



STOCKHOLM

KRAFT OCH RIKTNING!



*Agenda 2030, matsvinn,
strategier för hållbar utveckling,
Arktis, innovationsutveckling.
Gör skillnad i höst!*



HÖSTENS KURSER 2019

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

”De små stegens betydelse för en bättre värld”

I en tid då vi står inför flera stora samhällsutmaningar är det avgörande att människor möts, delar kunskap och hittar kraft att göra skillnad.

ABF Stockholm har i över hundra år möjliggjort just detta. I år har vi också förstärkt våra befintliga kurser med hållbarhet och miljö i åtanke, samtidigt som vi kan erbjuda ett bredare utbud av kurser inom dessa ämnen. Kurser som tar ut

riktning med hjälp av ny kunskap och nya verktyg, och ger kraft i form av ökad medvetenhet och djupare förståelse. Allt för att du ska få energi och hitta inspiration att agera på just ditt sätt.

I mötet och samspelet med andra kan du få utvecklas och lära nytt. En möjlighet till nya bekansksaper i gemensamma intressen, att dela nyfikenhet och kunskapsöka tillsammans med. Bland våra kurser

finner du goda förutsättningar till eget skapande – som en språngbräda mot det bekanta och det som väntar på att utforskas.

Vi hoppas på en höst där modiga idéer får ta form och plats. En höst där du hittar vägar som utvecklar dig själv och får dig att realisera drömmar, samtidigt som vi tillsammans gör vårt samhälle bättre – många små steg i taget.

Lisa Anderson Palmér, ansvarig för Studieprogrammet



INNEHÅLL

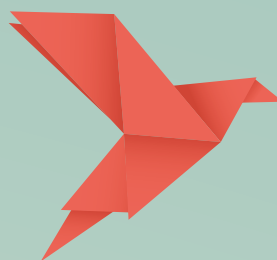
Miljö och hållbarhet	3
Språk på nytt sätt	4
Nyheter och tips	5
Språk	6
Konst och hantverk	8
Öppet hus	14
Scenkonst och musik	15
Politik och samhälle	18
Media och kommunikation	22
Datorverkstaden	24
Hälsa och livsstil	27
Mat och dryck	30
Anmälan	32

VAD BETYDER SYMBOLERNA?

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



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



Klimatkrisen är brinnande aktuell. Genom ökad kunskap, idéer och handlingskraft kan vi bromsa utvecklingen och gemensamt ta ansvar för framtiden. Fördjupa dina kunskaper om Agenda 2030 och de globala målen eller sätt dig in i frågan om klimatförändringarna i Arktis. Skapa nya strategier för hur du kan engagera dig i miljö och hållbarhet tillsammans med andra. Vi gör det tillsammans!

ARKTIS – EN FASCINERANDE OCH ÖMTÅLIG VÄRLD I FÖRÄNDRING NY!

Hur förändras livet för människor och natur efter klimatförändringar? I den här kursen tar vi oss ut på en fiktiv resa till Arktis och diskuterar de arktiska klimatförändringarna. Tillsammans med Eric Andre, som med egna erfarenheter bevittnat och seglat igenom Arktis.

Ons 18/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

HÅLLBARHETSMÅLEN – STRATEGIER FÖR HÅLLBAR UTVECKLING NY!

Hållbarhetsmålen är en vision för 2030 som FN skapat och som nästintill alla världens nationers ledare samtyckt till. Hur ser förutsättningarna ut för att de ska förverkligas och vad kan vi göra?

Mån 7/10 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

HÅLLBARHETSMÅLEN – STRATEGIER FÖR HÅLLBAR UTVECKLING NY!

Hållbarhetsmålen är en vision för 2030 som FN skapat och som nästintill alla världens nationers ledare samtyckt till. Hur ser förutsättningarna ut för att de ska förverkligas och vad kan vi göra?

Tis 8/10 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans // 500 kr

HÅLLBARHETSMÅLEN – EN INTRODUKTION WORKHOP NY!

I denna workshop introduceras och diskuteras olika teman och verktyg för att komma igång med klimatomställningen och för att nå hållbarhetsmålen till 2030.

Lör 21/9 // 1 tillfälle // 13:00–16:00 // ABF-huset // 200 kr

KLIMATINSPIRATÖRSCIRKELN NY!

Inspirera och inspireras av andra i engagemanget för klimatet! Vill du prata med människor om den globala upphettningen och vad vi kan göra åt saken?

Tis 10/9 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 480 kr

AGENDA 2030 OCH MATEN NY!

FN framhåller överkonsumtionen av kött, fisk, mjölk och ägg som ett av de största ekologiska hoten. Vi går igenom de globala målen och diskuterar problem och lösningar.

Tor 26/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 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 2/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

SPRÅK PÅ NYTT SÄTT

BELGIEN: KULTUREN, MATEN, POLITIKEN PÅ FRANSKA

I denna franskakurs får du göra nedslag i belgisk kultur, mat och politik.

Tis 24/9 // 6 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 925 kr

CREATIVE WRITING IN ENGLISH **NY!**

Introduktion till ett självständigt kreativt skrivande på engelska.

Mån 9/9 // 12 tillfällen // 17:00–18:30 // ABF-huset // 1850 kr

BOKCIRKEL PÅ ENGELSKA: HANDMAID'S TALE **NY!**

Utveckla dina språkkunskaper! I den här bokcirkeln läser vi den högaktuella Handmaid's Tale.

Nivå B1/B2 // Mån 9/9 // 10 tillfällen // 14:30–16:00 // ABF-huset // 1540 kr

BOKCIRKEL PÅ ENGELSKA: LOVECRAFT COUNTRY **NY!**

Denna bokcirkel utgår från boken Lovecraft Country, en skräck-fantasy roman om den amerikanska södern under 50-talet.

Nivå B1/B2 // Mån 12/9 // 10 tillfällen // 16:00–17:30 // ABF-huset // 1540 kr

MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER I LATINAMERIKA – PÅ SPANSKA!

Utveckla spanskan och lär dig mer om vad som händer just nu i Latinamerika.

Nivå A2 // Tor 26/9 // 5 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1250 kr

TYSKLANDS KULTUR OCH HISTORIA

Nyfiken på Tyskland? I denna kurs förkovrar vi oss i Tyskland och dess kultur och historia.

Mån 16/9 // 6 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 925 kr

LE CLUB DE LECTURE – BOKCIRKEL PÅ FRANSKA

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tor 12/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr	Nivå B1/B2
Tis 3/9	6	12:00–13:30	ABF-huset	925 kr	Nivå A2/B1

FRANSK MUSIK PÅ FRANSKA **NY!**

Detta är en franskakurs med inriktning på fransk musik. Vi lyssnar, läser och konverserar om Frankrikes musikkatt.

Nivå B1 // Tor 5/9 // 5 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 800 kr

ITALIENS HISTORIA **NY!**

Nyfiken på Italien och det italienska språket? Här utforskar vi italiensk kultur och dess dramatiska historia med avstamp i 1700-talet och framåt.

Nivå A2/B1 // Ons 28/8 // 6 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 930 kr

VI SER FRANSK FILM TILLSAMMANS **NY!**

Älskar du film och franska språket är detta ett ultimatum tillfälle att få kombinera dina intressen!

Nivå B1/B2 // Tis 24/9 // 5 tillfällen // 18:00–21:00 // Zita // 650 kr



LÄR KÄNNA ITALIEN – EN RESA GENOM LANDET **NY!**

Ta dig an Italien som utgångspunkt för ditt lärande och upptäck olika spännande platser, landets kultur och några speciella smultronställen.

Nivå A1 // Tis 8/10 // 8 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-Huset // 1235 kr

VARDAGSSVENSKA

Vässa språket – och våga ta plats! Du som gått på SFI eller Komvux har många möjligheter att komplettera dina studier.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 17/9	10	10:00–12:30	ABF-huset	1340 kr	Nivå A1
Mån, ons 23/9	10	10:00–11:30	ABF-huset	1340 kr	Nivå A2

LÄR DIG ENGELSKA GENOM AMERIKANSK FOLKMUSIK **NY!**

Lära dig engelska på ett nytt spännande sätt! Tillsammans utforskar vi musikaliska influenser som format amerikansk folkmusik till vad den är idag.

Tor 3/10 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 925 kr

NEWS, POLITICS, HISTORY AND LANGUAGE **NY!**

Vi tar del av engelskspråkiga nyheter som sedan kopplas till politisk kontext, historia och kultur för breddad förståelse av dagens samhälle.

Ons 11/9 // 10 tillfällen // 14:30–16:00 // ABF-huset // 1540 kr

ITALIENSKA: IL CIRCOLO DEL LIBRO

Våra bokcirklar i italienska passar dig som vill bli bättre på att uttrycka dig muntligt samt utveckla ditt läsande.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 9/9	12	12:00–13:30	ABF-huset	1850 kr	Nivå B1/B2
Ons 11/9	12	14:00–15:30	ABF-huset	1850 kr	Nivå B1

Höstens nyheter och tips

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

NY!

