofsgården // 1300 kr

GITARR FÖR SENIORER – NYBÖRJARE

Genom att kompa kända populära låtar med enkla ackord och olika komparter lär vi oss praktisera användbar harmonianalys, rytmik och musikteori. Gehörsbaserad undervisning. Anmälan direkt till kursledaren Göran "Buffalo" Malmquist, spelman och pedagog. Telefon: 073-63 80 526.

Ons 16/1 // 12 tillfällen // Onsdag // 12:00–13:30 // ABF-huset // 1725 kr

GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING

Genom att kompa kända populära låtar med enkla ackord och olika komparter lär vi oss praktisera användbar harmonianalys, rytmik och musikteori. Anmälan direkt till kursledaren Göran "Buffalo" Malmquist, spelman och pedagog. Telefon: 073-63 80 526.

Ons 16/1 // 12 tillfällen // 10:00–11:30 // ABF-huset // 1725 kr

GARAGEBAND – LJUDPRODUKTION OCH INSPELNING – GRUNDKURS NY!

För dig som gör (eller vill göra) egna låtar. GarageBand är en fullt utrustad musikstudio i din Mac och har ett komplett ljudbibliotek med instrument, förinställningar för gitarr och sång och inbyggda studiotrummar och slagverkare.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 18/2	5	18:00 20:30	ABF-huset	1350 kr	
Tis 26/3	5	18:00 20:30	ABF-huset	1350 kr	

GARAGEBAND – LJUDPRODUKTION OCH INSPELNING **NY!** – FORTSÄTTNING

För dig som gör egna låtar eller vill komma igång med det. Detta är en fortsättning för de som gått grundkurs hos ABF Stockholm eller som bedöms ha motsvarande förkunskaper.

Mån 25/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1350 kr

TRUMKURS FÖR KVINNOR **NY!**

Birgitta Pincott, som spelade i 60-talsbandet Nurse-ry Rhymes, lär ut grunderna i liten grupp. Du lär dig trummornas alla delar, att hålla takten och börja spela enkla trumkomp och fill in, genomgång av enkla noter och spela till kända pop- och rocklåtar!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 12/2	8	16:00 18:15	Södergården	1600 kr	
Tis 12/2	8	18:30 20:45	Södergården	1600 kr	

VI GÅR PÅ JAZZKONSERT! **NY!**

Vill du skaffa dig en djupare förståelse för jazz och dess historiska avtryck? Vi går på intressanta konserter och lär oss tillsammans mer om musikens bakgrund, kontext och aktuella frågeställningar. Biljettkostnader tillkommer.

Tor 21/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:15 // ABF-huset // 350 kr

KÖRSÅNG FÖR ALLA MED KÖREN "LENA RÖSTER"

En kör där alla är välkomna. Vi har inga krav på förkunskaper. Vi sjunger bland annat folkvisor från olika länder, kanon och klassiskt.

Fre 8/2 // 12 tillfällen // 17:15–18:45 // Mäster Olofsgården // 1375 kr

ABF:S BLÅSORKESTER

Vi söker dig som spelar ett blåsinstrument, kontrabas eller slagverk. Dirigent: Per Lyng, mångårig chefsdirigent för Stockholms blåsarsymfoniker och tidigare chef för Regionmusiken Stockholm.

Mån 4/2 // 12 tillfällen // 19:00–21:15 // ABF-huset // 2200 kr

DRÖMORKESTERN – STRÅK OCH TRÄBLÅS FÖR ÅTERVÄNDARE

I vår orkester för återvändare hittar du ett sammanhang där du sakta kan växa med ditt spel - och tillsammans med andra vara med i din Drömorkester.

Ons 30/1 // 12 tillfällen // Onsdag // 19:15–21:00 // Vasa Real // 2100 kr

IMPROVISATIONS STUDION STHLM

Vi har helgkurser i humor hela våren 2019 - Stand up, Clown, improvisationsteater mm, från nybörjare till professionella. Besök improvisationsteater.se för mer information.



SCENKONST

FEMINISTISK SCENKONST **NY!**

Utforska dagens feministiska scenkonst. Vi tittar på centrala idéer inom området och utforskar hur teori och praktik ser ut i dagens klimat. Vi kommer analysera verk och pröva sceniska gestaltningar, utforska dramaturgiska grepp och eget skrivande.

Ons 6/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 800 kr

VI GÅR PÅ TEATER TILLSAMMANS

Följ med bakom kulisserna och se på teatern med nya ögon. Vi ser flera föreställningar och analyserar handling och intrig, dramats personer och mötet med publik.

Lör 19/1 // 10 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 1320 kr

LIVSGESTALNING FÖR LEKFULLA SENIORER **NY!**

Skapa utifrån dig själv och din livsberättelse! Med lekfulla övningar hittar vi glädjen i att skapa tillsammans i en trygg och accepterande miljö. Här får du möjlighet att undersöka nya vägar till din egen skapande förmåga och utforska olika uttryck och berättande.

Tis 12/2 // 5 tillfällen // 09:30–11:45 // ABF-huset // 800 kr

SKÅDESPELARENS SKAPARLABB – NYBÖRJARE **NY!**

För dig som vill utforska din kreativitet, hitta till en närvaro i nuet och utvecklas som människa. Utifrån rörelseimprovisationer bygger vi vidare med en mängd lekfulla och kreativa övningar för att utforska oss själva och hitta våra unika uttryck.

Tis 19/2 // 8 tillfällen // 19:45–21:15 // ABF-huset // 1200 kr

BEHÖVER DU EN STUDIO?

Behöver du tillgång till en studio? ABF Stockholm har studior både i Rinkeby och Husby, som kan användas både för film- och musikverksamhet. Kontakta oss på info.stockholm@abf.se om du är intresserad.

DANS

BALETT FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING

Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstäng. Genom att öva upp koordinationsförmåga, balans, styrka och smidighet förbättrar du din kroppsmedvetenhet på ett sunt och roligt sätt.

Mån 11/2 // 12 tillfällen // 12:30–14:00 // ABF-huset // 2755 kr

BALETT FÖR VUXNA – FORTSÄTTNING

Det är aldrig för sent att lära sig balett! Vi går vidare med grunderna och arbetar med stegkombinationer, enkla piruetter och hopp.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 12/2	12 tillfällen	18:00–19:30	ABF-huset	2755 kr	
Tor 14/2	12 tillfällen	15:45–17:15	ABF-huset	2755 kr	

BALETT PÅ LUNCHEN NY!

Den här gruppen är för dig som vill prova på balett för första gången eller för dig som för länge sen har dansat balett, kanske som barn. Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstäng.

Tis 12/2 // 8 tillfällen // 12:00–12:45 // ABF-huset // 880 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 1-2

På den här kursen får du lära dig de grundläggande stegen och turerna för att sen kunna sätta ihop dem till de danser som dansades i salongerna under 1700-talet.

