



STOCKHOLM

# SCENEN ÄR DIN!

*Från röstmemo till release,  
ensemble med slagverk,  
samtida modern dans.  
Vad väljer du?*

# VÅRENS KURSER 2020

ABF STOCKHOLMS STUDIECIRKLAR OCH KURSER VÅREN 2020 | BESÖK [ABFSTOCKHOLM.SE](http://ABFSTOCKHOLM.SE) ELLER RING 08-453 41 00

SCENKONST OCH MUSIK / MILJÖ OCH HÅLLBARHET / SPRÅK / KONST OCH HANTVERK / POLITIK OCH SAMHÄLLE  
MEDIA OCH KOMMUNIKATION / HÄLSA OCH LIVSSTIL / MAT OCH DRYCK

# ”ABF Stockholm berikar Stockholms kulturliv

Många gånger är det inom kulturen vi hittar det nya, det som utmanar, vänder på perspektiv och ger nya insikter. Upplevelser och eget skapande ger människor möjligheter att förstå sig själva och andra. Det egna skapandet ska kunna vara en språngbräda för att påverka och förändra. Så kan vi sätta fingret på vår samtid och glänta på dörren till framtiden.

ABF Stockholm har under årtionden varit en möjliggörare inom Stockholms kulturliv. På 60-talet fylldes ABF-huset av musik från den legendariska jazzklubben Gyllene Cirkeln, där artister som Pink Floyd, Monica Zetterlund och

Jimi Hendrix anträt scenen. Genom att erbjuda stöd och fortbildning har vi genom åren skapat förutsättningar för tusentals band, körer, dans- och teatergrupper att mötas och utvecklas.

Vi vill fortsätta att vara en mötesplats för kulturen och vi vill göra mer för fler. Därför kan vi nu erbjuda två helt nya replokaler och ytterligare en dansstudio i ABF-huset.

Här kommer det till våren finnas möjlighet att upptäcka musikproduktion, lära dig DJ:a och prova på samtida modern dans.










**Välkommen – scenen är din!**

*Lisa Anderson Palmér, ansvarig för Studieprogrammet*

## INNEHÅLL

Scenkonst och musik .....	3
Lär känna våra kursledare .....	4
Lär känna ABF Stockholm .....	5
104 år av folkbildning .....	6
Studiecirkeln .....	8
ABF Stockholm gör plats åt scenkonst ...	9
Scenkonst och musik .....	10
Hållbarhet och miljö.....	13
Språk.....	14
Konst och hantverk .....	18
Politik och samhälle.....	22
Media och kommunikation.....	26
Datorverkstaden.....	30
Hälsa och livsstil.....	32
Mat och dryck.....	34
Anmälan .....	34

## VAD BETYDER SYMBOLERNA?

-  = Nyhet i vårt utbud
-  = Kort och kreativt
-  = Distans på webben
-  = För barn och/eller ungdom
-  = Prova på kurs
-  = Rabatt för PRO-medlem
-  = I samarbete med



TRYCK OCH DISTRIBUTION: Stockholms Lito Grafiska AB  
PAPPER: Omslag 170g Arctic Matt, Inlaga 120g Arctic Matt

# SCENKONST OCH MUSIK

Ta chansen att under våren studera hur rum för kvinnors musikskapande sett ut genom historien eller börja lära dig spela gitarr eller trummor i trygga rum för kvinnor och transpersoner. Prova på samtida modern dans eller musikalteater. Förverkliga dina bästa stämningars längtan!

## NYBÖRJARGITARR FÖR KVINNOR OCH TRANSPERSONER **NY!**

Få en kickstart i att lära dig spela gitarr i den här kursen i akustisk gitarr för kvinnor, transpersoner och icke-binära. Här går vi igenom grunderna i att spela gitarr, vanliga ackord inom populärmusik och testar att kompa enklare låtar.

Mån 3/2 // 10 tillfällen // 17:45–19:15 // ABF-huset // 1690 kr

## VI GÅR PÅ KONSERT! **NY!**

Gå på konserter tillsammans med andra och lär dig mer om den västerländska konstmusikens historia. Kostnad för konsertbiljetter tillkommer.

Tis 4/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:15 // ABF-huset // 350 kr // Varannan vecka

## SINGER/SONGWRITER-KURS **NY!**

Djupdyk i låtskrivandet och bli bättre på att sätta text till melodi eller melodi till text.

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

## BYGG DIN EGEN UKULELE OCH LÄR DIG GRUNDERNA I SPELANDET **NY!**

För dig som är både musik och byggintresserad! Bygg din egen ukulele och lär dig spela på den. Det är ett lättspelat instrument. Passar ung som gammal och inga förkunskaper behövs. Materialsats om ca 1000kr tillkommer.

Tis 18/2 // 10 tillfällen // 18:00–20:30 // Birkagårdens Hemgård // 2450 kr

## FRÅN RÖSTMOMO TILL RELEASE – DIY I MUSIKBRANSCHEN **NY!**

Drömmer du om att starta eget skivbolag eller bara vill släppa din egen musik på Spotify är det här kursen för dig! Vi går igenom alla steg din låt behöver ta för att gå från röstmemo på telefonen till färdig release ute på digitala plattformar och i handeln.

Ons 19/2 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 500 kr // Varannan vecka

## TRUMKURS FÖR KVINNOR **NY!**

Lär dig trummornas alla delar, att hålla takten och börja spela enkla trumkomp och fill ins till kända pop- och rocklåtar! Gruppen är liten och vi går framåt på ett intuitivt och inlyssnande sätt.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 25/2	8	16:00–18:15	Södergården	1900 kr	Eftermiddag
Tis 25/2	8	18:30–20:45	Södergården	1900 kr	Kväll
Ons 26/2	8	16:00–18:15	ABF-huset	2600 kr	Eftermiddag
Ons 26/2	8	18:30–20:45	ABF-huset	2600 kr	Kväll

## 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 3/3 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 360 kr

## IMPROVISATIONSANS FÖR ALLA **NY!**

Upptäck dansen du har i dig! Danskursen för alla oavsett funktionsförmåga och tidigare erfarenhet. Tillsammans utvecklar vi unika rörelser och skapar egna danskompositioner.

Sön 29/3 // 6 tillfällen // 14:00–15:30 // ABF-huset // 895 kr

# LÄR KÄNNA VÅRA KURSLEDARE

## Karin Delén

**Det har inte alltid varit självklart att dans skulle bli mitt intresse, utan det är först de senaste tio åren som jag har engagerat mig i modern dans och improvisation. Jag sitter i rullstol och trodde aldrig att jag skulle dansa.**

Det jag har fått ut av dansen är så himla mycket där jag verkligen får chansen att vara mig själv. Dels för min egen rörlighet där min funktionsvariation blir en tillgång och inte ett hinder, men också av den närhet och sociala gemenskap som kommer med att vara en del i en dansensemble. Jag vill dela med mig av detta och skapa någonting där vi alla kan mötas och där vi kan mötas på samma villkor.

**”Jag sitter i rullstol och trodde aldrig att jag skulle dansa.”**

Kursen som jag ska hålla tillsammans med Cecilia Henrikson, vänder sig till både ungdomar och vuxna – oavsett funktionsförmåga. Vår kurs är helt enkelt öppen för alla. Vi kommer att föreslå övningar som deltagarna får tolka fritt utifrån var och ens personlighet och tidigare erfarenhet utav dans och funktionsförmåga. Inget är rätt eller fel utan allting är rätt. Alla ska ha chans att skapa sig ett konstnärligt uttryck.

***Karin är kursledare i improvisationsdans för alla.***



## Shahriyar Latifzadeh

**Jag är en filmskapare med rötter i Jämtland och Iran. Under ett decennium drev jag det egna bolaget Minali men efter dokumentären Vuxen som hade premiär på SVT 2014 valde jag att ta en paus från filmskapandet för att fullfölja en efterlängtd dröm; att bli samtalsterapeut och skriva böcker.**



ABF är en plats som jag återkommer till oavsett var jag befinner mig. Det är en institution som ger möjligheter att prova drömmar man inte har tagit itu med och det är tack vare ABF som jag kom igång med att skriva Manusboken och på allvar blev dramaturg. Jag har tidigare, under flera terminer sedan 2009, lett liknande cirklar och genom dessa kunnat finslipa de teorier som nu hjälper både filmkollegor och studenter.