- **Matlagning på liten budget** – En matlagningskurs för dig som vill spara in på kostnaderna du lägger på mat, utan att för den delen äta tråkigare! *Läs mer på sidan 30.*
- **Feminism i tiden** – Diskutera borgerlig feminism, inskränkningar i aborträtten, urholkning av arbetsvillkor och ökad nationalism. Men också samtyckeslag, sexköpslag och metoo. *Läs mer på sidan 20.*
- **Sticka och virka retrofavoriter** – Sticka och virka favoriter med inspiration från 1960-70-talen! *Läs mer på sidan 9.*

NY!

NY!



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!

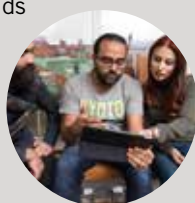
Bli kontakttolk!

Vi har ettårig sammanhållen grundutbildning till kontakttolk som står under tillsyn av Myndigheten för yrkeshögskolan.

Utbildningen startar i januari 2020. Sista ansökningsdatum är den 30 september 2019. Verksamma tolkar erbjuder kompetenshöjande kurser och preparandkurser inför Kammar-kollegiets auktorisationsprov.

Läs mer och fyll i en digital ansökan på abfstockholm.se/kurser/tolkutbildningar

Kontakt: tolk.stockholm@abf.se



DIPLOMERAD INNOVATIONSUTVECKLARE FÖR SAMHÄLLSFÖRÄNDRING

Nu öppnar anmälan till höstens diplomutbildning för dig som vill arbeta med samhällsförändrande innovationer! Lär dig om hur du gör skillnad och få hjälp att ta ditt projekt från idé till verklighet.

Läs mer på sidan 19.

FÖR 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 musik-



branschen. 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 erbjuder t ex replokaler och 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.

Girls to the front!

Språk tillhör våra allra mest populära kurser – inte så konstigt med tanke på att språket är nyckeln till andra kulturer, vänskaper och upplevelser. 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!

ARABISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nyborjare	Tor 19/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
Nyborjare	Tis 17/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Ons 18/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 16/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

ENGELSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nyborjare	Tis 17/9	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850
Nyborjare	Tor 19/9	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850
A1	Ons 11/9	12	17:00–18:30	ABF-huset	1850
A2	Tis 3/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850
A2	Tor 12/9	12	14:30–16:00	ABF-huset	1850
B1	Tis 10/9	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850
B1	Ons 4/9	12	12:00–13:45	ABF-huset	1850
B1/B2	Ons 11/9	12	09:30–11:00	ABF-huset	1850
B2/C1	Ons 4/9	12	16:00–17:30	ABF-huset	1850

CONVERSATIONAL BUSINESS ENGLISH NY!

Utöka dina engelskakunskaper med fokus på affärsengelska.

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
B1	Mån 9/9	12	16:00–17:30	ABF-huset	1850
C1	Mån 9/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850

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!

FRANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nyborjare	Tor 5/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850
Nyborjare	Mån 16/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850
A1	Mån 2/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850
A1	Mån 2/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850
A1	Ons 11/9	12	13:00–14:30	ABF-huset	1850
A2	Mån 2/9	12	19:10–20:40	ABF-huset	1850
B1	Mån 16/9	12	14:00–15:45	ABF-huset	1850
B1	Tis 3/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850
B1	Tor 5/9	12	19:30–21:00	ABF-huset	1850
B2	Mån 2/9	12	15:30–17:00	ABF-huset	1850

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
Nyborjare	Tis 24/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
Konversation A2	Tis 24/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr



LÄR DIG FRANSKA I PROVENCE

Ta chansen att öva din franska på plats i Frankrike. En vecka fylld av ny kunskap, nya upplevelser och trevliga människor väntar!

Mån 25/11 // en vecka // Provence, Frankrike // 6900 kr (exkl. resa/boende)

Vill du mjukstarta med franskan i Stockholm inför språkresan till Provence! Fem träffar där vi förbereder vår Franska på bästa sätt innan vi tillsammans reser till Frankrike.

Tor 17/10 // 6 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 7700 kr (exkl. resa/boende)

ITALIENSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nyborjare	Tis 17/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 10/9	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A2	Ons 11/9	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 10/9	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr
B2	Mån 9/9	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 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
Nyborjare	Ons 11/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 17/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 10/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

KINESISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nyborjare	Ons 4/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Ons 4/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A2	Tor 5/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

KOREANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 4/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

LATIN

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Ons 18/9	12	12:00–13:30	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 17/9	12	14:00–15:45	ABF-huset	1850 kr

PERSISKA (FARSI)

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 2/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
Nybörjare	Ons 4/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 2/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Ons 11/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr

POLSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Mån 2/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 3/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr

PORTUGISISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 3/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1 Termin 1	Ons 4/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
Kultur	Ons 4/9	6	19:30–21:00	ABF-huset	925 kr

NY!

RYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 11/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 17/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

RYSKA SPRÅKET PÅ TOLV TIMMAR - SNABB TAKT

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Forts	Tis 3/9	12	18:30–19:30	ABF-huset	925 kr

SPANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 2/9	12	12:15–13:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 2/9	12	10:30–12:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 3/9	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 16/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A2	Mån 16/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 3/9	12	10:30–12:00	ABF-huset	1850 kr
C1	Tis 3/9	12	12:30–14:00	ABF-huset	1850 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
Nybörjare	Tis 24/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
Fortsättning	Tis 3/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

TURKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 4/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 2/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A2	Ons 4/9	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr

TYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tor 19/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 17/9	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Tor 19/9	12	17:00–18:30	ABF-huset	1850 kr
A2	Mån 16/9	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Mån 16/9	12	10:30–12:00	ABF-huset	1850 kr
B2	Tor 19/9	12	18:45–20:15	ABF-huset	1850 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.

GRATIS SPRÅKRÅDGIVNING
ONSDAG 28 AUGUSTI!

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. 17.00–19.00 onsdag 28/8, 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.

JOHN HARVEY

– Jag älskar konversationer!
Att utbyta ord avslöjar
mycket om oss själva, varandra
och den värld vi lever i. Jag ser fram
emot att följa upptäckarglädjen som uppstår
hos deltagarna i konversation med varandra eller
i diskussion kring en artikel, essä, roman, novell
eller film. Tillsammans skapar vi en uppfattning
av det material vi jobbar med genom kreativt och
kritiskt deltagande!

*John är cirkelledare i språk- och bokcirklar
på Engelska.*



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! Cirkklarna riktar sig både till nybörjare och erfarna.

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
Mån 9/9	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr
Ons 11/9	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr
Fre 20/9	6	14:30–17:00	Aspudden	1675 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 16/9 // 10 tillfällen // 18:00–21:15 // Akalla // 3295 kr

TEXTILT HANTVERK

SY DOCKOR ELLER SAGOLIKA DJUR **NY!**

Skapa dina egna dockor till prydnad eller present! Denna kurs är för dig som har öga för detaljer och gillar att pyssla med mindre komponenter.

Tis 17/9 // 5 tillfällen // 10:00–12:30 // ABF-huset // 895 kr

SKAPA FÅGLAR I BLANDTEKNIK **NY!**

I denna kurs tillverkar vi små (och inte så små) fåglar med hjälp av blandade tekniker och material. OBS! Sista anmälningssdag 2/9.

Tis 22/10 // 2 tillfällen // 10:00–12:30 // ABF-huset // 450 kr

BRODERI UTAN GRÄNSER **NY!**

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

Ons 25/9 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 980kr

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 9/9	10	15:00–17:30	ABF-huset	2180 kr	
Mån 9/9	10	18:00–20:30	ABF-huset	2180 kr	
Tis 10/9	10	18:00–20:30	ABF-huset	2180 kr	
Ons 18/9	10	14:30–17:00	ABF-huset	2180 kr	
Ons 18/9	10	17:30–20:00	ABF-huset	2180 kr	
Lö-sö 28/9	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr	Helgkurs

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

MÖNSTERKONSTRUKTION – NYBÖRJARE

Här får du lära dig grunderna i mönsterkonstruktion efter färdiga mallar. T.ex kjol, liv, ärm eller byxa.

Tor 5/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1090 kr

SHIBORI – JAPANSK BATIK

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 14/9 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1500 kr // Helgkurs

SY DIN EGEN BH OCH ANDRA UNDERKLÄDER

På den här helgkursen lär du dig grunderna om mönster och material och du väljer själv om du vill sy en BH eller andra underkläder.

Lör-sön 19/10 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1185 kr // Helgkurs

SKAPA ROLIGA DJUR AV BOMULL NY!

Gillar du att vara kreativ och skapande? Lär dig olika tekniker och med hjälp av dem skapa roliga djurfigurer från fantasins värld eller verkligheten.