Tis 12/2 // 11 tillfällen // 19:50–21:20 // Tellus Fritidscenter // 1780 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 3-4

I den här kursen fortsätter vi att utöka vår stegrepertoar. Vi undersöker också epokens stil, idiom, hållning och uttryck, vilka alla är viktiga beståndsdelar i tidens estetiska ideal.

Tis 12/2 // 11 tillfällen // 18:10–19:40 // Tellus Fritidscenter // 1780 kr

FRYSHUSET

Fryshuset Danscenter ger terminskurser i barndans, balett, modern och nutida dans, jazz, och ett stort utbud av olika stilar inom genren hiphop. Vi erbjuder även grupper flera gånger i veckan för ungdomar som vill satsa lite mer på sin dans.

Priser mellan 1 950 och 2 530 kronor för 13 veckor. Mer information och anmälan på danscenter.fryshuset.se

I SAMARBETE MED

Internationella Folkdanskklubben

Medlemmar i föreningen har rabatt. Säg till vid anmälan.

FOLKDANS – HÄRLIGA DANSER FRÅN BALKAN FÖR NYBÖRJARE

På den här kursen blandas danser från länderna på Balkan till exempel Grekland, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Makedonien, Kroatien med flera.

Ons 30/1 // 5 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 795 kr

FOLKDANS – SLIPADE PÄRLOR FRÅN BALKAN

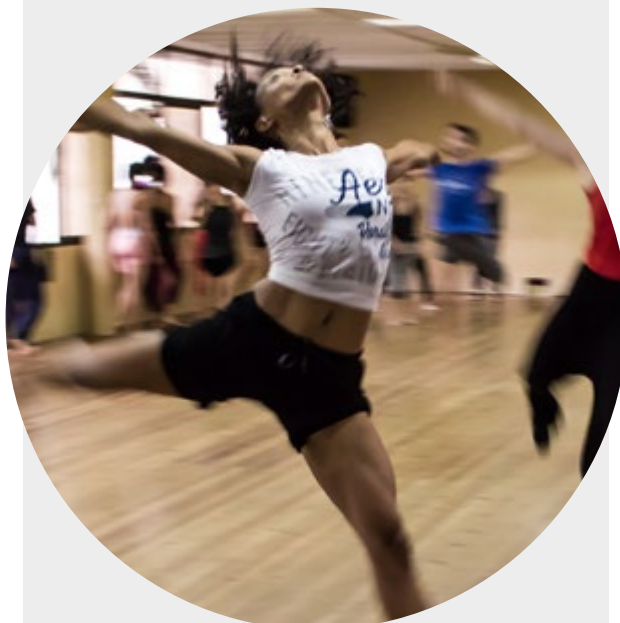
Lär dig och inspireras av danser från länder som Bulgarien, Makedonien och Albanien. Snabbt och intensivt blandat med långsamt och tekniskt krävande danser.

Ons 6/3 // 6 tillfällen // 18:30–20:15 // ABF-huset // 915 kr

FOLKDANS – HÄRLIGA DANSER FRÅN BALKAN

På den här kursen blandas danser från länderna på Balkan till exempel Grekland, Bulgarien, Rumänien, Serbien, Makedonien, Kroatien med flera.

Ons 24/4 // 4 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 680 kr



POLITIK, KULTUR OCH SAMHÄLLE

Ju mer komplext samhället blir, desto viktigare är det att vi samtalar med varandra. På ABF Stockholm har vi en lång tradition av att låta vårt kursutbud följa samhällsutvecklingen. Brinner du för jämlikhet, vill fördjupa dig i vardagsjuridik eller släktforska? Vi har kurserna och studiecirkelarna för dig!

POLITIK, LITTERATUR OCH KULTUR

NÄR HIPHOPEN KOM TILL SVERIGE, 70- OCH 80-TALEN NY!

Hiphopkulturen, som i början av 80-talet svepte in över landet, gav upphov till vad Kenneth Seremet identifierat som en ny slags mediareportering: post-kolonial safarijournalistik. Cirkelledare: Kenneth Seremet.

Mån 4/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr



SVENSK HIPHOP-PIONJÄR!

Cirkelledare Kenneth Seremet är en av den svenska hiphopkulturens pionjärer. Han har skrivit flera artiklar i ämnet och arbetar på en bok om hur hiphopkulturen kom till Sverige.

NÄR HIPHOPEN KOM TILL SVERIGE, 90- OCH 00-TALEN NY!

Mån 8/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

I denna del undersöker vi och tittar på hur svenska hiphopkulturen utvecklades och mottogs av samhället under 90- och 00-talen. Ledare: Kenneth Seremet.

POLITIK OCH SAMHÄLLE DEMOKRATIS DILEMMA NY!

Tis 26/3 // 5 tillfällen // 19:00–21:15 // ABF-huset // 550 kr

Är demokratin ett ädelt ideal, eller bara ett innehållslöst slagord? Det finns inga givna svar. Syftet är att du ska få de verktyg du behöver för att kunna resonera självständigt kring vad demokrati är, vad den har varit och vad den kan bli.

HADE MARX RÄTT? NY!

Ons 30/1 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

Introduktion till Karl Marx idéer och marxismen som teoribildning. Utifrån en bok av Terry Eagleton läser vi och diskuterar tillsammans.

MELLANÖSTERNS MODERNA HISTORIA NY!

Tis 29/1 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

Vilken är den historiska bakgrunden till de konflikter som skakar Mellanöstern? Vi läser om och diskuterar Mellanösterns moderna historia.

VICTORIA BENEDICTSSON – FÖRFATTARSKAP NY! OCH SAMTID

Mån 25/3 + lör? // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Fatburgsgatan 29 A // 300 kr

I anslutning till Strindbergs Intima teaters föreställning *Isjungfrun* - om Victoria Benedictsson – läser och diskuterar vi tillsammans hennes samtid, samhälle och författarskap. I samarbete med Strindbergs intima teaters Vänner.

BÖNER, BLUES OCH BESVÄRJELSER, DJUPLÄSNING AV DYLAN TEXTER

Tis 12/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 790 kr

I samband med att Bob Dylan vann Nobelpriset i litteratur 2016 startades en cirkel som djupläser Dylans texter. Vi är nu inne på sjätte terminen och välkomnar gärna nya deltagare!

FILMENS FÖDELSE: SAMHÄLLSKRITIK NY! OCH ESKAPISM, 1895-1940

Mån 18/3 // 5 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 550 kr

Vi tittar närmare på några viktiga filmer och studerar hur det visuella berättarspråket har utvecklats och byggts upp. Även om debatterna i arbetarrörelsen om filmens möjlighet som samhällskritik.