Kurserna är för er som längtar efter att skriva manus för film, serier eller till och med TV-spel, men behöver inspiration för att sätta igång. Förvänta er en kurs som inspirerar utan prestige eller onödiga pretentioner.

***Shahriyar är kursledare för tre kurser i manusförfattande.***

## Nike Markelius

**Jag har spelat trummor i 40 år och började då i punkrörelsen. Ingången till musiken kom genom tanken att musiken kan vara med och förändra världen. På senare år har jag engagerat mig som låtskrivare, sångerska och elgitarrist med mitt band Nike & Röda orkestern och jobbar även som skribent och författare.**

På båda kurserna kommer ni som deltagare att få jobba med grunderna i trumspillet och då med inriktning på pop och rock. Utöver de enklaste grunderna så kommer vi också jobba med intuition och lyssnande. Till denna kurs kan du komma som nybörjare och kursen riktar sig till dig som identifierar dig som kvinna, transperson och icke-binär.

Det bästa som finns är att spela trummor och det är den bästa platsen att se världen ifrån! Trummisen har en speciell roll i bandet och är den som skapar fundamentet i musiken. Jag vill gärna se att fler kvinnor börjar spela trummor och får ta plats inom musikscenen.

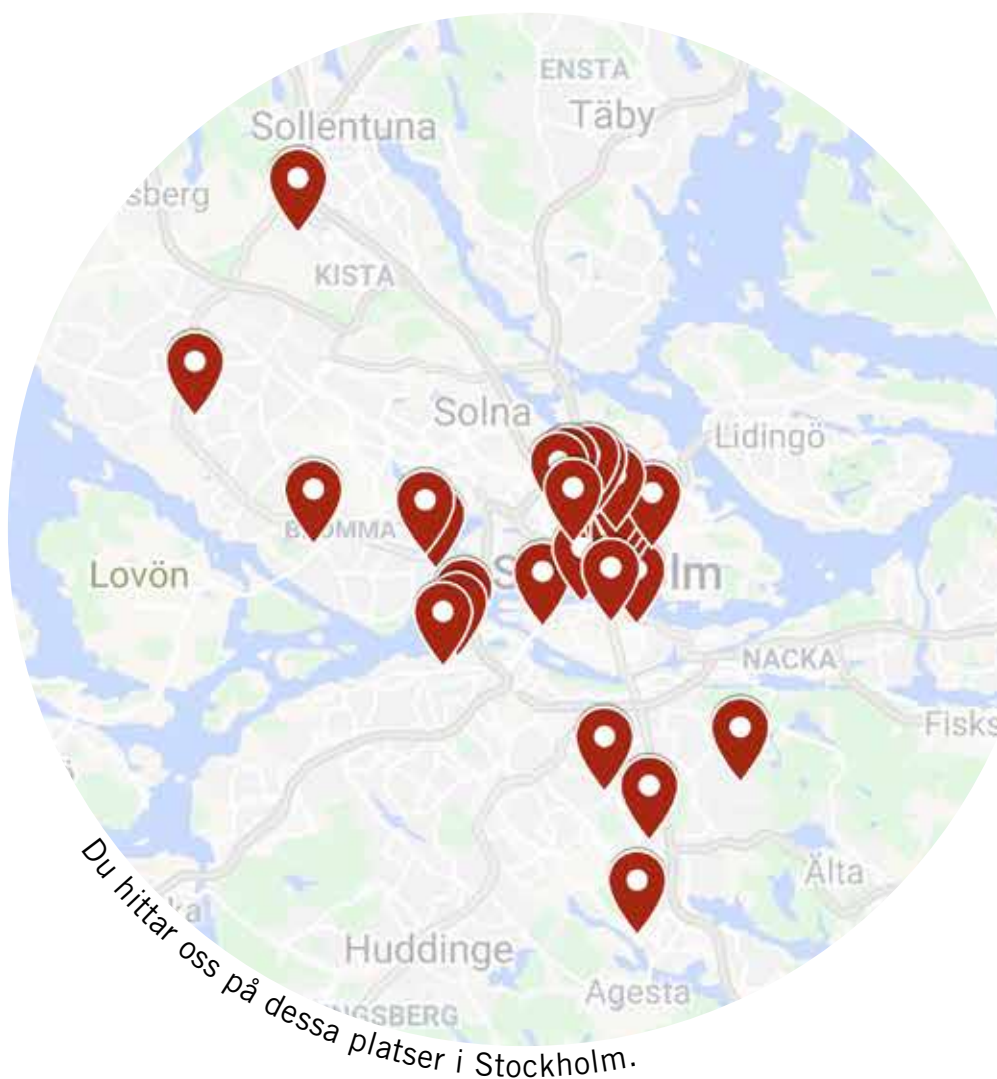
***Nike är kursledare för två trumkurser för kvinnor, transpersoner och icke-binära.***



# LÄR KÄNNA ABF STOCKHOLM

## *Vi finns där stockholmarna finns – överallt i Stockholm.*

Runt om i vår huvudstad sker folkbildning – på olika platser och i olika lokaler samlas stockholmarna bakom trumset, vävstolar, trädgårdsspadar, ordböcker och politiska manifest. Från den stora funkisbyggnaden på Sveavägen, hemgårdar uppe på söders höjder till sylokaler och keramikverkstäder i andra delar av staden. ABF Stockholm växer ständigt och en ny termin innebär nya platser – var möts vi i vår?



## ABF STOCKHOLM I SIFFROR

Tusentals människor möts varje år inom ABF Stockholms öppna och publika verksamhet – så här såg det ut hos studieprogrammet under 2019.

# 4905

**PERSONER** läste under året en kurs hos oss.

# 552

**KURSER** genomfördes.

# 157

**CIRKELLEDARE** ledde en eller flera kurser.

# 1925

**FÖDDES** vår äldsta kursdeltagare som deltog på en kurs.

# 2014

**FÖDDES** vår yngsta kursdeltagare som deltog på en kurs.

# 31

**OLIKA** platser hålls våra kurser runt om i Stockholm.

# 104 ÅR AV FOLKBILDNING

Teater, sexualhygien och datorkunskap. Det är några av de kurser som vi haft genom åren, som är minst lika aktuella idag. Följ med på en 104 årig resa av folkbildning, från år 1916 då ABF Stockholm grundades till nutid.



**1928**

**ABF:S UNGDOMSORKESTER**  
Våren 2020 kan du prova på att delta i Blåsorkester. Läs mer på s.11.



**1940**

**FULLSATT KURS I SEXUALHYGIEN**  
I vår kan du gå en kurs om Sex & Relationer i samarbete med RFSU Stockholm. Läs mer på s.23.



**1966**

**KÖRKORTSUTBILDNING**  
I ABF-huset hölls på 60-talet ordentliga körkortsutbildningar. Senast våren 2019 hade vi körkortsteori i vårt utbud.

**1916**

ABF  
STOCKHOLM  
GRUNDAS

**1931**

**TEATERKURS**  
Gå på teater eller prova på musikalteater, läs mer om vårens teaterkurser på s.11.



**1916**

**ABF STOCKHOLMS STYRELSE**  
på den tiden.



**1961**

**ABF-HUSET OCH SVEAGALLERIET**  
Efter år av byggande står ABF-huset på plats. Arkitekt är Helge Zimdal. Invigningen finns att se på SVT:s öppna arkiv. 1962 invigs Gyllene Cirkeln, jazzklubben där bl.a. Jimi Hendrix, Pink Floyd och Monica Zetterlund spelade under följande år.



## 2000-TALET

### MILJÖ & KLIMAT BLIR ALLT MER I FOKUS

ABF startar Klimatskolan för att folkbilda om klimatet. Vårens kurser inom hållbarhet & miljö finns på s.13.



## 1970-talet

### "FOLKBILDNINGSDÉCENNIET"

Politiska och fackliga cirklar sköt i höjden.



## 2020

### SCENEN ÄR DIN!

## 1992

### STUDIEPROGRAMET TILL HUSHÅLL

"Kunskap ger kraft att ifrågasätta" var parollen år 1992 när höstens Studieprogram skickades ut till hushåll i staden.