Lör 19/10 // 2 tillfällen // 10:15–12:45 // ABF-huset // 450 kr

KNYPPLING

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

Ons 11/9 // 10 tillfällen // 19:00–21:30 // Farsta Gård // 2125 kr

STICKA OCH VIRKA RETROFAVORITER NY!

Sticka och virka favoriter med inspiration från främst 1960-70-talen! Vi lär oss tolka mönster till kläder och bruksföremål. Måttagning, mönsterstickning/virkning, sätt din egen prägel på klassiker och lär dig hur du vårdar det färdiga resultatet.

Tor 17/10 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1295 kr

VIRKA MORMORSRUTOR I OLIKA FORMER NY!

Lär dig virka fantasifulla mormorsrutor i olika geometriska former! Vi lär oss grunderna i virkning och arbetar vidare med rutor i olika former.

Sön 27/10 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 750 kr // Helgkurs

STICKA OCH VIRKA INFÖR JULEN NY!

Sticka och virka med inspiration från julen! Du kan välja att göra tomtar, julgranshängen, grytlappar, charmiga djur eller andra figurer.

Sön 1/12 // 1 tillfälle // 10:30–15:30 // ABF-huset // 450 kr // Helgkurs

TVÅÄNDSSTICKNING GRUNDKURS

Tvåändsstickning är en nordisk stickteknik från 1600-talet som skiljer sig från vanlig stickning genom att du växelsvis använder två garnändar. Används främst till vantar och sockor för att tekniken ger slitstarka och varma plagg. Du behöver kunna grunderna i vanlig stickning.

Lör-sön 23–24/11 // 2 tillfällen // 10:15–15:15 // ABF-huset // 880 kr

LÄR DIG KNYTA MAKRAMÉ NY!

Prova på makramé under två lördagar. Gör knopar och flätningar i olika mönster, bland annat amplar, nätkassar, nyckelringar, smycken och väggbonader. Material ingår.

Lör 30/11 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1350 kr

GÖR DIN EGEN JULKRANS NY!

Skapa vackra och roliga julkransar och sprid julstämning hemma! I den här kursen kommer vi att arbeta med skogens djur och fåglar som tema i dekorationerna. Material ingår delvis.

Sön 1/12 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 750 kr

SNICKERIVERKSTAD NY!

Vill du prova på enklare snickeriarbeten? För hand och med maskin tillverkar vi sådant man kan behöva i en trädgård, t.ex. bänkar, grindar eller spaljeer.

Tor 24/10 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // Vintervikens trädgård // 1200 kr

HELENA HEDQVIST

– Jag började sticka och virka under tonåren och tycker nu, 40 år senare, att det är lika roligt som då.

Att sätta igång ett nytt arbete och välja garn och modell är något av det bästa som finns. Alla som stickar och virkar vet att resultatet inte alltid blir precis som man tänkt sig, men det gör inget. Det är vägen, inte målet, som ger tillfredsställelsen.

Helena är cirkelledare i kurserna Sticka och virka retrofavoriter, Virka mormorsrutor i olika former och Sticka och virka inför julen.



KORT OCH kreativt!

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

FÄRGLÄRA MED FÄRGBLANDNINGAR

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

Mån 2/9 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 450 kr

PROVA PÅ AKRYLMÅLERI

Är du nyfiken på akrylmåleri eller vill komma igång igen?

Sön 8/9 // 1 tillfälle // 10:30–15:30 // ABF-huset // 450 kr // Helgkurs

PORTRÄTTMÅLERI

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 16/9 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 625 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
Sön 22/9	4	10:15–13:30	ABF-huset	1290 kr
Sön 20/10	4	10:15–13:30	ABF-huset	1290 kr

PERSPEKTIVTECKNING

Lär dig arbeta med perspektiv i dina bilder. Med perspektivets hjälp tecknas verkligheten så som vi ser den.

Tor 26/9 // 2 tillfällen // 11:00–13:30 // ABF-huset // 450 kr

TECKNING

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

Mån 30/9 // 4 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 995 kr

TECKNING OCH PASTELL

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 4/11 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 450 kr

KREATIVT SKAPANDE MED MÅLERI

På den här kursen målar vi med temperapuckar. Genom gemensamma måleriövningar, sax, lim och collage, överraskar vi oss själva. Färg ingår. Penslar och papper tar du med dig.

Mån 18/11 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 450 kr

MODELLMÅLERI

Teckna och måla modell i valfri teknik. Lär dig kroppens proportioner och jobb med ljus, skuggor och former. Vi använder samma modellställning vid båda tillfällena.

Tis 26/11 // 2 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 795 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 7/12 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1550 kr // Helgkurs

MÅLERI OCH TECKNING

AKVARELLMÅLERI

Öva upp din teknik för att sedan arbeta med olika typer av motiv. Både för nybörjare och mer vana. I Vällingby används en mer tecknad teknik och i de övriga kurserna en mer våtteknik.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 10/9	10	12:00–14:30	Vällingby	2255 kr
Ons 2/10	10	12:15–14:45	ABF-huset	2255 kr
Ons 2/10	10	15:00–17:30	ABF-huset	2255 kr
Tor 3/10	10	13:00–15:30	Farsta Gård	2255 kr
Tor 3/10	10	17:00–19:30	ABF-huset	2255 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 13/9 // 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. Vi träffas varannan vecka.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 26/8	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Ojämma veckor
Mån 2/9	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Jämna veckor
Ons 11/9	7	18:00–20:30	ABF-huset	1580 kr	Ojämma veckor
Ons 18/9	7	18:00–20:30	ABF-huset	1580 kr	Jämna veckor



Rabatt på konstnärsmaterial!

Som deltagare hos oss får du rabatt när du handlar material hos Kreatima och IB Wahlström. Visa din kurskallelse i kassan hos respektive butik för att få rabatt. Vid 1:a köpet: 10% rabatt vid uppvisande av kallelse hos Wahlströms, Olofsgatan 10 och 20% på Kreatima, Kungsgatan 58.

KORT OCH kreativt!

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

SKULPTUR

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. 2 kg lera ingår i avgiften.

Tor 12/9 // 2 tillfällen // 10:00–13:15 // ABF-huset // 800 kr



SILVERSMIDE

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Fre 11/10	3 tillfällen	16:30–20:00	Odenplan	2380 kr
+ Lör-sön 12-13/10		10:00–15:30		
Lör-sön 16-17/10	2 tillfällen	10:00–15:45	Aspudden	2035 kr

KONST OCH HANTVERK

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
Mån 9/9	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr
Tis 10/9	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr
Tis 3/9	7	15:45–18:15	ABF-huset	1580 kr
Tis 22/10	7	15:45–18:15	ABF-huset	1580 kr

UTFORSKANDE MÅLERI MED MINDFULNESS

I denna intensivkurs varvar vi utforskande i färg och form med att utforska vårt inre och vår kreativitet. Genom att kombinera improviserande övningar i färg och form med meditation kan vi stärka fokus, lust och glädje i vår skapandeprocess.

Lör-Sön 30/11 // 2 tillfällen // 10:15–15:45 // ABF-huset // 1595 kr

KONSTEN ATT RAMA IN OCH HÄNGA KONST

Här går vi igenom vad du bör tänka på när det gäller val av lämplig inramning. Hur ska man tänka kring placeringen på väggen, hemma eller på en utställning.

Ons 11/12 // 1 tillfälle // 12:30–15:45 // ABF-huset // 350 kr

ÖPPEN KROKI – INGEN FÖRANMÄLAN

Kom och låt kreativiteten flöda! Här får du under sakkunnig vägledning teckna modell.

Tis 3/9 // 12 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 125 kr/tillfälle

AKRYLMÅLNING

På den här kursen lär du dig grundtekniker och materialkunskap inom akrylmålning.

Tis 10/9 // 10 tillfällen // 18:00–20:30 // Vällingby // 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 12/9 // 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 16/9	10	18:00–20:30	Vällingby	1625 kr
Tor 10/10	8	11:00–13:30	ABF-huset	1340 kr

SERIETECKNING

Vill du lära dig serieteckningens grunder, vad som gör en serieteckning bra? Då kan det här vara kursen för dig. Vi går igenom grunderna i serieteckning. Genom olika övningar får du på ett lekfullt sätt inspiration till egna berättelser.

Lör 21/9 // 4 tillfällen // 10:15–12:45 // ABF-Huset // 825 kr

SKAPA DIN EGEN BARNBOK

Här får du lära dig de grundläggande teknikerna för att illustrera en barnbok. Hur kan man använda bilden som språk och vad får bilden att förstärka språket?