I SAMARBETE MED AFROSVENSKARNAS RIKSFÖRBUND

DEN POLITISKA KROPPEN NY!

I denna separatistiska studiecirkel för vi ett normkritiskt samtal om hur befintliga maktstrukturer exkluderar vissa kroppar. Hur ser universella skönhetsideal ut? Vilka tankesätt är internaliserade? Hur tar våra kroppar plats?

Denna kurs riktar sig framförallt till dig som identifierar dig som kvinna och afrosvensk. Syftet är att stärka självförtroendet för att kunna ifrågasätta hur våra kroppar tar plats i samspel med andra och hur det utrymme som vi ockuperar kan påverka på ett negativt eller positivt sätt.

Tis 12/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr



SAMHÄLLE OCH HISTORIA

SLÄKTFORSKNING – GRUNDKURS

Funderar du på var du kommer ifrån och vem du är släkt med? I den här kursen lär du dig att leta efter dina rötter i det förflutna. Här får du lära dig teori, metodik och praktik. Du utför även praktisk forskning via nätet på egen dator hemma.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 19/2	8	18:00 20:30	ABF-huset	1695 kr	
Ons 20/2	8	09:30 12:00	ABF-huset	1695 kr	

SLÄKTFORSKNING – FORTSÄTTNING

I den här kursen går vi på djupet i släktforskningen. Bland annat går vi vidare med emigrantforskning, soldatforskning samt smed- och vallonforskning. Teori, metodik och praktik lärs ut på sammankomsterna, praktisk forskning utförs även via nätet på egen dator hemma.

Tis 19/2 // 8 tillfällen // 09:30–12:00 // ABF-huset // 1545 kr

DEN SEKULÄRA HUMANISMEN SOM LIVSÅSKÅDNING NY!

Få en fördjupad inblick i den sekulära humanismen, till exempel dess idéhistoria, verklighetsuppfattning och värdegrund. I samarbete med förbundet Humanisterna.

Ons 6/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr



STOCKHOLMS MATSVINN NY!

Tillsammans söker vi förståelse för, samt orsaker till, matsvinnet. Fokus läggs på matsvinnet i Stockholm men även ett globalt perspektiv tas upp.

Mån 11/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

I SAMARBETE MED ARENA IDÉ, EN DEL AV ARENAGRUPPEN

EKONOMISK OJÄMLIKHET OCH ARBETAR- RÖRELSENS SVAR NY!

De senaste 30 åren har den ekonomiska ojämlikheten ökat i Sverige. Ändå väljer färre att rösta på progressiva partier. Varför? Och vad kan vi göra?

Ons 13/2 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

I SAMARBETE MED TANKESMEDJAN KATALYS

KATALYS VALANALYS NY!

I Sverige har Socialdemokraterna tappat över åren. Även runtom i Europa har socialdemokratiska partier kollapsat eller minskat kraftigt. Tankesmedjan Katalys menar att en vänstersväng och tillika en ny ekonomisk politik är nödvändig för att vända den nedåtgående trenden.

Mån 11/2 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

KLASS ENLIGT KATALYS NY!

Hur ser det svenska kapitalistiska klassamhället ut idag jämfört med under efterkrigstiden när arbetarrörelsen var som starkast?

Mån 25/3 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

I SAMARBETE MED TANKESMEDJAN TIDEN

PROGRESSIV OPINIONSBLDNING NY!

Vill du bli en riktigt vass opinionsbildare och nå ut med ditt budskap till rätt målgrupp? Få verktyg att driva progressiv opinionsbildning, både i digital och redaktionell media, men också att göra egna politiska analyser.

Tor 7/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

I SAMARBETE MED CENTRUM FÖR MARXISTISKA SAMHÄLLSSTUDIER, CMS

ESTETISK AUTONOMI I PRAKTIKEN NY!

Är konstnärlig produktion del av en större industri och cirkulation, eller är det snarare en motkraft? Vilken politisk potential möjliggör estetiska verksamheter idag? Om konstens roll i den politiska rörelsen idag.

Tis 5/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

ACCELERATIONSMANIFESTET NY!

I Karl Marx *Kommunistiska manifestet* finns en oerhörd tro på utvecklingen och kapitalismens revolutionära potential, som proletariatet ska fullborda. Är robotarna våra vänner? Kan automatiseringen leda till kommunism eller klimatkollaps?

Tis 5/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

DEN ARABISKA VÄNSTERN NY!

Om den arabiska vänsterns historia och situation, med fokus på ett antal olika centrala frågor och skeenden. Läsning av kortare texter, både skönlitterära, teoretiska och historia, filmvisningar samt kortare föredrag av speciellt inbjudna gäster.

Ons 6/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

KAPITALET MOT KVINNOR, FEMINISTISK KAMP MOT KAPITALET NY!

Hänger angreppen på aborträtten, nedskärningarna i den offentliga sektorn och växande kvinnohat samman? Vi läser Silvia Federicis marxistiska och feministiska klassiker *Caliban and the Witch*.

Tor 2/5 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

KLIMATPROJEKTET – SÅ BLIR DINA MÅL TILL VERKLIGHET NY!

Var har vårt engagemang för klimatet mest effekt? Fokus i den här kursen ligger på vetenskap – från miljö och klimat till kommunikation och psykologi.

Ons 6/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

EKONOMISK STATISTIK SOM VERKTYG NY!

Vill du lära dig hitta, läsa och använda ekonomisk statistik i politisk argumentation? Kunskap om internationell och politisk ekonomi är nödvändigt för att förstå samhället och världen bättre.

Ons 27/3 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

EKONOMI OCH JURIDIK

BOKFÖRING GRUNKURS – LUGN TAKT NY!

Vi går igenom BAS-kontoplanen, löpande och dubbel bokföring, balans- och resultaträkning, moms och periodiseringar med mera. Vi arbetar i lugn takt och du behöver inte ha några förkunskaper.

Mån 11/2 // 8 tillfällen // 17:00–19:30 // ABF-huset // 2690 kr

BOKFÖRING – INTENSIV NY!

Lär dig bokföringens grundläggande verktyg, BAS-kontoplanen, löpande och dubbel bokföring, balans- och resultaträkning, moms och periodiseringar med mera.

Tor 14/2 // 6 tillfällen // 17:00–19:30 // ABF-huset // 2150 kr

BITCOIN, BLOCKCHAIN OCH ANDRA KRYPTOVALUTOR NY!

Alla pratar om bitcoin men hur många vet hur det fungerar? Kom och lär dig mer om blockchain och kryptovalutor tillsammans med andra nyfikna.

Tor 14/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

RÖRELSEJURIDIK – VÄGEN MOT SAMHÄLLSFÖRÄNDRANDE JURIDIK NY!