## 1981

### FÖRSTA STUDIECIRKELN I

**DATORKUNSKAP** hålls detta år. Vårens kurser i datorkunskap hittar du på s.29.



## 2015

### RESTAURANG CIRKELN ÖPPNAR

På gatuplan i ABF-huset öppnar Restaurang Cirkeln i ABF Stockholms regi. I vår kan du delta i matlagningscirklar bl.a. här. Läs mer på s.34.

# ” Ingen annan studieform kan erbjuda samma frihet som studiecirkeln.

Så formulerades det av ABF redan år 1949 och beskrivningen är lika talande idag.

## *Nya människor ger nya insikter – bara genom att mötas*

Vad händer när vi träffar personer vi inte träffat förut – som visar sig ha samma intressen som oss själva eller söker svar på samma frågor som vi undrar över? Träffas vi en gång kan vi få nya perspektiv och insikter, träffas vi flera gånger kan vi gro en vänskap som varar långt efter sista studiecirkelträffen. Runt om i staden; i keramikverkstäder, dansstudios, bakom kameranlinser, skrivböcker och decilitermått formas meningsfulla gemenskaper – varje termin.

## *Kunskap ska vara tillgänglig – för alla*

ABF Stockholm ser det egna skapandet som en språngbräda – för att påverka och förändra. Med studiecirkelns pedagogik får du verktyg till att lära, skapa och växa – både enskilt och i möte med andra. Kanske tar du chansen att göra något du aldrig gjort förut – och försöker tillsammans med andra.

## *Du är vår vision*

Med detta kursprogram som du håller i din hand vill vi inspirera till ett livslångt lärande – till att med kraften i kunskap, kultur och utbyte av idéer förverkliga dina drömmar och tillsammans med andra förändra samhället.



”Studiecirkel” målad av Stig (Slas) Claesson till ABF Stockholm.



# PLATS FÖR MER SCENKONST

## NYA REPKOKALER I ABF-HUSET

I vår inviger vi våra två nybyggda replokaler, varav den ena med studiomöjligheter, som passar perfekt för band, ensemble, dj, musikproduktion och poddverksamhet.

För att repa i ABF-Huset behöver ni ha en studiecirkel. Har ni ingen studiecirkel kan vi hjälpa er att starta en! För att starta en studiecirkel maila: [kultur.stockholm@abf.se](mailto:kultur.stockholm@abf.se).

## DANSSTUDION SVEA

- 41 kvm
- Spegelvägg
- Högtalare
- Dansstång
- m.m.

## REPKOKAL 1

- 27 kvm
- Akustiskt trumset
- Elektroniskt trumset
- Elbas
- m.m.

## REPKOKAL 2

- 27 kvm
- Förstärkare, PA-system och studiomonitorer
- Ljudkort för inspelning
- Ljudisolering
- m.m.

För detaljerad lokalinformation maila:  
[kultur.stockholm@abf.se](mailto:kultur.stockholm@abf.se).

## 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 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, stötts och försvaras. Vi erbjuder t ex replokaler, kurser och workshops i musikrelaterade ämnen som att lära dig DJ:a, göra din egen podcast, arrangera spelningar, ljud- och ljus teknik och låtskrivande.

### Ny musiksatsning 2020

Våren 2020 slår vi upp dörrarna för en ny musiksatsning inom ramen för Loud Grrrl Sthlm: **Loud Grrrl Lab**, som riktar sig till gäris och icke-binäris som är 13 år eller äldre. På Loud Grrrl Lab kommer du få prova spela i band, repa, skriva låtar, hänga och träffa nya bandkompisar i en fin musikgemenskap. Du behöver inte kunna något sedan innan och det är gratis att delta.

För mer information om Loud Grrrl Lab, se [www.abfstockholm.se](http://www.abfstockholm.se).  
Om du har önskemål, funderingar eller kompetens du vill dela med dig av är du välkommen att kontakta oss på [loudgrrrl.stockholm@abf.se](mailto:loudgrrrl.stockholm@abf.se).



POP  
KOLLO

# SCENKONST OCH MUSIK

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

## SÅNG OCH MUSIK

### GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING 1

Genom att koma 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 22/1 // 12 tillfällen // 12:00–13:30 // ABF-huset // 1725 kr

### GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING 2

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

Ons 22/1 // 12 tillfällen // 10:00–11:30 // ABF-huset // 1725 kr

### 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.

Mån 3/2 // 10 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 1600 kr

### MUSIKTEORI – GRUNDLÄGGANDE HARMONILÄRA **NY!**

Lär dig om musikens harmonik. Varför känns vissa ackord som att de leder någonstans? Vilka harmonier är typiska för vilka genrer?

Tis 4/2 // 10 tillfällen // 16:00–17:30 // ABF-huset // 1600 kr

### DAMMA AV DIN FIOL **NY!**

Drömmer du om att ta upp fiolen igen? Välkommen att återupptäcka din spelglädje! Vi spelar i liten grupp och använder oss av både grundläggande notläsning och gehör för att lära oss spela välbekanta låtar.

Ons 5/2 // 10 tillfällen // 17:15–18:45 // ABF-huset // 1200 kr

### SÅNGKURS FÖR DAGLEDIGA! **NY!**

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

Tor 6/2 // 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 7/2 // 11 tillfällen // 17:15–18:45 // Mäster Olofsgården // 1375 kr

### GITARR FÖR NYBÖRJARE

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

Tis 11/2 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // Mäster Olofsgården // 1690 kr

**GITARR – FORTSÄTTNING**

Denna kurs är för dig som har spelat 1–2 terminer gitarr förut, eller spelat lite gitarr och vill återuppta och stärka upp grunderna i ditt gitarrspel.

Ons 12/2 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1690 kr

**PROVA PÅ: ABF:S BLÅSORKESTER**

Prova på att damma av ditt instrument och kom med i vårt band! Dirigent: Christina Pearce, dirigent för Svenska järnvägars musikkår och tidigare bitr. dirigent för Stockholms blåsorkester och Södertälje symfoniorkester.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 5/2	1	19:00–21:15	Betlehems kyrkan	180 kr
Ons 12/2	1	19:00–21:15	Betlehems kyrkan	180 kr

**ABF:S BLÅSORKESTER VT20**

Vi är en liten (men fin) orkester som gärna vill spela och utvecklas tillsammans med dig. En bred repertoar väntar på dig under ledning av en erfaren dirigent med gott humör. Dirigent: Christina Pearce, dirigent för Svenska järnvägars musikkår och tidigare bitr. dirigent för Stockholms blåsorkester och Södertälje symfoniorkester.

Ons 19/2 // 12 tillfällen // 19:00–21:15 // Betlehems kyrkan // 2200 kr

**ENSEMBLECIRKEL MED SLAGVERK**

Vill du lära dig att spela olika rytmiska instrument i grupp och prova på allt från congas till tamburin?

Ons 4/3 // 8 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1650 kr

**IMPROVISATIONS  
STUDION STHLM**

Vi har helkurser i humor hela våren 2020 – Stand up, clown, improvisationsteater mm, från nybörjare till professionella. Besök [improvisationsteater.se](http://improvisationsteater.se) för mer information.

**SCENKONST****VI GÅR PÅ TEATER TILLSAMMANS**

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

Lör 1/2 // 10 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 1450 kr

**PROVA PÅ: MUSIKALTEATER – SÅNGFRAMSTÄLLNING**

Prova på denna kurs där målet är att skapa ett personligt uttryck inom musikteater. Vi utvecklar skicklighet för att arbeta med vokaltekniska aspekter, sång och karaktär samt rollgestaltning.

Tis 4/2 // 1 tillfälle // 16:00–17:30 // ABF-huset // Gratis

**PROVA PÅ: MUSIKALTEATER – ATT SKRIVA FÖR MUSIKAL**

Prova på denna kurs där du får lära 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.

Tis 4/2 // 1 tillfälle // 18:00–20:30 // ABF-huset // Gratis

**MUSIKALTEATER – SÅNGFRAMSTÄLLNING**

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

Tis 18/2 // 9 tillfällen // 16:00–17:30 // ABF-huset // 1400 kr

**MUSIKALTEATER – ATT SKRIVA FÖR MUSIKAL**

Drömmer du om att skriva musikal? Lär dig att skriva pjäser och musikal med intressanta och levande karaktärer och scener med musikaliska begrepp.