Lör 21/9 // 6 tillfällen // 13:00–15:30 // ABF-huset // 1200 kr

KALLIGRAFI

KINESISK KALLIGRAFI

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 2/9 // 8 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1250 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 16/9	9	18:00–21:15	Odenplan	4850 kr
Tis 24/9	9	17:30–20:45	Aspudden	4295 kr
Ons 25/9	9	09:00–12:15	Aspudden	4295 kr
Ons 25/9	9	13:00–16:15	Aspudden	4295 kr
Tor 26/9	9	09:00–12:15	Aspudden	4295 kr

Kurser för barn

– tillsammans med vuxen!

AKRYLMÅLNING

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

Mån 28/10 // 1 tillfälle // 14:45–17:15 // ABF-huset // 325 kr/p

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.

Lör 23/11 // 1 tillfälle // 11:00–15:15 // ABF-huset // 525 kr



POPULÄRA VÄVKURSER MED ETT FÅTAL LEDIGA PLATSER!

VÄVNING

Nyfiken på att lära dig att väva och om vävteori? Då är detta kursen för dig! På den här kursen lär du dig, förutom vävning, även vävteori med bindningslära, uträkning av egen väv, gemensam vävuppsättning samt färg- och materiallära. Enstaka platser!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 26/8	15	18:30–21:00	Vällingby	3245 kr
Mån 26/8	15	14:00–17:15	Gubbängen	4040 kr
Mån 26/8	15	18:00–20:30	Gubbängen	3245 kr
Mån 9/9	13	09:30–12:45	Vällingby	3550 kr
Tis 10/9	13	09:00–12:15	Vällingby	3550 kr
Tis 10/9	13	13:15–16:30	Vällingby	3550 kr

Besök abfstockholm.se för fler kursstarter och tider.

I SAMARBETE MED

Skapande broderi Stockholm

Medlemmar får rabatt på kursavgiften, säg till vid anmälan.



BRODERI – BRODERA DITT EGET SMYCKE NY!

Ge fantasin fria vingar och lek fram ditt eget smycke, armband, brosch eller hänge. Vi skapar med vackra garner, pärlor och metall detaljer.

Lör 14/9 // 1 tillfälle // 10:15–16:00 // ABF-huset // 745kr

BRODERI – MEDELTIDA GULDBRODERI NY!

Drömmer du om att skapa ditt eget guldbroderi? Då är det här kursen för dig. Hur man under 1500- och 1600-talen byggde upp sina broderier i hög relief samt broderade med guld och silvertråd.

Lör-sön 12-13/10 // 2 tillfällen // 10:15–16:00 // ABF-huset // 1240kr // Helgkurs

BRODERI – CRAZY QUILT NY!

Här går vi igenom grunderna för att sy en traditionell crazy quilt. Den skapas genom att sy sammanspillbitar av vackra tyger, siden, sammet, trasa men inte lump. Du syr en mångfald av broderisömmar med olika garner, kombinerar med knappar, band och pärlor.

Lör 9/11 // 1 tillfälle // 10:15–16:00 // ABF-huset // 745kr

FRITT BERÄTTANDE BRODERI NY!

I den här kursen fördjupar vi oss i berättande broderi med fokus på färg. Britta Marakatt Labba berättar om samisk kultur och vardagsliv i sina broderade bilder. Här delar hon med sig av sin kunskap och sin teknik. Kursen är en fristående fortsättning på tidigare kurser i berättande broderi med Labba.

Lör-sön 23-24/11 // 2 tillfällen // 09:00–15:45 // ABF-huset // 2415 kr // Helgkurs



SPRÅK



MINDFULNESS

Våga säga nej
Våga tala
Rum för kvinnors
musikskapande
Sticka / Virka
Tai Chi
Data / Foto
Mindfulness
Franska i Provence
Språk
Tango
Serieteckning
Skapa din egen barnbok
Musikalteater
Kreativ mackverkstad och
matfotografering

PROVA PÅ OCH
TRÄFFA CIRKELLEDARE
I KURSERNA

ÖPPET
HUS
28/8

Gör allt du drömmer om – på en kväll!

Längtar du efter att prova något nytt i höst? Testa ett nytt språk, teater eller en kurs i foto? Dyk rakt in i ABF Stockholms Öppet hus den 28 augusti och få smakprov på våra allra mest uppskattade och älskade cirklar och kurser. Träffa kursledare, bekanta dig med olika ämnen och möt nya människor som delar ditt intresse. Ingen föranmälan behövs, dörrarna står öppna och du är varmt välkommen!



MACKVERKSTAD



DATAKURSER



SERIETECKNING



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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 2/9	10	18:00–19:30	ABF-huset	1690 kr
Tis 10/9	10	18:00–19:30	Mäster Olofsgården	1690 kr
Mån 30/9	10	18:00–19:30	ABF-huset	1690 kr

GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING 1

Genom att kompa kända populära låtar med enkla småningom mer avancerade ackord och olika komparter lär vi oss praktisera användbar harmonianalys, rytmik och musikteori. Anmälan direkt till kursledaren Göran: 073-638 05 26.

Ons 11/9 // 12 tillfällen // 12:00–13:30 // ABF-huset // 1725 kr

GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING 2

Kompa kända populära låtar med enkla småningom mer avancerade ackord. Anmälan direkt till kursledaren Göran: 073-638 05 26.

Ons 11/9 // 12 tillfällen // 11:00–11:30 // ABF-huset // 1725 kr

GITARR – TERMIN 2

Denna kurs är för dig som har spelat 1 termin gitarr förut eller spelat lite gitarr och vill återuppta och stärka upp grunderna i ditt gitarrspel. I kursen kommer vi fortsätta öva de grundläggande ackorden och öva upp snabbheten i byten mellan dem. Vi kommer också gå grundläggande musikteori.

Ons 11/9 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // Mäster Olofsgården // 1690 kr

TRUMKURS FÖR KVINNOR NY!

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 3/9	8	16:00–18:15	Södergården	1600 kr	Eftermiddag
Tis 3/9	8	18:30–20:45	Södergården	1600 kr	Kväll

MUSIKTEORI – GRUNDKURS NY!

Bekanta dig med grunderna inom musikteori, så som att gå igenom notsystemet, vad en skala är, vad skillnaderna mellan dur och moll samt vad olika symboler betyder.

Ons 11/9 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1600 kr

RUM FÖR KVINNORS MUSIKSKAPANDE NY!

Hur har förutsättningarna för kvinnors musikskapande sett ut genom historien? Var, när och hur fick de plats för eget skapande och på vilket sätt mottogs detta, eller mottogs det inte, i det offentliga rummet. Tillsammans med föreningen KVASt – Kvinnlig anhopning av svenska tonsättare.

Tis 17/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

ABF:S BLÅSORKESTER

Vi söker dig som spelar ett blåsinstrument, kontrabas eller slagverk. Dirigent: Christina Pearce, diigent för Svenska järnvägars musikkår och tidigare bitr. dirigent för Stockholms blåsorkester och Södertälje symfoniorkester.

Ons 18/9 // 12 tillfällen // 19:00–21:15 // Plats ej bestämd // 2200 kr

SÅNGKURS FÖR DAGLEDIGA! NY!

Kom och sjung med glädje tillsammans! Vi sjunger olika genrer, allt från vismusik till pop, musikal, jazz och klassiskt!

Tor 19/9 // 10 tillfällen // 11:30–13:00 // ABF-huset // 1200 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 20/9 // 11 tillfällen // 17:15–18:45 // Mäster Olofsgården // 1375 kr

**ANN-CHRISTIN HÖGNABBA**

– Den kvinnliga musikhistorien är oändligt mycket rikare än vad våra dammiga historie- och skolböcker låtit påskina.

Gå kursen Rum för kvinnors musikskapande för att förstå att det faktiskt har funnits många fler betydande kvinnor i musikhistorien än vad vi har trott. Vi människor lämnar alltid spår efter oss och idag finns det fantastiska möjligheter att spåra upp och lyfta fram sådant som var tänkt att förpassas till historiens skräpkammare.

Ann-Christin är cirkelledare för kursen Rum för kvinnors musikskapande.

**SCENKONST****FYSISK TEATER OCH GESTALTNING FÖR NYFIKA** NY!

Kreativ kurs där du får möjlighet att skapa utifrån dig själv och din livsberättelse. Fysisk teater betonar det fysiska utspelet snarare än texten. Här ges möjlighet att undersöka nya vägar till din egen skapande förmåga och utforska olika uttryck och berättande.

Lör 7/9 // 4 tillfällen // 13:15–16:00 // ABF-huset // 850 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 14/9 // 10 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 1450 kr

MUSIKALTEATER – SÅNGFRAMSTÄLLNING NY!

I denna kurs fördjupar vi det praktiska arbetet för att skaffa oss ett personligt uttryck inom musikteater. Vi utvecklar skicklighet för att arbeta med vokaltekniska aspekter, sången och karaktären samt rollgestaltningen.

Ons 2/10 // 9 tillfällen // 17:00–18:45 // ABF-huset // 1400 kr

MUSIKALTEATER – ATT SKRIVA FÖR MUSIKAL NY!