Den här kursen vill bidra till att överbrygga klyftan mellan utbildade jurister och "vanliga" människor och lyfta fram juridiken som ett redskap för samhällsförändring. Kursen sker i samarbete med Akademin för rörelsejurister, som drivs av tankesmedjan Arena Idé, ABF och Hyresgästföreningen.

Tor 14/3 // 5 tillfällen // 18:00–0:30 // ABF-huset // 550 kr



RÖRELSEJURISTER

Fatima Osman läser juristprogrammet vid Stockholms universitet och jobbar på antidiskrimineringsbyrån samt åklagarmyndigheten. Joanna Herskovits är nyexaminerad jurist specialiserad på våld i nära relationer. Tillsammans leder de studiecirkeln *Rörelsejuridik – vägen mot samhällsförändrande juridik* på ABF Stockholm.

Har du författardrömmar, vill du bli en bättre talare eller riktigt vass på bild- och layoutprogram? ABF Stockholm har ett brett utbud kurser inom media- och kommunikation. Våra kurser ger dig verktygen och färdigheterna du behöver för att hitta din kreativitet i dagens digitaliserade värld.

FOTOGRAFI OCH FILM

FOTO – DIGITAL SYSTEMKAMERA GRUNDKURS

Lär dig de stora möjligheterna med en modern digital systemkamera. Vi går igenom kameran och lär oss de viktiga inställningarna för att kunna fotografera på allvar. Grundkurs.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 4/2	7	18:30–21:00	ABF-huset	2475 kr	
Tor 7/2	7	12:00–14:30	ABF-huset	2475 kr	

FOTO – DIGITAL SYSTEMKAMERA FORTSÄTTNING

I denna fortsättningskurs för digital systemkamera lär du dig komposition, digital behandling (tips & tricks), kreativa kameravinklar, ljusets betydelse, och avancerat blyxtfoto.

Mån 25/3 // 6 tillfällen // 18:30–21:00 // Lokal? // 2130 kr

IMOVIE – REDIGERA FILM PÅ MAC NY!

iMovie är ett förvånansvärt kraftfullt videoredigeringsprogram som följer med vid köp av en Mac-dator. Lär dig hur du klipper det bästa från dina filmer och får ett proffsigt slutresultat.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 5/2	4	12:00–14:30	ABF-huset	1350 kr	
Tor 7/2	4	18:00–20:30	ABF-huset	1350 kr	

FILMA OCH REDIGERA MED MOBILEN NY!

Slipa dina färdigheter i att filma med mobilen och fånga din vardag! Vässa hantverket genom tips och tricks samt lär dig om berättarteknik.

Tor 14/2 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

FOTO – MAKROFOTOGRAFERING NY!

Lär dig makrofotografering och ta närbilder på exempelvis växter, insekter, vattendroppar, ögon och mycket annat. Vi jobbar praktiskt och fotar såväl inomhus som utomhus och efterarbetar sedan bilderna i datorn.

Mån 6/5 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1250 kr

BILD OCH LAYOUT

ADOBE PHOTOSHOP CS6 – GRUND

Lär dig arbeta i det ledande digitala bildbehandlingsprogrammet på marknaden! Hantera de viktigaste och effektivaste funktionerna i Photoshop.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 5/2	7	18:00 20:30	ABF-huset	2895 kr	
Tor 7/3	7	18:00 20:30	ABF-huset	2895 kr	

ADOBE PHOTOSHOP CS6 – FORTSÄTTNING

Under fortsättningskursen i Photoshop får du lära dig hantera programmets mer avancerade funktioner.

Tis 26/3 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2495 kr

ADOBE INDESIGN CS6

Du lär dig hantera det vanligaste layoutprogrammet på marknaden; olika layouter för publikationer, internet och även för bok.

Tor 14/2 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 2430 kr



Fota kvällsljuset

FOTO – KVÄLLSFOTO UTMUS NY!

I denna fotokurs får du lära dig fotografera kvällsljuset i storstaden med systemkamera, och även att fotografera med blyxt.

Tis 14/5 // 4 tillfällen // 19:30–22:00 // Utomhus // 1250 kr

SKRIVA

SKRIVARKURS – KOM IGÅNG MED SKRIVANDET ^{NY!}

Under en intensiv vecka i sommar får du med inspirationsövningar med fiktivt eller självbiografiskt innehåll hjälp att komma igång eller fortsätta med ditt skrivande. Kursledare: Suzanne Berg, utbildad och verksam skrivpedagog, med passion för kreativa möten.

Mån–tor 8–11/7 // 4 tillfällen // 10:00–13:30 // ABF-huset // 1455 kr

SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE DEL 1

Kom igång med ditt kreativa skrivande med självbiografiskt innehåll. Här får du möjlighet och stöd i att utveckla ditt skrivande!

Mån 25/3 // 7 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1590 kr

SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE DEL 2

Fortsätt utveckla ditt skrivande! Vi arbetar med inspirationsövningar med självbiografiskt innehåll och möjlighet till vägledad respons. Varannan vecka.

Fre 8/2 // 7 tillfällen // 09:15–11:45 // ABF-huset // 1590 kr

SKRIVARCIRKEL

Lär dig skriva dikt eller prosa genom övningar och samtal. Varje träff läser vi och diskuterar varandras texter.

Ons 20/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1330 kr // Varannan vecka

SKRIVARCIRKEL FORTSÄTTNING

För dig som vill fortsätta utveckla ditt skrivande genom övningar och samtal. Vi närmar oss det personliga och utvecklar språk och tilltal.

Ons 13/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1330 kr // Varannan vecka

SKRIVARCIRKEL – LÅTTEXTVERKSTAD

Djupdyk i låttextskrivande och bli bättre på att sätta text till melodi eller melodi till text! Kreativa skrivövningar med mål att hitta och utveckla din personliga röst. Ledare: Anna Berglund är vokalist och kompositör utbildad vid KMH.

Mån 18/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1330 kr // Varannan vecka

LÄS OCH SKRIV: ÄR DU EN NY ARBETARFÖRFATTARE? ^{NY!}

Skriv om ditt yrkesliv och din vardag på arbetsplatsen, oavsett om syftet är att förändra samhället eller bara komma igång och våga skriva. Cirkelledare är Jane Morén, erfaren författare och journalist, även aktiv i Föreningen Arbetarskrivare. I samarbete med Kommunalarbetaren och Arenagruppen.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 5/3	5	17:30–20:00	ABF-huset	550 kr	
Tis 3/12	5	17:30–20:00	Distans på nätet	550 kr	

TALA

LÄR DIG ÖVERTYGA – FOKUS ARGUMENTATION ^{NY!}

I denna intensivkurs får du verktyg för att förbereda tal, presentationer och möten. Ledare: Andreas Forner Lindahl, skådespelare, pedagog och utbildad retoriker.