Tis 18/2 // 9 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1350 kr

**Ännu mer musikverksamhet 2020!**

Musiken behöver få ta plats. Fler mötes- och läroplatser behöver finnas. Under våren öppnar ABF-huset nya replokaler och studios – och ytterligare musikcirkel kommer att lanseras. ABF Stockholm prioriterar verksamhet som åsyftar att utjämna ojämlikheter och samhällsklyftor.

Vill du lära dig spela olika instrument? Är du nyfiken på hur man DJ:ar och mixar vinyl? Sitter du och väntar på att komma igång och utveckla din musikproduktion? Då ska du hålla utkik i vår!

## DANS

### BALETT PÅ LUNCHEN

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

Tis 11/2 // 8 tillfällen // 12:00–12:45 // ABF-huset // 920 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.

Sön 16/2 // 12 tillfällen // 13:15–14:45 // ABF-huset // 2755 kr

### BALETT FÖR VUXNA – FALSKA NYBÖRJARE

Du som alltid har beundrat balett och undrat om du ska prova igen, nu har du chansen!

Mån 10/2 // 12 tillfällen // 17:45–19:15 // ABF-huset // 2755 kr

### BALETT FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING

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

Mån 10/2 // 12 tillfällen // 12:30–14:00 // 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 11/2 // 11 tillfällen // 18:10–19:40 // Tellus Fritidscenter // 1780 kr

### 1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 3–4

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

Ons 12/2 // 11 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1780 kr

### 1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 5–6

I den här kursen utökar vi 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 11/2 // 11 tillfällen // 19:50–21:20 // Tellus Fritidscenter // 1780 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 19/2	10	19:45–21:15	ABF-huset	1595 kr
Lör-sön 13/6	2	13:00–15:30	ABF-huset	500 kr

### ARGENTINSK TANGO FORTSÄTTNING NY! – MED GENUSPEDAGOGIK

I den här kursen repeterar vi tangos grunder. Vi utökar vår repertoar, med fokus på rörelsekaraktär och musikalisk förståelse, och fördjupar oss i dialogen inom paret och gruppen. Genom olika improvisationsövningar utvecklar vi samtidigt kroppsmedvetenhet, lyhörddhet och kreativitet.

Mån 17/2 // 10 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 1595 kr

### PROVA PÅ SAMTIDA MODERN DANS NY!

Vill du prova på samtida modern dans? Välkommen till en energifylld dansklass som uppmuntrar dansglädje bland deltagarna.

Lör 29/2 // 1 tillfälle // 14:30–16:00 // ABF-huset // Gratis

### 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.

Tis 10/3 // 11 tillfällen // 14:00–15:30 // ABF-huset // 1690 kr

### SAMTIDA MODERN DANS – NYBÖRJARE NY!

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

Lör 14/3 // 10 tillfällen // 14:30–16:00 // ABF-huset // 1820 kr

### SAMTIDA MODERN DANS – FORTSÄTTNING NY!

En rolig och lärorik danskurs för deltagare som har en grundläggande kunskap i dans. Lektionerna är utformade för dig som vill utveckla dina färdigheter, förbättra tekniken och utöka ditt dansvokabulär.

Lör 14/3 // 10 tillfällen // 13:00–14:30 // ABF-huset // 1820 kr

#### 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. Det blir både långsammare och snabbare danser av olika karaktär.

Förkunskaper: Allmän dansvana.

Ons 5/2 // 12 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1830 kr

# MILJÖ OCH HÅLLBARHET

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 hållbar utveckling eller få ökad medvetenhet om matsvinn och vad vi kan göra för att minska detta. Vi gör det tillsammans!

## AGENDA 2030 OCH MATEN <sup>NY!</sup>

Det sätt vi äter och producerar mat på idag har stor negativ påverkan på våra möjligheter att nå målen. Men hur ska vi äta för att få en positiv påverkan? I denna studiecirkel utgår vi från FN:s globala mål för hållbar utveckling i Agenda 2030 och ser hur maten påverkar de olika hållbarhetsmålen.

Tor 6/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## WORKSHOP FÖR UNGDOMAR: <sup>NY!</sup>

### AGENDA 2030 OCH MATEN

Agenda 2030 och maten är en kostnadsfri workshop där du får information om hur maten vi äter påverkar miljön, hälsan och rätten till mat. Workshopen baseras på *Svensk mat- och miljöinformations* skolseminarium om frågorna och riktar sig speciellt till dig som går i årskurs 9 och på gymnasiet.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 24/2	1	12:00–14:30	ABF-huset	Gratis	Sportlov
Mån 6/4	1	12:00–14:30	ABF-huset	Gratis	Påsklov
Mån 15/6	1	12:00–14:30	ABF-huset	Gratis	Sommarlov

## STOCKHOLMS MATSVINN <sup>NY!</sup>

Mot bakgrund av begränsade resurser i vår levnadsmiljö söker vi kunskap om matsvinnet och dess orsaker. Studiecirkeln syftar till att öka medvetenheten om matsvinn och möjliga åtgärder för att minska detta. Fokus ligger på matsvinnet i Stockholm.

Mån 2/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## NYHET! KLIMAT, MAT & GEMENSKAP <sup>NY!</sup>

Maten vi äter står för en stor del av vår klimatpåverkan. På denna kurs får du lära dig att laga klimatsmart mat. Vi lär oss också mer om de globala sambanden och hur maten vi äter påverkar ekosystemen. Denna kurs ger inga tvärsäkra svar på vad som är rätt och fel. Istället erbjuds olika perspektiv som vi tillsammans diskuterar.

Sön 5/4 // 4 tillfällen // 15:00–18:00 // Bagarmossen // 1250 kr

# SPRÅK

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](http://abfstockholm.se/kurser) hittar du vårt kompletta kursutbud med fler än 185 kursstarter – välkommen!

## ARABISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 4/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
Nybörjare	Tor 6/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

## ENGELSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 4/2	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr
Nybörjare	Tor 6/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Tor 6/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A2	Tor 6/2	12	14:30–16:00	ABF-huset	1850 kr
A2	Tis 4/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Ons 22/1	12	12:00–13:30	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 4/2	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr
B1/B2	Ons 5/2	12	09:30–11:00	ABF-huset	1850 kr
B2/C1	Ons 5/2	12	16:00–17:30	ABF-huset	1850 kr

## CONVERSATIONAL BUSINESS ENGLISH NY!

Utöka dina engelskakunskaper med fokus på affärsengelska.

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
B1	Mån 3/2	12	16:00–17:30	ABF-huset	1850 kr
C1	Mån 3/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr

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](http://abfstockholm.se)!

## FRANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 5/2	12	18:00–19:15	ABF-huset	1850 kr
Nybörjare	Mån 10/2	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 3/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Ons 12/2	12	13:00–14:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Tor 13/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A2	Mån 3/2	12	19:10–20:40	ABF-huset	1850 kr
B1	Ons 5/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Tis 4/2	12	19:30–21:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Tor 6/2	12	19:30–21:00	ABF-huset	1850 kr
B2	Tis 4/2	12	10:45–12:15	ABF-huset	1850 kr
C1	Tor 6/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

Besök [abfstockholm.se](http://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.

### 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.

Sön 19/4 // 1 vecka // Provence // 6900 kr (exkl.resa/boende)

Mjukstarta med franskan inför språkresan till Provence. Fem träffar där vi förbereder vår franska på bästa sätt innan vi tillsammans reser till frankrike

Mån 2/3 // 5 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 800 kr

## GREKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tor 13/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 11/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr

## ITALIENSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Fre 7/2	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 4/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A2	Tor 6/2	12	14:00–15:30	ABF-huset	1850 kr
B1	Tor 6/2	12	12:00–13:30	ABF-huset	1850 kr
B2	Tis 4/2	12	10:00–11:30	ABF-huset	1850 kr

Besök [abfstockholm.se](http://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
Nybörjare	Tis 4/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 4/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr

## KINESISKA

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

## LATIN

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Ons 5/2	10	12:00–13:30	ABF-huset	1850 kr

## PERSISKA (FARSI)

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 10/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 3/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

## POLSKA

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

## PORTUGISISKA

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

## RYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tor 20/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A1	Tis 11/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

## SPANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 12/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
Nybörjare	Tor 6/2	12	18:30–20:00	OBS Vällingby	1850 kr
A1	Mån 3/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A2	Mån 3/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Mån 3/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B2	Tis 10/3	12	10:30–12:00	ABF-huset	1850 kr
C1	Mån 10/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

Vi har många fler kurser i spanska på alla nivåer – även med särskild inriktning på konversation eller med fokus på mänskliga rättigheter och latinamerikanska författare. Du hittar alla kursstarter och tider på [abfstockholm.se](http://abfstockholm.se).