Drömmer du om att skriva musikal? Lär dig att skriva pjäser och musikal! Vi går igenom de vanligaste typerna av musikal, hur man skapar intressanta och levande karaktärer och scener samt musikaliska begrepp.

Ons 2/10 // 9 tillfällen // 14:00–16:30 // ABF-huset // 1850 kr

DANS

BALETT FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING

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

Mån 9/9 // 12 tillfällen // 12:30–14:00 // ABF-huset // 2755 kr

BALETT PÅ LUNCHEN

Gruppen 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 balettstång.

Tis 10/9 // 7 tillfällen // 12:00–12:45 // ABF-huset // 805 kr

BALETT FÖR VUXNA – NYBÖRJARE

Du som alltid har beundrat balett och undrat hur det känns att dansa själv, nu har du chansen att prova. Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstång.

Tis 10/9 // 12 tillfällen // 18:00–19:30 // 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.

TOR 12/9 // 12 tillfällen // 15:45–17:15 // ABF-huset // 2755 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 10/9 // 11 tillfällen // 18:10–19:40 // Tellus Fritidscenter // 1780 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 3–4

I den här kursen fortsätter vi att utöka de grundläggande stegen och turerna. Eventuellt hinner vi med menuetten.

Ons 11/9 // 11 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1780 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 5–6

I den här kursen fortsätter vi att utöka vår stegrepertoar för att sedan sätta ihop dessa till några av de sällskapsdanser och "Danses à deux" som dansades under 1600- och 1700-talet.

Tis 10/9 // 11 tillfällen // 19:50–21:20 // Tellus Fritidscenter // 1780 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.

I SAMARBETE MED

Internationella
Folkdansklubben

Medlemmar i föreningen har rabatt.

Säg till vid anmälan.

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 18/9 // 12 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1830 kr

ARGENTINSK TANGO NYBÖRJARE NY!

– MED GENUSPEDAGOGIK

Upptäck den argentinska tangos värld, med dess spännande rytm, känsla och gemenskap! Vi lär oss om tangos grundläggande teknik, musikalitet och samspel. Alla får lära sig att både föra och följa! Du behöver inte ta med någon partner - vi roterar och alla dansar med alla.

Mån 23/9 // 10 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 1595 kr

SAMTIDA MODERN DANS NY!

Utforska genrens grundprinciper genom stilarna releaseteknik och golvteteknik (floor work). Under kursen utvecklar vi fysiska och danstekniska färdigheter samt en kroppsmedvetenhet som krävs för att kunna artikulera sig genom rörelse.

Lör 7/9 // 11 tillfällen // 13:00–14:30 // ABF-huset // 1990 kr

SAMTIDA MODERN DANS FÖR SENIORER NY!

En dansklass där vi utvecklar rörlighet och kroppsmedvetenhet. Rörelserna skapar en känsla av öppenhet och värme i kroppen. Dansklassen är utformad för att få dig att må bra i din kropp både under klassen och i vardagen.

Tor 12/9 // 11 tillfällen // 13:00–14:30 // ABF-huset // 1990 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.

POLITIK 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 OCH SAMHÄLLE

EN NY EKONOMISK POLITIK FÖR FRAMTIDEN NY!

Hur kan vi minska de ekonomiska klyftorna, få sundare bostadspriser och undvika finanskriser? I denna kurs ges kunskap om hur penning- och banksystemet fungerar.

Ons 2/10 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

STATSLÖSHET – FOKUS PÅ MIGRATION, KVINNOR OCH BARN NY!

UNHCR beräknar att det i världen finns mer än 10 miljoner statslösa människor som nekas en nationalitet och i förlängningen grundläggande mänskliga rättigheter. Vad innebär det mer konkret att vara statslös? Varför är kvinnor och barn särskilt utsatta?

Ons 4/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

ANGLOSAXISKA VÄNSTERNS POLITISKA STRATEGI NY!

Vad kan vi lära oss om vänstervågen runt Bernie Sanders och Jeremy Corbyn? I denna studiecirkel diskuterar vi de olika projekt som återuppväckt frågan om socialism sedan finanskrisen 2008.

Ons 9/10 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

BLI VOLONTÄR NY!

Utbildas i bemötande, ambassadörskap och vad det innebär att vara volontär i dagens civilsamhälle. Efter kursen är det möjligt att rekryteras till volontär i ABF Stockholms verksamhet

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis, ons 15/10	2	16:00–20:00	ABF-huset	Gratis
Tis, ons 5/11	2	16:00–20:00	ABF-huset	Gratis

FILMENS FÖDELSE: SAMHÄLLSKRITIK OCH ESKAPISM, 1895–1939 NY!

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.

Tor 5/9 // 5 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 600 kr

FILMEN SOM MASSMEDIUM – SAMHÄLLSKRITIK OCH ESKAPISM DEL 2: 1945–1990 NY!

Fortsättning på "Filmens födelse". Vi diskuterar filmens roll efter andra världskriget, när Hollywood når sin kulmen av inflytande. USA blir världens centrum, med filmen som ikon och symbol för hela planetens begär och drömmar. Samtidigt börjar en ny världsfilm födas, som utmanar den klassiska berättarstrukturen som Hollywood fulländat.

Tor 7/11 // 5 tillfällen // 18:00–21:00 // ABF-huset // 600 kr

SEX OCH RELATIONER – SEXUALUPPLYSNING FÖR VUXNA NY!

Sexualupplysning är något många tänker hör hemma i skolan och att det är unga som är i behov av. Men sex och relationer är något som de flesta har eller förhåller sig till genom hela livet. I den här studiecirkeln pratar vi sex på olika sätt! I samarbete med RFSU Stockholm.

Ons 2/10 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

MELLANÖSTERNS MODERNA HISTORIA OCH DEN ARABISKA VÄNSTERN NY!

I den här cirkeln läser vi texter ur båda traditionerna, där vi försöker förstå var konfliktlinjerna går, men också hur vi kan nå bortom dem för att skapa ett fruktbart samspel mellan postkolonialism och marxism.

Tis 3/9 // 8 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 925 kr

KAPITALET, ÖVERHETEN OCH ALLA VI ANDRA NY!

Det Sverige som en gång lovade bli jämlikhetens land har blivit Nordens mest ojämlika klassamhälle – med Västeuropas värsta förmögenhetskoncentration. Öka medvetandet och få kunskap om klassamhället i Sverige idag, historiskt och i framtiden.

Mån 23/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

Har du en modig idé?

DIPLOMERAD INNOVATIONSUTVECKLARE NY! FÖR SAMHÄLLSFÖRÄNDRING

Nu öppnar anmälan till höstens diplomutbildning för dig som vill arbeta med samhällsförändrande innovationer! Lär dig om hur du gör skillnad och få hjälp att ta ditt projekt från idé till verklighet.

MÅL

Som diplomerad innovationsutvecklare inom samhällsförändring kommer du att ha kunskap om:

- Det sociala företagets/rörelsens grundläggande struktur och plats i samhället
- Former för socialt företagande/rörelser
- Hur projekt planeras och genomförs
- Möjliga finansieringsvägar och stödjande funktioner för sociala företag/rörelser
- Hur mäter man samhällsekonomisk effekt
- Idégenerering

Utbildningen hjälper dig att realisera din dröm om att lösa samhällsutmaningar. Genom din personliga drivkraft och värdegrund vidgar vi dina vyer genom omvärldorientering och inspirerande exempel från olika sociala företag och organisationer. Hur kom de till och vilken är deras roll i det moderna samhället?

Vi granskar cirkulära affärsmodeller – hur genereras intäkter och hur använder andra sociala företag sina intäkter? Vi går igenom moderna och traditionella finansieringsformer, allt från gräsrotsfinansiering och social banking till sponsring och offentliga bidrag.

I utbildningens avslutande delar innan examinering får du möjlighet att testa sina idéer i labbform, samtidigt som du lär sig mer om utställning, PR och marknadsföring inom socialt företagande/samhällsförändring.

METOD

Utbildningen är uppdelad i tematiska moduler som blandar teori med upplevelse och såväl gruppbaserat som individuellt arbete. Den leds av en erfaren kursledare, och genomförs tillsammans med externa föreläsare och workshopledare. Sammantaget består utbildningstiden av schemalagda träffar på tre helger och nio vardagskvällar under 12 kalenderveckor. Träffarna sker fysiskt hos ABF Stockholm men kompletteras av en digital läroplattform (Google Classroom) för kunskapsdelning och material.

MÅLGRUPP

Utbildningen riktar sig till dig som arbetar inom civilsamhället, offentlig sektor eller är social entreprenör och/eller förtroendevald. Vi ser med fördel att du tar med dig en idé och/eller en organisation som du vill arbeta med att utveckla under själva kursen. Gemensamt för deltagarna är drivkraften att åstadkomma positiv samhällsförändring genom innovation. Du behöver inte ha några förkunskaper.