Tor 7/2 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

LÄR DIG ÖVERTYGA – FOKUS PRESENTATIONSTEKNIK ^{NY!}

Få verktyg och ökad medvetenhet kring din presentationsteknik. Förändra och fördjupa redan befintliga presentationer eller delta för att lär dig grunderna. Ledare: Andreas Forner Lindahl, skådespelare, pedagog och utbildad retoriker.

Tor 14/3 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

VÅGA TALA! STEG 2

Har du kommit över nervositeten men vill vässa presentationstekniken? Få konkreta råd och tips och bli en bättre talare – som lyssnarna kommer ihåg!

Mån 11/2 // 10 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2410 kr



ARRANGERAS AV TIDNINGEN SKRIVA

En heldag om att skriva skönlitteratur för barn och unga med etablerade författare: om skrivprocessen, skrivtekniker och samspelet mellan text och bild. Dessutom förläggarnas bästa tips!

Medverkande: Pija Lindenbaum, Per Gustavsson, Sara Ohlsson, Martin Jern, Mia Öström, Sara Lövestam, Johanna Lindbäck, Katarina Kieri, Ada Wester, Erik Titusson.

Arrangeras av Tidningen Skriva i samarbete med Lilla Piratförlaget. Mer info och anmälan: tidningenskriva.se/9mars

Lör 9/3 // tillfälle // 09:30–16:30 // ABF-huset // 690/590 kr

DATOR OCH WEBB

MAC GRUNDKURS

Du får grundläggande kunskaper om Mac. Vi går igenom de viktigaste funktionerna och lär oss framförallt om de program som redan finns i din dator.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 4/2	5	12:00–14:30	ABF-huset	1795 kr	
Tis 5/3	5	12:00–14:30	ABF-huset	1795 kr	
Ons 6/2	5	18:00–20:30	ABF-huset	1795 kr	

MAC FORTSÄTTNING

Detta är kursen för dig som redan gått en grundkurs eller har motsvarande förkunskaper. Här fördjupar vi våra kunskaper i Mac och alla tillhörande program.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 11/3	5	12:00–14:30	ABF-huset	1795 kr	
Ons 13/3	5	18:00–20:30	ABF-huset	1795 kr	

APPLE IWORK GRUNDKURS **NY!**

Detta är kursen för dig som redan gått en grundkurs eller har motsvarande förkunskaper. Här jobbar vi med iWork - Apples egna officeprogram.

Mån 4/2 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1350 kr

APPLE IWORK FORTSÄTTNING **NY!**

Ordbehandling, presentationer och kalkylblad i Macs egna Officeprogram. Vi går mer ingående igenom de olika programmen och visar mer avancerade funktioner och tips och tricks för att få ut mesta möjliga av programmen.

Mån 11/3 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1350 kr

DATA OCH INTERNET – GRUNDKURS ****PRO-PRIS**

För att vara en del av samhället, och underlätta vardagen, är det bra att ha kunskap om datorer och om internet. Lär dig använda dator och internet - enkelt och säkert.

Tis 5/2 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

WINDOWS 10 GRUNDKURS

I den här grundläggande kursen lär du dig de kunskaper du behöver för att komma igång med Windows 10. För dig som vill ha en grundlig genomgång och insyn i hur det nya operativsystemet fungerar.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 6/2	5	15:00–17:30	ABF-huset	1795 kr	
Tor 28/3	5	12:00–14:30	ABF-huset	1795 kr	

DATA WINDOWS 10 FORTSÄTTNING

Lär dig mer om systemet och de viktigaste funktionerna i din dator. För dig som gått grundkurs i Windows 10 eller redan har bekantat dig med operativsystemet.

Ons 13/3 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1795 kr

Rabatt för dig som är medlem i PRO!

Kurser markerade med ** är rabatterade för dig som är medlem i PRO. Som PRO-medlem betalar du 1195:- (ordinarie pris 1995 kr). Uppge medlemskap vid anmälan.

EGEN HEMSIDA I WORDPRESS - GRUND

Gör en komplett hemsida med menyer, text, bilder och länkar. Du lär dig WordPress viktigaste funktioner.

Ons 13/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1350 kr

EGEN HEMSIDA I WORDPRESS – FORTSÄTTNING

I denna fortsättningskurs går vi vidare och tittar på mer avancerade möjligheter och funktioner.

Ons 20/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1350 kr

DATA MICROSOFT EXCEL 2016

Lär dig de grundläggande funktionerna i Microsoft Excel.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 12/2	5	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr	Grundkurs
Tis 19/3	5	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr	Fortsättning

DATA OCH INTERNET – FORTSÄTTNING ****PRO-PRIS**

I denna fortsättningskurs tittar vi på lite mer avancerade funktioner - men fortsatt i ett lugnt tempo.

Tis 12/3 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

NY PÅ SOCIALA MEDIER ****PRO-PRIS**

Är du nyfiken på sociala medier och vill följa med i vad som händer på Facebook och Instagram? Introduktion till Facebook, Instagram och andra sociala medier.

Mån 18/2 // 5 tillfällen // 10:00–12:30 // ABF-huset // 1995 kr

IPAD/IPHONE GRUND ****PRO-PRIS**

Är du helt ny eller novis i användandet iPad/iPhone? Här får du grundläggande kunskaper i användandet av iPad eller iPhone.

Mån 11/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1995 kr

ANDROID SURFPLATTA/SMARTPHONE GRUND ****PRO-PRIS**

Här får du grundläggande kunskaper i användandet av smartphone eller surfplatta.

Mån 18/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1995 kr

BILDREDIGERING PÅ MAC **NY!**

Lär dig hantera, sortera och redigera bilder enkelt i din Mac. Grundlig genomgång av Apples gratisapp Bilder och hur du enkelt kan justera dina foton och göra dom snyggare.

Ons 17/4 // 4 tillfällen // Onsdag // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1095 kr



Datorverkstaden är en samling kortkurser med praktisk introduktion på olika teman inom internet och datoranvändning. Under kursernas tre studietimmar hinner du få både en teoretisk genomgång och själv få prova på. Vill du sen fördjupa dina kunskaper har vi ett brett kursbud att välja från!

DEN DIGITALA BILDEN

Du får lära dig att föra över bilder från digitalkamera eller mobil till dator och om grundläggande fotoredigering med mera.

Ons 23/1 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

REDIGERA FILM PÅ MAC, IPHONE, IPAD

En snabbgenomgång av grundläggande filmredigering i Macmiljö och framförallt iMovie som följer med alla Apples enheter.

Ons 30/1 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

YOUTUBE, RADIO OCH TV PÅ NÄTET

Playtjänster och streaming – det finns många olika möjligheter att använda internet idag, både för musik, radio och film. Vi går igenom och provar flera olika tjänster.