## TECKENSPRÅK

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 4/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
Termin 2	Tis 4/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr

## TURKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 3/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr
A1	Mån 3/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A2	Ons 5/2	12	18:15–19:45	ABF-huset	1850 kr

## TYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 4/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Ons 5/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Tor 6/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
A2	Mån 3/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B1	Mån 3/2	12	10:30–12:00	ABF-huset	1850 kr
B2	Tor 6/2	12	18:30–20:00	ABF-huset	1850 kr

Besök [abfstockholm.se](http://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.

## VARDAGSSVENSKA

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

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 3/2	10	10:00–11:30	ABF-huset	1540 kr
Nybörjare	Mån 3/2	10	19:15–20:45	ABF-huset	1540 kr
A2/B1	Tis, tor 4/2	10	10:00–11:30	ABF-huset	1540 kr

## GRATIS SPRÅKRÅDGIVNING ONSDAG 22 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. Testet äger rum kl. 17.00–19.00 onsdag 22/1, 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.*

# SPRÅK PÅ NYTT SÄTT

Språk tillhör våra allra mest populära kurser – inte så konstigt med tanke på att språket är nyckeln till andra kulturer, vänskaper och upplevelser. Här får du möjligheter att kombinera ett språk med exempelvis en bok, en film eller ett särskilt minne.

## BOKCIRKEL PÅ ENGELSKA – SHORT STORIES

Språket är nyckeln till andra kulturer. Med ökade engelskkunskaper blir det dessutom roligare att ta del av all engelskspråkig film, litteratur och populärkultur. I den här kursen läser vi noveller på engelska som vi sedan diskuterar tillsammans.

Nivå B2/C1 // Tis 4/2 // 10 tillfällen // 14:30–16:00 // ABF-huset // 1540 kr

## ITALIENSK GRAMMATIK

Lär dig italiensk grammatik i denna språkcirkel för att lära dig beställa gelato på solsemestern i Italien eller läsa om maktstriderna i Romarriket på originalspråk.

Nivå B1 // Tor 6/2 // 8 tillfällen // 15:45–17:15 // ABF-huset // 1545 kr

## CURSO DE LECTURA Y ESCRITURA: **NY!** ESCRITORES LATINOAMERICANOS FAMOSOS

Är du intresserad av att veta mer om livet kring några av de mest erkända latinamerikanska författarna? Lär dig var de kommer ifrån och deras skrivteknik medan du läser delar av deras viktigaste livsverk och förbättrar din skrivförmåga på distans. Varannan vecka.

Nivå B1/B2 // Tis 4/2 // 8 tillfällen // 18:30–20:00 // Distans på nätet // 900 kr

## MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER I LATINAMERIKA – PÅ SPANSKA!

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

Nivå A2 // Tor 13/2 // 8 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.

Tis 4/2 // 6 tillfällen // 16:00–17:30 // ABF-huset // 925 kr

## ITALIENSK BOKCIRKEL: IL CIRCOLO DEL LIBRO

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tor 13/2	10	18:30–20:00	ABF-huset	1540 kr	Nivå B1/B2
Mån 10/2	12	12:00–13:30	ABF-huset	1850 kr	Nivå B1/B2

## 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 13/2	12	19:15–20:45	ABF-huset	1850 kr	Nivå B1/B2
Tis 4/2	12	12:00–13:30	ABF-huset	1850 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 6/2 // 5 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 800 kr



## CINQ RÉGIONS FRANÇAISES NY!

Bretagne, Normandie, Provence, Alsace och Pays Basque är fem otroligt spännande platser i Frankrike vilka vi kommer att titta närmare på. Djupdyk i platsernas historia, spännande sevärdheter, kulturhändelser, matkultur, men inte minst så lyssnar vi lite extra på språket.

Nivå B2 // Tor 19/3 // 5 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 800 kr

## VI SER FRANSK FILM TILLSAMMANS NY!

Älskar du film och franska språket är detta ett ultimata tillfälle att få kombinera dina intressen. Tillsammans ser vi på film och diskuterar innehållet efteråt. Allt detta på franska såklart.

Nivå B1/B2 // Tis 25/2 // 4 tillfällen // 18:00–21:00 // Biograf Zita // 1000 kr

## FRANSKA INFÖR RESAN

Med utgångspunkt läroboken *Franska 2* tar du dig igenom vanligt förekommande fraser som du behöver under din resa. Du får lära dig hur du formulerar dig på restaurangen, i hotellreceptionen, när du presenterar dig själv och i många andra situationer.

A2 intensiv // Mån–ons 11/5 // 6 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-Huset // 1270 kr

## ITALIENSKT SPRÅKCAFÉ NY!

Våra konversationskurser i italienska passar dig som vill bli bättre på att uttrycka dig muntligt. Under kursen diskuterar vi kring olika teman vid varje tillfälle.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	NIVÅ
Tis 18/2	5	14:00–15:30	ABF-huset	900 kr	A1-A2
Ons 19/2	5	18:00–19:30	ABF-huset	1000 kr	B1-C2

## ATT SKRIVA PÅ SPANSKA – FÖRBÄTTRA DIN SKRIVFÖRMÅGA PÅ DISTANS NY!

Vill du bli bättre på att skriva på spanska? Vi övar på att skriva olika typer av texter, som insändare och korta berättelser, på distans.

Tis 11/2 // 8 tillfällen // 18:30–20:00 // Distans på nätet // 1000 kr // Varannan vecka

## IL CIRCOLO DEL LIBRO; L'AMICA GENIALE, ELENA FERRANTE NY!

I denna bokcirkel läser vi Elena Ferrantes första bok, *Min fantastiska väninna*, ur den mycket omtalade romansviten om fyra böcker på italienska.

Fre 7/2 // 10 tillfällen // 12:00–13:30 // ABF-huset // 1850 kr

## BLI KONTAKTTOLK!

ABF Stockholm har en ettårig sammanhållen grundutbildning till kontakttolk som står under tillsyn av Myndigheten för yrkeshögskolan.

Utbildningen startar i september 2020. Sista ansökningsdatum är den 30 april. Verksamma tolkar erbjuder kompetenshöjande kurser och preparandkurser inför Kammarkollegiets auktorisationsprov.

Läs mer och fyll i en digital ansökan på [abfstockholm.se/kurser/tolktutbildningar](http://abfstockholm.se/kurser/tolktutbildningar)

Frågor?

Kontakta oss på [tolk.stockholm@abf.se](mailto:tolk.stockholm@abf.se)



# KONST OCH HANTVERK

Använd dina händer och släpp loss skaparglädjen! Bland våra populära konst- och hantverkskurser kan du lära dig allt från silversmide till att teckna och måla – eller prova på shibori, japansk batikkonst! Kurserna 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 10/2	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr
Ons 29/1	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr

### STENGODSKERAMIK I AKALLA

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 10/2	10	18:00–21:15	Akalla	3295 kr
Tis 18/2	10	18:00–21:15	Akalla	3295 kr

### STENGODSKERAMIK VID TELEFONPLAN

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 19/2	8	14:00–16:30	Cecis Hantverk	3100 kr
Tor 20/2	8	14:00–16:30	Cecis Hantverk	3100 kr
Tor 20/2	8	17:30–20:00	Cecis Hantverk	3100 kr

## 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. 5 kg lera ingår i avgiften.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tor 20/2	6	10:00–13:15	ABF-huset	2350 kr
Tor 16/4	5	10:00–13:15	ABF-huset	1975 kr

## KALLIGRAFI

### KALLIGRAFI OCH BRUSH LETTERING NY!

Att skriva vackert är ett gammalt hantverk som är kul och värdefullt att kunna i vår digitaliserade bokstavs värld. I den här kursen lär du dig grunden i den mer klassiska kalligrafin, dess skrivteknik och layout. Sen tittar vi även på den mer fria tekniken att rita bokstäver - lettering.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tis 3/3	5	18:00–20:30	ABF-huset	1520 kr	
Lör-sön 25–26/4	2	10:30–15:30	Vällingby	1320 kr	Helgkurs

## TEXTILT HANTVERK

### VÄVNING

Populära vävkurser med enstaka platser. Lär dig vävning och vävteori med bindingslära, gemensam vävuppsättning samt färg- och materiallära.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ej klart	15	14:00–17:15	Gubbängen	4040 kr
Ej klart	15	18:00–20:30	Gubbängen	3245 kr
Ons 8/1	15	10:00–12:30	Gubbängen	3245 kr
Ons 8/1	15	13:00–16:15	Gubbängen	4040 kr
Mån 13/1	15	18:30–21:00	Vällingby	3245 kr
Tis 21/1	13	09:00–12:15	Vällingby	3550 kr
Tis 21/1	15	18:30–21:00	Vällingby	3245 kr
Mån 3/2	13	09:30–12:45	Vällingby	3550 kr
Tis 4/2	13	13:15–16:30	Vällingby	3550 kr

Besök [abfstockholm.se](http://abfstockholm.se) för fler kursstarter och tider.