DIPLOM

För att bli diplomerad krävs 80% närvaro och godkänt i de olika delmomentens uppgifter. Diplomet styrker din kompetens och visar på att du tillgodogjort dig utbildningens mål.

Lör 28/9 // 15 tillfällen // 10:00–16:00 // ABF-huset // 12900 kr



KULTUR, LITTERATUR 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
Tis 17/9	8	09:30–12:00	ABF-huset	1545 kr
Tis 24/9	8	18:00–20:30	ABF-huset	1545 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.

Ons 18/9 // 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 25/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

FEMINISM I TIDEN NY!

Borgerlig feminism, inskränkningar i aborträtten, urholkning av arbetsvillkor och ökad nationalism. Men också samtyckeslag, sexköpslag och metoo. Feminismen har diskuterats flitigt och i höst kommer vi under fem tillfällen att lära oss mer om både segrar och motgångar för feminismen. Varje träff utgår ifrån ett förbestämt tema med förankring i den feministiska rörelsen.

Tor 26/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

BÖNER, BLUES OCH BESVÄRJELSER – DJUPLÄSNING AV DYLAN'S TEXTER

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

Tor 3/10 // 8 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1100 kr

USA:S HISTORIA OCH FÄNGELET NY!

Historien om det amerikanska fängelsesystemet. I den här studiecirkeln studerar vi USA:s historia ur fängelsets perspektiv. Från slaveriet och koloniseringen av ursprungsbefolkningen till repressionen av 1900-talets sociala och politiska rörelser – fängelset har spelat en central roll i USA:s historia.

Mån 14/10 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

ITALIENSK NEOREALISM FÖR NYBÖRJARE NY!

Ta del av och fördjupa dig i italienska Neorealistiska filmer med kännetecken som amatörskådespelare, dokumentära inslag och hur de skildrar dess samtids sociala och ekonomiska problem. I den här studiecirkeln ser vi på några av de mest betydande klassikerna från den italienska filmhistorien, alla sprungna ur den neorealistiska rörelsen.

Tor 10/10 // 5 tillfällen // 18:00–21:00 // ABF-huset // 600 kr

BOKCIRKEL – OM ARBETSLIVET / KONFLIKTHANTERING NY!

Vill du få redskap för att bättre kunna förstå och hantera konflikter? Vi läser boken Konfliktthantering i arbetslivet av Thomas Jordan och diskuterar teman som boken behandlar.

Mån 21/10 // 4 tillfällen // 17:30–19:15 // ABF-huset // 395 kr // Varannan vecka

BOKCIRKEL – OM ARBETSLIVET / HÄRSKARTEKNIKER NY!

Om den fula vägen till makt. Vi läser boken Härskarteknik av Elaine Eksvärd. Vi diskuterar olika härskartekniker och hur du lär dig känna igen dem.

Mån 16/9 // 4 tillfällen // 17:30–19:15 // ABF-huset // 395 kr // Varannan vecka

MILJÖ- OCH MÄNNISKORÄTTSAKTIVISM I LATINAMERIKA NY!

Ett krympande civilsamhälle i demokratins skugga - en studiecirkel om mänskliga rättigheter i Latinamerika. Krisen i Venezuela och Donald Trumps planer på att bygga en mur mot Mexiko har bidragit till att rikta mediernas strålkastarljus mot Latinamerika. Men i omvärldens döda vinkel avrättas miljö- och människorättsaktivister systematiskt.

Tor 12/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

FOTOGRAFI, SPRÅK OCH TEORI NY!

Vi rör oss i ett flöde av bilder och navigerar med hjälp av den vokabulär som skapats för det fotografiska/linsbaserade mediet. Ett språkliggörande som format, och fortfarande formar, inte bara den fotografiska praktiken, utan även oss som individer och samhället i stort. Den här kursen riktar sig till dig som vill undersöka och diskutera hur fotografi har beskrivits och teoretiserats. Kursen görs i samarbete med Centrum för fotografi (CFF).

Ons 11/9 // 6 tillfällen // 18:00–20:15 // ABF-huset + CFF // 925 kr

EKONOMI**BOKFÖRING GRUNDKURS** NY!

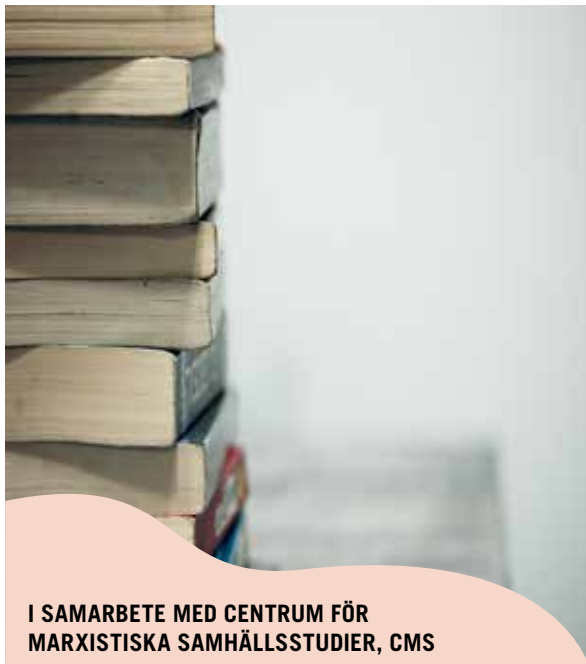
Vi går igenom BAS-kontoplanen, löpande och dubbel bokföring, balans- och resultaträkning, moms och periodiseringar med mera. Vi arbetar i lugn takt och du behöver inte ha några förkunskaper.

Ons 25/9 // 10 tillfällen // 17:00–19:30 // ABF-huset // 3360 kr

**DECOLONIZING NORTH AMERICA** NY!

How are the environment and the original peoples of North America affected by corporate Americas colonization of the land? How can the land be decolonized?

Tis, sön 10/9 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 550 kr

**I SAMARBETE MED CENTRUM FÖR MARXISTISKA SAMHÄLLSSTUDIER, CMS****MARXCIRKELN** NY!

Introduktion till Karl Marx idéer och marxismen som teoribildning. Cirkeln utgår från två böcker där vi läser igenom och diskuterar utifrån Terry Eagletons och Marx egna idéer.

Ons 4/9 // 8 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 925 kr

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 24/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

BIRMINGHAMSKOLAN: KULTURSTUDIERNAS FÖDELSE NY!

I den här cirkeln läser vi klassiska texter av skolans förgrundsgestalter som Stuart Hall, EP Thompson och Raymond Williams, och använder dem för att diskutera hur vi kan se på kultur, samhälle och makt idag.

Tis 12/11 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

MARXISM OCH POSTKOLONIALISM NY!

I den här cirkeln läser vi texter ur båda traditionerna, där vi försöker förstå var konfliktlinjerna går, men också hur vi kan nå bortom dem för att skapa ett fruktbart samspel mellan postkolonialism och marxism.

Ons 13/11 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 600 kr

MEDIA OCH KOMMUNIKATION

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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tor 2/9	7	18:30–21:00	ABF-huset	2475 kr
Tor 5/9	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 28/10 // 6 tillfällen // 18:30–21:00 // Lokal? // 2130 kr

IMOVIE – REDIGERA FILM PÅ MAC

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
Tis 3/9	4	12:00–14:30	ABF-huset	1350 kr
Tor 12/9	4	18:00–20:30	ABF-huset	1350 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
Tis 3/9	7	18:00–20:30	ABF-huset	2895 kr
Tor 10/10	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 22/10 // 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 12/9 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 2430 kr

SKRIVA

SKRIVARKURS – KOM IGÅNG MED SKRIVANDET

Under en intensiv helg 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
lör-sön 28/9	2	11:00–15:45	ABF-huset	975 kr	Helgkurs
lör-sön 19/10	2	11:00–15:45	ABF-huset	975 kr	Helgkurs
lör-sön 23/11	2	11:00–15:45	ABF-huset	975 kr	Helgkurs

SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE DEL 1

Kom igång med ditt kreativa skrivande, antingen med självbiografiskt innehåll eller mer fiktivt skrivande. Här får du möjlighet och stöd i att utveckla ditt skrivande!

Mån 30/9 // 7 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1745 kr

SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE DEL 2–3

Fortsätt utveckla ditt skrivande! Vi arbetar med inspirationsövningar med självbiografiskt innehåll eller mer fiktivt skrivande. Möjlighet till vägledd respons.

Fre 27/9 // 6 tillfällen // 09:00–12:15 // ABF-huset // 1990 kr // Varannan vecka

SKRIVARCIRKEL

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

Ons 18/9 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1460 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 25/9 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1460 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 23/9 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1330 kr // Varannan vecka



ARRANGERAS AV TIDNINGEN SKRIVA – SKRIVA FEELGOOD

Under hösten kommer två heldagar arrangeras av tidningen Skriva. Anmälan samt mer info hittar du på www.tidningenskriva.se/skrivafeelgood.