Ons 6/2 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

MOLNTJÄNSTER

Är molnet något för dig? Hur fungerar molntjänster för en vanlig användare? Kursen sker i Windowsmiljö.

Ons 13/2 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

BACKUP OCH FÖRVARING AV BILDER OCH DOKUMENT

Om olyckan är framme kommer du tacka dig själv för att du hade en backup. Säkerhetskopior, lokala och externa, olika verktyg, olika möjligheter. Vi går igenom och testar några bra alternativ.

Ons 20/2 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

KÄLLKRITIK PÅ NÄTET

I dag uppstår många rykten på internet och felaktigheter sprids som löpeldar. Vi pratar om vem som är en pålitlig avsändare och hur du kan faktakolla rykten som sprids på nätet.

Ons 27/2 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

SMARTA APPARATER

Smart högtalare? Smart TV? Smart telefon? Smart kylskåp? HomeKit? Siri och Alexa? Röstassistenter gör intåg i vårt liv och blir allt vanligare. Vilka alternativ finns och hur påverkas vår vardag av detta?

Ons 6/3 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

KOSTNADSFRIA DATORPROGRAM

Det finns flera utmärkta gratisalternativ till de program som kostar pengar, vi visar och provar de vanligaste alternativen i Windowsmiljö.

Ons 13/3 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

REDIGERA OCH HANTERA BILDER PÅ MAC

Apples egna gratisapp Bilder (Photos) har utvecklats till ett riktigt bra program för att både hantera, sortera och redigera foton. Vi gör en genomgång av hur du enkelt kan justera dina foton och göra dom snyggare.

Ons 20/3 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

DATASÄKERHET

Vi går igenom datorns egna skydd med antivirusprogram och brandväggar. Du får också chans att förbättra din kunskap om bluffar på internet via mejl, SMS och telefon.

Ons 27/3 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

BACKUP OCH FÖRVARING PÅ MAC

Tänk efter före! Om olyckan är framme kommer du tacka dig själv för att du hade en backup. Vi pratar om Timemachine och molntjänsten iCloud – och även hur du kommer åt dina filer oavsett var du befinner dig.

Mån 3/4 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

NAVIGERA MED DIN MOBIL

Visste du att du går runt med en GPS med röstfunktion i fickan? Som dessutom kan tipsa om bra restauranger i närheten, kan tala om en butiks öppettider eller berätta när nästa buss går?

Ons 10/4 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

NÄTDEJTING FÖR ÄLDRE

I dag är rekordmånga positiva till att träffa en ny partner online. Vi tittar på lite olika dejtingsidor och appar, ger dig knep för att göra en bra profil och går även igenom lite vett och etikett online.

Ons 17/4 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

APPLE/MAC-DATOR

Vad skiljer Mac från Windows? Vilka program följer med om du köper en Mac? Vi visar skillnaderna och provar på att arbeta i Macmiljö.

Ons 24/4 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

SMARTA VARDAGSTJÄNSTER PÅ NÄTET

I dag finns det många tjänster på nätet som underlättar din vardag. De kan till exempel boka läkarbesök, deklarerar eller få post från myndigheter. Vi pratar om och visar tjänster som digital brevlåda, Bank-id, Skatteverket, 1177, Swish med flera.

Ons 8/5 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

GOOGLE DRIVE

Vi gör en djupdykning i tjänsten Google Drive – en molnbaserad gratislösning för förvaring av alla typer av filer. Detta innebär att du har åtkomst till dina filer på alla dina enheter (mobil, dator, platta) oavsett var du befinner dig.

Ons 15/5 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

SKAPA EGEN HEMSIDA

Vi gör en genomgång i det webbaserade gratisverktyget Webnode – där du med hjälp av mallar och användarvänlig struktur enkelt skapar en hemsida oavsett om du är novis eller proffs.

Ons 22/5 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

STARTA EGEN STUDIECIRKEL!

Sugen på att starta ett band, arrangera en klubb eller engagera dig politiskt? I en studiecirkel kan du nörda loss inom det du är intresserad av – och dessutom få stöd av ABF Stockholm!

En studiecirkel är en grupp på minst tre personer som träffas regelbundet för att söka kunskap och lära sig – tillsammans! Några träffas fysiskt, andra på nätet, eller blandar olika mötesformer.

Fundera på vad ni vill göra och hör av er till oss med er idé! ABF Stockholm kan hjälpa till att planera upplägg, leta fram studiematerial eller ta fram en studieplan. Kom ihåg att ni kan också få viss ersättning för exempelvis litteratur, material och lokalkostnader.



1. Bestäm vad studiecirkeln ska handla om
2. Samla minst tre personer och utse en cirkelledare
3. Berätta om idén för oss på info.stockholm@abf.se
4. Registrera cirkeln hos oss
5. Nörda loss!

KROPP OCH SJÄL

SELF-LEADERSHIP AND EMPOWERMENT **NY!**

Lär dig att ta till vara och utveckla dina inre styrkor. Kursen hålls på engelska.

Tis 5/3 // 10 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1850 kr

SJÄLVLEDARSKAP OCH EGENMAKT **NY!**

Upptäck och utforska dina inre styrkor och hur du kan använda dem för inre hållbarhet. Programmet börjar med en översikt av var du vill befinna dig och slutar med målsättning och en handlingsplan.

Ons 6/3 // 10 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1850 kr

COMPASSION OCH MINDFULNESS **NY!**

Du kommer att få många verktyg som du kan använda direkt i din vardag på jobbet och privat. Mindfulness kan bland annat sänka stress, öka kreativiteten, öka livsglädjen, förbättra kommunikation, förbättra problemlösning och mycket mer.

Tis 5/3 + Lör 6/4 // 9 tillfällen // 18:00–20:30 + 10:00–15:30 // ABF-huset // 1995 kr

SJÄLVMEDKÄNSLA FÖR SENIORER **NY!**

Denna kurs riktar sig till dig som är senior och är nyfiken på att träna hjärnan, utvecklas och ha kul tillsammans.

Tis 5/3 // 8 tillfällen // 16:00–17:30 // ABF-huset // 1490 kr

FRITT SKAPANDE **NY!**

Vila från stress med meditativa metoder i skapandet. Kravlösa teman, material och motiv skapar en paus i vardagen där din egen nyfikenhet, lust och glädje styr.

Ons 13/2 // 7 tillfällen // 09:00–11:30 // ABF-huset // 1695 kr

MINDFULNESS – GRUND **NY!**

Nu kan du lära dig grunderna i mindfulness hemifrån! I en interaktiv mindfulnesskurs utforskarvi medveten närvaro genom virtuella träffar via Google Classroom.