### 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
Tis 4/2	10	18:00–20:30	ABF-huset	2180 kr	
Ons 12/2	10	14:30–17:00	ABF-huset	2180 kr	
Ons 12/2	10	17:30–20:00	ABF-huset	2180 kr	
Mån 17/2	10	18:00–20:30	ABF-huset	2180 kr	
Tis 18/2	10	15:00–17:30	ABF-huset	2180 kr	
Lör-sön 29/2–1/3	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr	Helgkurs
Lör-sön 18–19/4	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr	Helgkurs

### TVÅÄNDSSTICKNING GRUNDKURS

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 8–9/2 // 2 tillfällen // 10:15–15:15 // ABF-huset // 880 kr // Helgkurs

### TVÅÄNDSSTICKNING FORTSÄTTNING

I den här kursen går vi vidare med hur du gör ökning och minskningar, hur du stickar hälar och vantar med tumkil. Det blir också en kort repetition av grunderna. Du behöver tidigare ha provat på tvåändsstickning.

Lör-sön 4–5/2 // 2 tillfällen // 10:15–15:15 // ABF-huset // 880 kr // Helgkurs

### KNYPPING

Arbeta med händerna och forma vackra ting efter gamla förlagor och nya idéer. Nybörjare som fortsättare.

Ons 12/2 // 10 tillfällen // 19:00–21:30 // Farsta Gärd // 2125 kr

### MÖNSTERKONSTRUKTION – NYBÖRJARE

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Tor 5/3	8	18:00–20:30	ABF-huset	1750 kr	
Lör-sön 7–8/3	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr	Helgkurs

### 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 14/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1350 kr

### VIRKA MORMORSRUTOR I OLIKA FORMER **NY!**

Lär dig virka fantasifulla mormorsrutor i olika geometriska former.

Sön 15/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 750 kr

### LÄR DIG ENKLARE TAPETSERARARBETE **NY!**

Tips och trix och praktiskt arbete om hur du klär om enklare möbler.

Mån, lör-sön 16/3 // 3 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1250 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. Sista anmälningdag 27/4.

Lör-sön 9–10/5 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1500 kr // Helgkurs

### I SAMARBETE MED

## Skapande broderi Stockholm

Medlemmar får rabatt på kursavgiften, säg till vid anmälan.

### BRODERI – SPÅR AV STYGN GRUNDKURS

Introduktion till fritt broderi med grundläggande broderistyg.

Lör 25/1 // 1 tillfälle // 10:15–16:00 // ABF-huset // 745kr

### BRODERI – CRAZY QUILT **NY!**

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

Sön 16/2 // 1 tillfälle // 10:15–16:00 // ABF-huset // 745kr

### BRODERI – MOSSA, MYLLA, MURKET TRÄ **NY!**

En bild av förmultnande organiskt material blir en metafor för tidens gång och en inspiration till att arbeta med tyg och stygn.

Lör-sön 21-22/3 // 2 tillfällen // 10:15–16:00 // ABF-huset // 2125 kr // Helgkurs

### BRODERI – SY EN MARSMA MED YLLEBRODERI **NY!**

En marsma eller maschma är en praktisk sypåse med plats för det viktigaste. Kursen tar upp från skiss till tyg, användbara grundstygn och applikationsmetoder.

Lör-sön 25-26/4 // 2 tillfällen // 10:15–16:00 // ABF-huset // 1240 kr // Helgkurs

### BRODERI – FLER SPÅR AV STYGN **NY!**

På den här broderikursen arbetar vi med grundläggande stygn och lär oss variationer av dessa.

Lör 16/5 // 1 tillfälle // 10:15–16:00 // ABF-huset // 745 kr

## MÅLERI OCH TECKNING

### 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 27/1	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Ojämlna veckor
Ons 5/2	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Jämna veckor
Ons 12/2	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Ojämlna veckor
Mån 2/3	8	18:00–20:30	ABF-huset	1805 kr	Jämna 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
Mån 3/2	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr
* Tis 4/2	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr
* Tis 4/2	8	15:45–18:15	ABF-huset	1805 kr
* Tis 31/3	8	15:45–18:15	ABF-huset	1805 kr

\*Studiebesök vid ett tillfälle, ev entréavgift tillkommer.

### 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 våt teknik.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 5/2	10	12:15–14:45	ABF-huset	2255 kr
Ons 5/2	10	15:00–17:30	ABF-huset	2255 kr
Tor 6/2	10	17:00–19:30	ABF-huset	2255 kr
Tis 11/2	10	12:00–14:30	Vällingby	2255 kr

### AKVARELLMÅLERI FORTSÄTTNING

Under den här akvarellkursen arbetar vi vidare med akvarellens speciella tekniker och övar upp våra färdigheter för att sedan arbeta med olika typer av motiv. Vi målar mest akvarell i våt stil.

Tor 6/2 // 10 tillfällen // 13:00–15:30 // Farsta gård // 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 7/2 // 12 tillfällen // 10:00–13:30 // ABF-huset // 4115 kr

### SKAPA DIN EGEN BARNBOK NY!

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 8/2 // 6 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 1200 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 13/2 // 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 17/2	10	18:00–20:30	Vällingby	1675 kr
Ons 12/2	10	09:15–11:45	ABF-huset	1675 kr

### KONSTANALYS

Vill du öka din förståelse och förmåga att tolka olika konstverk? Öka förståelsen både för konstnärens avsikt och bildens språk med hjälp av modeller och frågeställningar kring konstverket. Vid två av tillfällena besöker vi något museum.

Ons 19/2 // 5 tillfällen // 12:30–15:00 // ABF-huset // 750 kr

### MÅLNING I AKRYL UTOMHUS

Här får du hjälp att komma igång och utforska färg, komposition, motiv och uttryck.

Lör-sön 13–14/6 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 995 kr // Helgkurs

### AKVARELLMÅLERI I SKÄRGÅRDEN – SIARÖFORTET

Med inspiration från Stockholms norra skärgård och dess natur, Siaröfortet, med dess kanoner, klippor och små badstränder, får du i denna akvarellkurs under en dag möjlighet att måla akvarell utomhus under handledning både i grupp och på individuell nivå.

Båtresa + material ingår ej i kursavgiften.

Lör 13/6 // 1 tillfälle // 08:45–18:20 // Siaröfortet-Utomhus // 575 kr

### AKVARELLMÅLERI UTOMHUS

Med inspiration från blommor, växter och skulpturer i Vintervikens trädgård får du under två intensiva dagar möjlighet att måla akvarell utomhus under handledning både i grupp och på individuell nivå.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån-tis 25/5	2	11:00–16:00	Vintervikens trädgård	995 kr
tis-ons 2/6	2	11:00–16:00	Vintervikens trädgård	995 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
Tis 4/2	9	17:30–20:45	Aspudden	4295 kr
Ons 5/2	9	09:00–12:15	Aspudden	4295 kr
Ons 5/2	9	13:00–16:15	Aspudden	4295 kr
Tors 6/2	9	09:00–12:15	Aspudden	4295 kr
Mån 27/1	8	18:00–21:15	Nya Verkstan	4310 kr

# 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!

## SERIETECKNING NY!

Vill du lära dig serieteckningens grunder, vad som gör en serieteckning bra? Då kan det här vara kursen för dig. Vi arbetar med kroki, serieteckning, porträtteckning och tecknar med flytande tusch och kol. Genom olika övningar får du på ett lekfullt sätt inspiration till egna berättelser.