NORMKREATIV SKRIVARVERKSTAD! NY!

I Normkreativ skriarverkstad får deltagarna utveckla sitt skrivande genom uppgifter och utmaningar. Fokus ligger på deltagarnas erfarenheter av att krocka med samhällsnormer, berättelser som förtjänar att komma fram i ljuset. Vilka tekniker kan en använda sig av och hur kanalisera en sorgen/smärtan/glädjen, så att känslorna blir begripliga för andra?

Tor 12/9 // 7 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-Huset // 1750 kr

LÄS OCH SKRIV: ÄR DU EN NY ARBETARFÖRFATTARE? NY!

ABF Stockholm vill tillsammans med Arenagruppen och Kommunalarbetaren uppmuntra fler att skriva om sitt yrkesliv och sin vardag på arbetsplatsen. Oavsett om syftet är att förändra samhället, skriva av sig, eller bara komma igång och våga skriva. Ingenting slår en bra berättelse.

Tis 8/10 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-Huset // 600 kr

LÄS OCH SKRIV: ÄR DU EN NY ARBETARFÖRFATTARE? NY!

ABF Stockholm vill tillsammans med Arenagruppen och Kommunalarbetaren uppmuntra fler att skriva om sitt yrkesliv och sin vardag på arbetsplatsen. Oavsett om syftet är att förändra samhället, skriva av sig, eller bara komma igång och våga skriva. Ingenting slår en bra berättelse.

Tor 19/9 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-Huset // 600 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 26/9 // 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 31/10 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 500 kr

VÅGA TALA!

Tycker du det är jobbigt att tala inför en grupp? Tar din nervositet över och hjärtat klappar i takt med din andning? Då är detta kursen för dig! Leds av Linda Gerstenmayer.

Mån 16/9 // 10 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2410 kr

VÅGA SÄG NEJ! NY!

Med kroppsspråk, röst, och rum får du här verktyg för att kunna förstärka ditt budskap. Våga säga nej, övertyga och sätt gränser.

Tis 17/9 // 1 tillfälle // 17:00–21:00 // ABF-huset // 490 kr

ALEKSA LUNDBERG

– Hösten 2018 kom jag ut med min självbiografi "Bögtjejen" där jag så ärligt jag kunde berättade min historia som transtjej i svenska samhället.

Jag har alltid tyckt att det är viktigt att berättelser, vilka historiskt trängts undan, ges plats i offentligheten. Men hur gör man det på bästa sätt? Vilka tekniker kan en använda sig av och hur kanalisera en känslorna så de blir begripliga för andra?

Det arbetet vill jag fortsätta utforska tillsammans med deltagarna!"

Aleksa är cirkelledare för kursen Normkreativ skriarverkstad.





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 28/8 // 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 4/9 // 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 11/9 // 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 18/9 // 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. Vi går igenom säkerhetskopior, lokala och externa, olika verktyg och olika möjligheter. Vi visar hur du kan kryptera dina personliga filer i Windows.

Ons 25/9 // 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 2/10 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

SMARTA APPARATER

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

Ons 9/10 // 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 16/10 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

REDIGERA OCH HANTERA BILDER PÅ MAC

Apples app 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 23/10 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

SOCIALA MEDIER I FÖRÄNDRING NY!

Sociala medier fyller allt större del av människors vardag. Lär dig mer om vilka sociala medier som finns idag, hur dom fungerar, hänger ihop, och hur dom har utvecklats.

Tor 24/10 // 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 30/10 // 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, deklarerera eller få post från myndigheter. Vi pratar om och visar tjänster som digital brevlåda, Bank-id, Skatteverket, 1177, Swish med flera.

Tor 31/10 // 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 6/11 // 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.

Tor 7/11 // 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 13/11 // 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 20/11 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

KOMMUNIKATION VIA SOCIALA MEDIER NY!

En stor del av den sociala interaktionen på internet sker idag via sociala medier. Ofta pratas det om likes, chattar och delningar och kommentarer – men vad är det egentligen för skillnad? Vilka plattformar för kommunikation finns det och vad ska man tänka på?

Ons 20/11 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

SKAPA EGEN HEMSIDA

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

Ons 27/11 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

TA DEL AV NYHETER PÅ INTERNET NY!

Genom att ta del av nyheter online så får du dom senaste uppdateringarna om vad som händer i omvärlden direkt. I kursen så reder vi ut allt som har att göra med att ta del av nyheter online.

Ons 6/11 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

DATOR OCH WEBB

**SYSTEMUTVECKLING DEL 1: ARBETSSÄTT** NY!

Är du intresserad av att lära dig mer om systemutveckling eller redan är yrkesverksam systemutvecklare? Den första delen handlar om hur man på ett effektivt sätt kan arbeta tillsammans för att utveckla ett system.

Tor 19/9 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-Huset // 845 kr

SYSTEMUTVECKLING DEL 2: METODIK NY!

Den andra delen i Systemutveckling handlar om metod och innefattar tekniska metoder som man kan använda sig av för att utveckla system.

Tor 31/10 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-Huset // 845 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 3/9 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

MAC GRUNDKURS **PRO-PRIS

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
Ons 4/9	5	18:00–20:30	ABF-huset	1995 kr
Tis 8/10	5	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr

WINDOWS 10 GRUNDKURS **PRO-PRIS

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 grundling genomgång och insyn i hur det nya operativsystemet fungerar.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 4/9	5	15:00–17:30	ABF-huset	1995 kr
Tor 24/10	5	12:00–14:30	ABF-huset	1995 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.

DATA OCH INTERNET – FORTSÄTTNING **PRO-PRIS

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

Tis 8/10 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 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 9/10 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // 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 9/10 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-Huset // 1095 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.

Tis 12/11 // 5 tillfällen // 12:00–14:30 // ABF-huset // 1995 kr

KROPP OCH SJÄL

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 9/11 // 1 tillfälle // 10:15–12:45 // ABF-huset // 295 kr // Helgkurs

XIN QIGONG

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 17/9	12	15:45–16:30	ABF-huset	1080 kr
Tis 17/9	12	16:45–17:30	ABF-huset	1080 kr
Tor 19/9	12	17:30–18:15	Mäster Olofsgården	1080 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 18/9	12	16:45–18:15	Mäster Olofsgården	2100 kr	Steg 1 & 2
Ons 18/9	12	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	2100 kr	Steg 2 & 3
Tor 19/9	12	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	2100 kr	Steg 4

BOKCIRKEL – PERSONLIG UTVECKLING/HJÄRNHÄLSA NY!

Hur kan motion och träning stärka din hjärna? Vi läser boken Hjärnstark av Anders Hansen och diskuterar frågeställningar kring hjärnhälsa.

Ons 18/9 // 4 tillfällen // 17:30–19:15 // ABF-Huset // 395 kr

BOKCIRKEL – PERSONLIG UTVECKLING/ORO NY!

Om att leva med tillvarons osäkerhet. Vi läser boken Oro av Anna Kåver och diskuterar frågeställningar kring begreppet oro.

Ons 16/10 // 4 tillfällen // 17:30–19:15 // ABF-Huset // 395 kr

BOKCIRKEL – PERSONLIG UTVECKLING/SNÄLLHET NY!

Vad är en snäll människa för dig? Vi läser boken Konsten att vara snäll av Stefan Einhorn och diskuterar frågeställningar kring begreppet snällhet.

Ons 13/11 // 4 tillfällen // 17:30–19:15 // ABF-Huset // 395 kr

OM HÖGKÄNSLIGHET HSP NY!

Med hjälp av Elaine Arons bok "Den högkänsliga människan" lär vi oss grunderna i vad HSP är och hur vi kan förhålla oss till det. För dig som är HSP, misstänker att du är eller som möter personer som är det i ditt arbets- eller privatliv.

Ons 18/9 // 10 tillfällen // 15:30–17:15 // ABF-Huset // 995 kr

FRÅN NOLL TILL BLISS NY!

Tar du hand om dig själv på bästa sätt eller behöver du hjälp att hitta vägen? Har du svårt för att genomföra de förändringar du känner att du skulle vilja göra för att må bättre? Under denna kurs hittar vi nya hållbara sätt att hantera livet och dess utmaningar på.

Ons 2/10 // 7 tillfällen // 15:15–17:30 // ABF-huset // 1100 kr

COMPASSION OCH MINDFULNESS NY!

Har du saker i ditt liv som skaver och du inte riktigt kan få ordning på själv? Är du redo att förändra ditt liv till något annat, då kan det här vara helt rätt plats att starta på. Mindfulness kan bland annat sänka stress, öka kreativiteten, öka livsglädjen och mycket mer.