Mån 11/2 // 8 tillfällen // 19:00–20:30 // Lokal? // 1150 kr

ATM – FELDENKRAISMETODEN, NYBÖRJARE OCH FÖR DIG SOM PRÖVAT TIDIGARE

Awareness Through Movement – medvetenhet genom rörelse. Feldenkraismetoden lär dig hitta tillbaka till ett mer naturligt och avspänt sätt att röra dig. Så som vi rör- de 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.

Tor 7/2 // 5 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1430 kr

PROVA PÅ XIN QIGONG

Är du nyfiken på Xin Qigong? Xin Qigong består av en serie mjuka långsamma rörelser som anses öka livskraften, stärka immunförsvaret och lösa upp spänningar.

Lör 16/2 // 1 tillfälle // 10:00–12:30 // ABF-huset // 295 kr

XIN QIGONG

Vi går igenom 12 övningar som du sen kan öva på själv.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 5/2	12	15:45–16:45	ABF-huset	970 kr	
Tis 5/2	12	16:45–17:30	ABF-huset	970 kr	
Tor 7/2	12	17:30–18:15	Mäster Olofsgården	970 kr	

TAI CHI

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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 6/2	12	16:45–18:15	Mäster Olofsgården	1910 kr	Steg 1 & 2
Ons 6/2	12	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	1910 kr	Steg 2 & 3
Tor 7/2	12	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	1910 kr	Steg 4

NATUR OCH ODLING

NATURKONTAKT NY!

En stund i naturen där du blir guddad till att hitta tillbaka till din kraft och balans i samvaro och reflektion med andra. Vi kommer vara i Västerort.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tor 2/5	1	18:00–20:30	Utomhus	100 kr	
Tor 23/5	1	13:00–15:30	Utomhus	100 kr	

DESIGNA DIN EGEN TRÄDGÅRD NY!

Drömmar du om att designa din trädgård eller uteplats? Cirkelledare: Carina Dalunde, utbildad trädgårdsmästare och trädgårdsdesigner med inriktning mot miljö, hälsa och ledarskap.

Tor 14/3 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 995 kr

STADSODLINGENS MÖJLIGHETER

Möt sommaren med inspiration kring stadsodlingens utformning och innehåll – från ettåriga grönsaker till den perenna skogsträdgården. Cirkelledare är Carina Dalunde, utbildad trädgårdsmästare och trädgårdsdesigner. Van kursledare inom stadsodling.

Tis 7/5 // 5 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 990 kr

STADSODLINGENS MÖJLIGHETER 🌐

Vi tittar på stadsodling ur perspektivet matproduktion, biologisk mångfald och demokratiworkshop. Kursen är på distans med träffar online genom Google Classroom. Fjärde tillfället är ett studiebesök söndag 26/5 kl. 13:00–15:30. Cirkelledare är Carina Dalunde, trädgårdsmästare och trädgårdsdesigner.

Tor 11/4 // 4 tillfällen // 18:00–19:30 // Distans på nätet // 465 kr // Varannan vecka



FAMILJ OCH FÖRÄLDRASKAP

FAMILJENÄRVARO NY!

Här får du lära dig mer om olika närvaroövningar och meditationer som du enkelt kan fortsätta med hemma. Bli inspirerad att bidra till ett mer aktivt liv tillsammans med dina barn.

Tor 27/6 // 1 tillfälle // 13:00–15:30 // ABF-huset // 100 kr

JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP NY!

Hur definierar man ett jämställt föräldraskap och hur omsätter man det i konkreta handlingar? För att nå bestående förändring tar vi i kursen hjälp av psykologisk kunskap. Studiematerialet är framtaget av Rebecca Grudin, legitimerad psykolog och doktorand vid KI, samt Liria Ortiz. Ledare för kursen är Rebecca Grudin och Ida Mälarstig, legitimerad psykolog.

Tis 2/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // Liljeholmen // 550 kr

KOMMUNICERA MED BARN UTAN HOT ELLER MUTA – GÅR DET? NY!

Få verktyg och kunskap för att kunna bygga en bättre kommunikativ relation med dina barn, barnbarn eller varför inte den andra hälften? Utifrån deltagarnas egna upplevelser och kommunikativa problem undersöker vi problematiken. Kursen leds av Andreas Forner Lindal, retorikrådgivare, skådespelare med mångårig erfarenhet av att undervisa.

Ons 13/2 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 550 kr

ABC I ALVIK – ALLA BARN I CENTRUM

Stärk relationen till ditt barn! Gruppträffar för dig som har barn i åldern 6-12 år.

Innehållet utgår från forskning kring föräldraskap och barns utveckling samt FN:s barnkonvention. ABC består av fyra träffar kring var sitt tema och leds av utbildade gruppleddare. På träffarna varvas information och diskussioner med praktiska övningar och filmer. Lärdomar och insikter tar man med sig och praktiserar hemma, mellan träffarna. Träffarna är kostnadsfria.

Ons 13/2 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Alvikén // 0 kr

Cirkelnarna vänder sig till boende i Bromma. **Anmälan görs online via www.stockholm.se/abc.** För övriga frågor kontakta Charlie Sanrell på Bromma stadsdelsförvaltning via telefon 076-120 61 70 eller e-post charlie.sanrell@stockholm.se.

SPRÅK

Språk tillhör våra allra mest populära kurser – inte så konstigt med tanke på att språket är nyckeln till andra kulturer, vänskaper och upplevelser. Hos oss på ABF Stockholm kan du välja bland 17 olika språk på flera olika nivåer. På abfstockholm.se/kurser hittar du vårt kompletta kursutbud med fler än 185 kursstarter – välkommen!

2 FÖR 1!

50% rabatt när ni är två nya deltagare som anmäler er till våra språkkurser*



ENGELSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 13/2	12	16:00–17:30	ABF-huset	1690
Nybörjare	Tor 14/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1690
A2	Tor 14/2	12	14:30–16:00	ABF-huset	1690
B1	Ons 23/1	12	12:00–13:45	ABF-huset	1690
B1	Ons 6/3	12	17:00–18:30	ABF-huset	1690
B2	Mån 4/2	12	12:15–13:45	ABF-huset	1690
B1/B2	Ons 13/2	12	09:30–11:00	ABF-huset	1690
B2/C1	Ons 6/2	12	16:00–17:30	ABF-huset	1690

Vi har över 50 kurser i engelska på alla nivåer – även med särskild inriktning på exempelvis konversation. Du hittar alla kursstarter och tider på abfstockholm.se!

ARABISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 11/2	12	18:30 20:00	ABF-huset	1690 kr
Nybörjare	Ons 6/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 13/2	12	18:30 20:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 6/3	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr

FRANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 19/2	12	15:30–17:00	ABF-huset	1690
Nybörjare	Ons 20/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1690
A1	Mån 18/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1690
A1	Mån 4/2	12	19:30–21:00	ABF-huset	1690
A1	Ons 20/2	12	13:00–14:30	ABF-huset	1690
A2	Mån 4/2	12	19:10–20:40	ABF-huset	1690
B1	Tis 29/1	12	10:45–12:15	ABF-huset	1690
B1	Ons 6/2	12	19:30–21:00	ABF-huset	1690
B1	Tor 7/2	2	19:30–21:00	ABF-huset	1690
B2	Tor 7/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1690

Besök abfstockholm.se för ännu fler kursstarter och tider i franska på alla nivåer – för dig som vill öva konversation eller som läst tidigare och vill komma igång igen.

GREKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Tor 7/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
Konversation A2	Tis 5/3	12	17:30–19:00	ABF-huset	1690 kr

ITALIENSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Mån 21/1	12	12:00 13:30	ABF-huset	1690 kr
A2	Ons 23/1	12	10:00 11:30	ABF-huset	1690 kr
B1	Mån 21/1	12	14:00 15:30	ABF-huset	1690 kr
B2	Mån 21/1	12	10:00 11:30	ABF-huset	1690 kr

Besök abfstockholm.se för ännu fler kursstarter och tider i italienska på alla nivåer – även med särskild inriktning på konversation.

JAPANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Ons 20/2	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 6/3	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr
B1	Tis 5/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr

KINESISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 6/3	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 6/3	12	17:30–19:00	ABF-huset	1690 kr
A2	Tor 7/3	12	18:30–20:00	ABF-huset	1690 kr

KOREANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Mån 4/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr

LATIN

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 6/2	8	12:00 13:30	ABF-huset	1130 kr
A1	Tis 5/2	6	14:00–15:45	ABF-huset	845 kr

PERSISKA (FARSI)

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 13/2	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
Nybörjare	Mån 4/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
Nybörjare	Mån 4/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 13/2	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr
A2	Mån 4/3	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr

POLSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 11/2	12	18:00 19:30	ABF-huset	1690 kr
A1	Tis 12/2	12	18:00 19:30	ABF-huset	1690 kr
B1	Ons 13/2	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr

PORTUGISISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 20/2	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
Nybörjare	Ons 13/2	12	12:30 14:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 6/3	10	17:30 19:00	ABF-huset	1450 kr
A2	Mån 11/2	10	17:30 19:00	ABF-huset	1450 kr

RYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Tis 12/2	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr

SPANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Mån 11/2	12	10:30 12:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Tis 12/2	12	18:00 19:30	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 13/2	12	17:45 19:15	ABF-huset	1690 kr
A2	Mån 11/2	12	11:45 13:15	ABF-huset	1690 kr
B1	Tis 5/2	12	10:30 12:00	ABF-huset	1690 kr

Vi har många fler kurser i spanska på alla nivåer – även med särskild inriktning på konversation eller med fokus på Spaniens kultur och traditioner. Du hittar alla kursstarter och tider på abfstockholm.se!

TECKENSPRÅK

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Fortsättning	Tis 19/2	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr

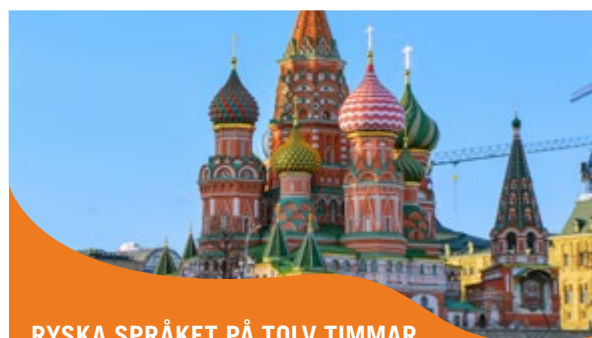
TURKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 4/3	12	17:30 19:00	ABF-huset	1690 kr
A1	Tis 12/2	12	18:00 19:30	ABF-huset	1690 kr
B1	Ons 13/2	12	19:15 20:45	ABF-huset	1690 kr

TYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 19/2	12	15:00 16:30	ABF-huset	1690 kr
A1	Ons 6/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1690 kr
A2	Mån 4/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1690 kr
A2	Tis 19/2	12	17:00 18:30	ABF-huset	1690 kr
B1	Mån 4/2	12	10:30 12:00	ABF-huset	1690 kr
B1	Tis 19/2	12	19:00 20:30	ABF-huset	1690 kr
B2	Tor 7/2	12	18:45–20:15	ABF-huset	1690 kr

Besök abfstockholm.se för ännu fler kursstarter och tider i tyska på alla nivåer, för dig som vill öva konversation eller som läst tidigare och vill komma igång igen.



RYSKA SPRÅKET PÅ TOLV TIMMAR – SNABB TAKT

Är du motiverad att lära dig ryska, välkommen! I denna kurs går vi snabbt och metodiskt fram för att lära oss ryska från grunden. Målsättning: att behärska den grundläggande nivån i vardagsryska, tillräckligt för ömsesidig förståelse när man kommunicerar på språket. Kursen innehåller muntliga och skriftliga övningar samt hemläxor.

Tis 5/3 // 12 tillfällen // 18:30–19:30 // ABF-huset // 1690 kr

GRATIS SPRÅKTEST ONSDAG 23 JANUARI!

Nybörjare, A1, A2, B1, B2, C1, C2 – vi har kurser på alla nivåer i Europarådets skala för språkkurser!

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

Du kan testa dina kunskaper i språken engelska, franska, italienska, spanska, tyska och svenska. Testet äger rum kl. 16.30–19.00 onsdag 23/1, på plan 5 i ABF-huset. 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.



SÅ ANMÄLER DU DIG!

ANMÄLAN

Gå in på abfstockholm.se för att anmäla dig. Du kan också ringa på telefon 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

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

RABATTER

Pensionärer har 10 procent rabatt på alla kurser. Arbetslösa och långtidssjukskrivna på heltid har 50 procent rabatt på alla kurser som går dagtid (gäller vardagar med starttid innan kl 16.30) och 30 procent på kurser kvällstid (starttid efter kl 16.30) samt helger.

ANMÄLNINGSVILLKOR

Anmälan är bindande. För fullständiga anmälningsvillkor, se abfstockholm.se.

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 **72 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.

HÄR FINNS VI

BESÖKSADRESS: ABF-huset, Sveavägen 41

POSTADRESS: Box 1305,

111 83 Stockholm

VÄXEL: 08-453 41 00

WEBB: abfstockholm.se

E-POST: info.stockholm@abf.se

FACEBOOK: facebook.com/abfstockholm

INSTAGRAM: [@abfstockholm](https://instagram.com/abfstockholm)