Lör 8/2 // 4 tillfällen // 10:15–12:45 // ABF-Huset // 825 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 9/2	4	10:15–13:30	ABF-huset	1290 kr
Sön 15/3	4	10:15–13:30	ABF-huset	1290 kr

## FÄRGLÄRA MED FÄRGBLANDNINGAR

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

Mån 10/2 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 450 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 24/2 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 625 kr

## TECKNING

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

Mån 9/3 // 4 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 995 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
Lör-sön 21–22/3	2 tillfällen	10:00–15:45	Aspudden	2035 kr
Fre 17/4	3 tillfällen	16:30–20:00	Nya Verkstan	2380 kr
+ Lör-sön 18-19/4		10:00–15:30		

## 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 20/4 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 450 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 25–26/4 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1550 kr // Helgkurs

## MODELLMÅLERI

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

Tis 28/4 // 2 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 840 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 4/5 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 475 kr

## MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL INTENSIV KURS

Här får du en intensiv och inspirerande start att komma igång med ditt måleri inför sommaren.

Mån-ons 1–3/6 // 3 tillfällen // 17:30–20:45 // ABF-huset // 995 kr

# POLITIK OCH SAMHÄLLE

Brinner du för jämlikhet, vill fördjupa dig i statslöshet eller släktforskning? 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. Vi har kurserna för dig!

## POLITIK OCH SAMHÄLLE

### SOCIALISTISKA MANIFESTET

Vad är socialism egentligen och hur skulle ett socialistiskt system se ut idag? I boken *Socialistiska manifestet* utforskar Bhaskar Sunkara socialismens historia och framtid. I samarbete med Katalys.

Tis 4/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

### ESTETISK AUTONOMI I PRAKTIKEN

Konst och kultur utstår stora påfrestningar i den postmoderna högerpopulismens tidevarv. När publicerande rum inskränks till fördel för ideologisk och marknadsdriven kommunikation växer behovet av kritiska samtal i mångfaldiga format och språk. I samarbete med MINT konsthall och CMS.

Tis 4/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

### ETT NYTT BANK- OCH PENNINGSYSTEM FÖR EN HÅLLBAR EKONOMI

Krävs ett nytt penningssystem för en hållbar ekonomisk politik? Hur kan vi minska de ekonomiska klyftorna, få sundare bostadspriser och undvika finanskriser? I samarbete med Katalys.

Ons 5/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr // Varannan vecka

### FEMINISM I TIDEN

Feminismen har diskuterats flitigt och i vår 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, Bl.a. Intersektionalitet till instagramfeminism, Metoo, Våldet, Kvinnan och välfärdsyrkena. I samarbete med Feministiskt initiativ Sthlm.

Tor 6/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr // Varannan vecka

### MINORITETSGRUPPERNAS BACKLASH OCH FRAMTIDA MOBILISERING

Hotet från högern och populismens framväxt, hur drabbar det feminism-, antirasism- och hbtqi-rörelsen?

Tis 11/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

### ADHD I VUXEN ÅLDER – FÖRE OCH EFTER DIAGNOSEN

Vem är jag mitt i allt detta? Här har du en humoristisk och samtidigt allvarsam kurs som tar dig med på tåget och ger dig svaren.

Ons 12/2 // 5 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 800 kr

### FILMENS FÖDELSE: SAMHÄLLSKRITIK OCH ESKAPISM DEL 1: 1895-1939

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

Tis 18/2 // 5 tillfällen // 18:30–20:30 // ABF-huset // 450 kr

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

Fortsättning på Filmens födelse. Vi undersöker filmens roll efter andra världskriget när 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.

Tis 7/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## BLI VOLONTÄR

Delta i en utbildning 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 25/2	2	16:00–20:00	ABF-huset	Gratis
Ons, tor 1/4	2	16:00–21:00	ABF-huset	Gratis

## SEX OCH RELATIONER – SEXUALUPPLYSNING FÖR VUXNA

Sexualupplysning är något många tänker unga är i behov av och hör hemma i skolan. 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 4/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## STATSLÖSHET – FOKUS PÅ MIGRATION, KVINNOR OCH BARN.

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

Tor 5/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## INTRODUKTION TILL KLASS, KONFLIKT OCH SAMHÄLLSFÖRÄNDRING

Varför återskapar moderna samhällen bestående av ojämlikheter och hur inverkar ekonomin på kampen för ökad jämlikhet? I denna studiecirkel försöker vi besvara dessa frågor tillsammans.

Tis 7/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## MILJÖ- OCH MÄNNISKORÄTTSAKTIVISM I LATINAMERIKA

Ett krympande civilsamhälle i demokratins skugga - en studiecirkel om mänskliga rättigheter i Latinamerika. Krisen i Venezuela och Donald Trumps planer av 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. I samarbete med Latinamerikagrupperna.

Tor 16/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

## KAPITALET, ÖVERHETEN OCH ALLA VI ANDRA

Det Sverige som en gång lovade bli jämlikhetens land har blivit Nordens mest ojämlika klassamhälle – med Västeuropas värsta förmögenhetskoncentration.

Ojämlikheten skenar och fåväldet breder ut sig. Kapitalet och ett litet överskikt förfogar över en allt större del av samhällets resurser samtidigt som överheten i det offentliga livet uttrycker folk- och klassförakt. I samarbete med Katalys.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Mån 3/2	5	14:30–17:00	ABF-huset	450 kr	Dagtid
Mån 3/2	5	18:00–20:30	ABF-huset	450 kr	

## KULTUR, LITTERATUR OCH HISTORIA

### FOTOGRAFI, SPRÅK OCH TEORI NY!

Den här cirkeln tar avstamp i nyckeltexter inom fotografisk teori och riktar sig till dig som vill undersöka och diskutera hur fotografi har beskrivits och teoretiserats. I samarbete med Centrum för fotografi.

Ons 22/1 // 5 tillfällen // 18:00–20:15 // Tjärhovsgatan 44 // 725 kr

### FEDERICO FELLINI 100 ÅR – SEMINARIUM OCH BIOBESÖK PÅ ZITA

Under denna eftermiddag och kväll uppmärksammar vi Federico Fellini, en av filmhistoriens allra största giganter, genom en föreläsning och ett seminarium kring hans karriär och liv för att sedan besöka biograf Zita vilka visar den eviga klassikern *La dolce vita*. ABF Stockholm bjuder på en lättare måltid mellan seminariet och biobesöket.

Mån 27/1 // 1 tillfälle // 15:00–17:00 // ABF-huset // 300 kr (exkl. biobiljett)

### 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 åttonde terminen och välkomnar gärna nya deltagare!

Tor 6/2 // 8 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1100 kr

### FEMINISTISK FILMTEORI MED JUDITH BUTLER NY! SOM UTGÅNGSPUNKT

Hur porträtteras könsroller i filmer idag? Finns det fortfarande spår av etnisk stereotypisering i dagens filmer? I den här kursen kommer vi att klargöra vad performativitet egentligen är och ifrågasätta vedertagna samhällsideal gällande könsidentiteter, etnicitet och klass.

Mån 10/2 // 5 tillfällen // 17:30–19:30 // ABF-huset // 450 kr

### SLÄKTFORSKNING – GRUNKURS

Funderar du på var du kommer ifrån och vem du är släkt med? Här får du lära dig teori och metodik där du även praktiskt forskar via nätet på egen dator hemma för att ta reda på dina rötter. Abbonemangsavgift till Arkiv Digital tillkommer. Du måste ha en e-postadress.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 18/2	8	18:00–20:30	ABF-huset	1545 kr
Ons 12/2	8	09:30–12:00	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.

Tis 11/2 // 8 tillfällen // 09:30–12:00 // ABF-huset // 1545 kr

### FOTOGRAFI, LINJÄRITET OCH KRIG NY!

I den här cirkeln diskuterar vi fotografins påverkan på historieskrivningen och historieskrivningens, så som den ter sig i den vetenskapliga traditionens, påverkan på mediet fotografi. Fristående fortsättning på fotografi, språk och teori. I samarbete med Centrum för fotografi.