Ons 2/10 // 7 tillfällen // 18:00–20:15 // ABF-huset // 1995 kr

COMPASSION OCH MINDFULNESS FÖR DJUPNING

Den här kursen är för dig med erfarenhet av mindfulness och är en fördjupning för att nå ett mer hållbart liv.

Tis 1/10 // 7 tillfällen // 18:00–20:15 // ABF-huset // 1995 kr

CITYRETREAT: COMPASSION OCH MINDFULNESS

För dig som önskar inspiration och återhämtning, En stund bara för dig!

Lör 23/11 // 1 tillfälle // 10:00–15:30 // ABF-huset // 800 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 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.

Tor 12/9 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1715 kr

NATUR OCH ODLING**DESIGNA DIN EGEN TRÄDGÅRD**

Drömmer du om att designa din trädgård eller uteplats? Vi går igenom olika sätt att planera för att skapa harmoni, rumsbildning, hur man kan tänka när det gäller att välja färger och former på växterna och mer.

Tor 3/10 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 995 kr

STADSODLINGENS MÖJLIGHETER

Planera nu inför nästa säsong genom att få inspiration från stadsodlingens utformning och innehåll. Från ettåriga grönsaker till den perenna skogsträdgården.

Tor 7/11 // 5 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 850 kr

HÅLLBAR TRÄDGÅRD NY!

Nyfiken på odling? Vi går igenom odlingens förutsättningar genom att lära oss hur platsen, jorden och vattnet påverkar- och samverkar kring växterna.

Mån 16/9 // 5 tillfällen // 18:00–19:30 // Vintervikens trädgård // 700 kr

SVAMPPLOCKNING FÖR DAGLEDIGA NY!

I skogarna kring Stockholm finns det ofta tillräckligt med svamp så att det räcker åt alla. Under den här dagen får du följa med en svampkännare och en grupp av andra nyfikna ut i skogen och lära dig mer om framförallt matsvamp men också vanliga förväxlings-svampar. Vi plockar med oss matsvampen hem!

Tor 3/10 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 450 kr

VI PLOCKAR SVAMP! NY!

Följ med en svampkännare och en grupp av andra nyfikna ut i skogen och lära dig mer om framförallt matsvamp men också vanliga förväxlingssvampar. Vi plockar med oss matsvampen hem!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Sön 22/9	1	12:00–16:00	Utomhus i Stockholm	450 kr
Sön 13/10	1	12:00–16:00	Utomhus i Stockholm	450 kr

**LOTTIE MÉRAN**

– Stressa mindre, bryt gamla tankemönster och se världen ur nya perspektiv. Det är fantastiskt fint att lära känna sig själv närmare i en trygg miljö där man även får ta del av varandras upplevelser.

Lottie är cirkelledare i Mindfulnesskurser.

FAMILJ OCH FÖRÄLDRASKAP**FAMILJEDAG I NATUREN – FÖR BALANS & ÅTERHÄMTNING TILLSAMMANS** NY!

Har du en längtan ut i naturen tillsammans med barn eller barnbarn? Tillsammans tar vi oss ut och upptäcker naturens lugnande kraft.

Lör 7/9 // 1 tillfällen // 11:00–15:00 // ABF-huset // 100 kr

JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP WORKSHOP 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Lör 12/10	1	13:00–16:00	ABF-Huset	200 kr
Lör 26/10	1	13:00–16:00	Bagarmossen	200 kr

ATT BO I KOLLEKTIVHUS NY!

Vill du lära dig mer om alternativa och hållbara boendeformer? Häng med på besök i det kända kollektivhuset Färdknäppen och andra kollektivhus.

Mån 30/9 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Kollektivhuset Färdknäppen // 350 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 din andra hälft? 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 2/10 // 5 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 550 kr

LIVET SOM PENSIONÄR – EN CIRKEL OM ÅLDRADET NY!

Vad är åldrandet? Vad är det som gör åldrandet så olika mellan människor? Med utgångspunkt i dessa breda frågeställningar diskuterar vi frågor om fritidssysselsättning som äldre, vänner och umgänge, åldrandets påverkan på hälsan, relationer och familj och mycket mer.

Ons 25/9 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-Huset // 720 kr

**ABC I ALVIK – ALLA BARN I CENTRUM**

Gruppträffar om föräldraskap för dig som har barn i åldern 6–12 år, med syfte att stärka relationen mellan barn och föräldrar.

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 16/10 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Alvikens // Kostnadsfri

Cirklarna vänder sig till boende i Bromma. Anmälan görs enbart via www.stockholm.se/abc. För övriga frågor kontakta Lotta Ströman, Bromma stadsdelsförvaltning 076-120 61 70 eller lotta.stroman@stockholm.se.

MAT OCH DRYCK



I hållbarhetens tecken kan du i höst gå matlagningskurser hos oss på ABF Stockholm. Kanske är du nyfiken på hur du på ett innovativt sätt kan ersätta köttet på julbordet med växtbaserade alternativ? Eller vill du lära dig vilken mat du kan plocka själv i skogen? I höst finns också tillfälle att finslipa dina färdigheter i fotografi i kombination med matlagning.

MAT OCH DRYCK

DEN VILDA MATEN - SENSOMMAR **NY!**

Sensommaren bjuder på ett stort utbud av duglig mat som går att skörda fritt om man vet vad man ska titta efter. Tillsammans med en sakkunnig ledare plockar vi bär, rötter och frukt som alla går att äta antingen direkt eller genom matlagning.

Sön 8/9 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 450 kr

NÄRPRODUCERADE LIVSMEDEL I STOCKHOLM **NY!**

I den här kursen kartlägger vi säsongsvärden och identifierar vilka som ligger i tiden och vilka som inte gör det. Tillsammans tar vi fram ett recept på närproducerad mat och dryck.

Mån, sön 16/9 // 2 tillfällen // 18:00–21:00 // ABF-Huset // 1090 kr

MATLAGNING PÅ LITEN BUDGET **NY!**

En matlagningskurs för dig som vill spara in på kostnaderna du lägger på mat, utan att för den delen äta tråkigare!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Sön 13/10	1	18:00–20:30	ABF-huset	990 kr
Sön 8/12	1	11:00–16:00	ABF-huset	990 kr



KREATIV MACKVERKSTAD OCH MATFOTOGRAFERING **NY!**

Mackans rykte som ett tråkigt mellanmål är förbi! Under den här helgkursen skapar vi våra egna mackkreationer, fokuserar på bra råvaror och lär oss mer om matfotografering.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Sön 29/9	1	11:00–16:00	ABF-huset	990 kr
Sön 17/11	1	11:00–16:00	ABF-huset	990 kr

VEGANSK JULMAT **NY!**

Är du nyfiken på hur du kan byta ut kött, fisk och mejerivaror på julbordet? Lär dig hur på distans!

Tor 7/11 // 5 tillfällen // 18:00–21:00 // Distans // 600 kr



OLGA GRÖNVALL LUND

– Jag brinner för ämnet för att jag älskar att sprida glädje och kunskap när det kommer till mat. Kan man påverka hur och vad folk äter kan hela systemet förändras. Alla de 17 globala hållbarhetsmålen kan man mer eller mindre koppla till matproduktion.

Det kommer blir lärorikt, färgglatt och gott.

Olga är cirkelledare i kursen Kreativ mackverkstad och matfotografering.



RESTAURANG CIRKELN

Alla kurser håller till i professionellt kök i Restaurang Cirkeln!

MATLAGNINGSKURS – VEGANSKA DESSERTER **NY!**

Hur ersätter du ägg och smör om du vill baka veganskt? Går det verkligen att göra maränger av samma kvalitet fast den inte innehåller några spår av animaliska produkter? Svaret är ett rungande ja! Samtidigt minskar du ditt avtryck på klimatet!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 14/10	2	19:00–22:00	ABF-huset	1290 kr
Mån 11/11	2	19:00–22:00	ABF-huset	1290 kr

DEN VILDA MATEN – HÖSTEN **NY!**

Under hösten finns det fortfarande ett utbud av duglig mat som går att skörda fritt i skogen om man vet vad man ska titta efter. Tillsammans med en sakkunnig ledare plockar vi bär, rötter och växter som alla går att äta antingen direkt eller genom matlagning.

Sön 27/10 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 450 kr

MATLAGNINGSKURS – HÅLLBAR VEGETARISK **NY!** MATLAGNING

I denna matlagningskurs får du lära dig att laga vegetarisk mat som får dig att må bra!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Sön 10/11	1	11:00–16:00	ABF-huset	990 kr
Sön 20/10	1	11:00–16:00	ABF-huset	990 kr

PETRA CAVINI

Kokboks författare och vinnare av Matbloggspriset – Folkets val år 2017. Hon brinner för vegansk och klimatvänlig matlagning som får dig att må bra!

Petra kommer under hösten vara cirkelledare i kurserna Matlagning på låg budget, Veganska desserter och Hållbar vegetarisk matlagning.





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 anmälningvillkor, 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)