Ons 1/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:15 // Tjärhovsgatan 44 // 725 kr

### DEN SVENSKA FOTBOLLENS KULTURHISTORIA NY! FRÅN 1800-TALET SLUT TILL 1950

En facklitterär bokcirkel om svensk fotbolls tidiga historia som bygger på Torbjörn Anderssons bok *Kung fotboll*. Hur kunde fotbollen, trots dess rätt stökiga intåg i Sverige, vinna ett sådant gehör i samhället?

Tis 3/3 // 5 tillfällen // 17:30–19:30 // ABF-huset // 450 kr

### BOKCIRKEL: "SPELA FOTBOLL BONDJÄVLAR" NY!

En facklitterär bokcirkel om den svenska fotbollens historiska betydelse för den lokala identiteten. AIK, Djurgården, Hammarby, Degerfors IF, Åtvidabergs FF, Assyriska, Syrianska och Umeå IK belyses på nya sätt.

Tis 21/4 // 5 tillfällen // 17:30–19:30 // ABF-huset // 450 kr

### BOKCIRKEL PÅ LÄTT SVENSKA: MINNS DU DEN STAD? NY!

Vi läser och utforskar Per Anders Fogelströms Stockholm, kursen avslutas med en stadsvandring där vi besöker de platser vi lärt känna i boken.

Ons 4/3 // 8 tillfällen // 10:00–11:30 // ABF-huset // 1200 kr

## EKONOMI

### STARTA EGET NY!

Funderar du på att starta eget företag eller vill få kunskaper om företagets ekonomi från affärsidé till enklare bokföring. Då lämpar sig denna kurs för dig.

Ons 5/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2100 kr

### BOKFÖRING GRUNKURS 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 19/2 // 10 tillfällen // 17:00–19:30 // ABF-huset // 3360 kr

### MATEMATIK INFÖR HÖGSKOLEPROVET NY!

Högskoleprovet ligger för dörren, vässa dina kunskaper inför matematikdelen. Upptäck nya metoder och sätt att tänka på när du löser problem och få ett bra resultat på högskoleprovet.

Mån 24/2 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1000 kr

### MARKNADSFÖRING, TEORI OCH PRAKTIK NY!

Skaffa dig djupare kunskaper om marknadsföring, oavsett om du arbetar eller vill arbeta på en reklambyrå, med information, försäljning eller service.

Mån 2/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1700 kr



# Har du en modig idé?

## DIPLOMERAD SOCIAL ENTREPRENÖR NY!

Engagera dig i socialt företagande som faktiskt löser samhällsutmaningar. Lär dig om hur du gör skillnad och få hjälp att ta ditt projekt från idé till verklighet.

För andra terminen erbjuder ABF Stockholm möjligheten att diplomera sig som Social Entreprenör! Utbildningen hjälper dig att förverkliga din dröm om att verka för samhällsförändring. Genom din personliga drivkraft och värdegrund vidgar vi dina vyer genom omvärldsorientering och inspirerande exempel från olika sociala företag och organisationer. Hur kom de till och vilken är deras roll i samhället? Hur kan din idé utformas för att göra verklig skillnad!

### MÅL

Som diplomerad social entreprenör kommer du att ha kunskap om:

- Det sociala företagets grundläggande struktur och plats i samhället
- Former för socialt företagande
- Hur projekt planeras och genomförs
- Möjliga finansieringsvägar och stödjande funktioner för sociala företag
- Hur man mäter samhällsekonomiska effekter
- Idégenerering

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.

### FÖR VEM

Utbildningen riktar sig till dig som arbetar inom civilsamhällssektorn, 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 och socialt entreprenörskap. 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.

Ons, lör, sön 8/2 // 19 tillfällen // 10:00–16:00 // ABF-huset // 12900 kr

# MEDIA & 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 GRUNKURS

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
Ons 5/2	6	12:00–14:30	ABF-huset	2150 kr
Tor 26/3	6	18:00–20:30	ABF-huset	2150 kr

### FOTO – DIGITAL SYSTEMKAMERA FORTSÄTTNING

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

Ons 18/3 // 6 tillfällen // 12:00–14:30 // ABF-huset // 1800 kr

### MANUSFÖRFATTANDE – FILM, SERIER OCH TV-SPEL **NY!**

Oavsett om du vill berätta en historia i form av en film, en serie eller ett spel behövs ett manus. Kom igång med ditt projekt och lär dig strukturera ditt berättande i manusform!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 19/2	12	18:00–21:00	ABF-huset	2500 kr	
lör-sön 4/4	2	10:00–15:00	ABF-huset	600 kr	Helgkurs

### FILMREDIGERING ADOBE PREMIERE ELEMENTS **NY!**

Denna kurs är en introduktion till filmredigering med Adobe Premiere Elements. Du lär dig bland annat att redigera dina digitala filmklipp, att organisera jobbet så att du sedan kan klippa film med både flyt och planering. Vi går igenom bildrutor per sekund och olika bra format att exportera din färdiga film i.

Mån 24/2 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 2495 kr

### FILMREDIGERING I FINAL CUT PRO **NY!**

Vill du lära dig grunderna i hur man redigerar film? Vi går igenom hur man klipper bild- och ljudmaterial i Final Cut Pro.

Tis 3/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2300 kr

### STRATEGISK FILMKOMMUNIKATION **NY!**

Den här kursen riktar sig till dig som vill lära dig hur du når ut med ditt budskap, din idé eller ditt projekt genom kommunikation via rörlig bild.

Lör 7/3 // 3 tillfällen // 10:00–14:00 // ABF-huset // 550 kr

### KVÄLLSFOTO UTOMHUS

Under fyra vårvällar tar vi oss till olika platser i staden. Utifrån ljusets skiftande förutsättningar undersöker vi kamerans olika funktioner.

Tor 14/5 // 4 tillfällen // 20:30–23:00 // Utomhus i Stockholm // 1250 kr

## MANUSFÖRFATTANDE – FILM, SERIER OCH TV-SPEL

Oavsett om du vill berätta en historia i form av en film, en serie eller ett spel behövs ett manus. Kom igång med ditt projekt och lär dig strukturera ditt berättande i manusform.

Mån, tis, ons 6/7 // 5 tillfällen // 10:00–14:00 // ABF-huset // 1400 kr

## BILD OCH LAYOUT

### BILDKOMPOSITION OCH DIGITAL BILDHANTERING **NY!**

Den här kursen är en introduktion till hur du bäst komponerar dina bilder för att få ett så helhetligt resultat som möjligt. Du lär dig om bildrummets olika delar, hur du kan tänka kring vinklar, färger och placering.

Mån 3/2 // 3 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 950 kr

### 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
Ons 5/2	6	18:00–20:30	ABF-huset	2400 kr
Tor 19/3	6	15:00–17:30	ABF-huset	2400 kr

### ADOBE PHOTOSHOP CS6 – FORTSÄTTNING

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 18/3	6	18:00–20:30	ABF-huset	2400 kr
Tor 14/5	6	15:00–17:30	ABF-huset	2400 kr

### ADOBE INDESIGN CS6

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

Mån 27/4 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 2400 kr

### STUDIOFOTO **NY!**

Den här kursen är en introduktion till studiofotografering. Du får möjlighet att under fyra träffar arbeta i en riktigt fotostudio där du lär dig mer om ljussättning och fototekniker.

Tor 6/2 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Ledarens studio // 1250 kr

## SKRIVA

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

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 4/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans på nätet // 600 kr // Varannan vecka

### SKRIVARCIRKEL – HITTA DITT SÄTT ATT SKRIVA!

Vill du skriva tillsammans med andra men hinner inte åka till en kurslokal? Då är den här distanskursen någonting för dig.

Tis 11/2 // 7 tillfällen // 18:30–21:00 // Distans på nätet // 1050 kr

### SKRIVARCIRKEL – BERÄTTA OM DITT LIV

Alla har en historia att berätta. På den här skrivkursen får du verktyg att hitta det originella i din livshistoria.

Tor 13/2 // 7 tillfällen // 09:30–12:00 // ABF-huset // 1745 kr

### SKRIVARCIRKEL

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

Ons 12/2 // 7 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1705 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 19/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1460 kr // Varannan vecka

### SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE DEL 1

Kom igång och få stöd med att utveckla ditt kreativa skrivande, antingen med självbiografiskt innehåll eller mer fiktivt.

Mån 2/3 // 7 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1835 kr

### SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE FÖRDJUPNING

Här får du möjlighet att fortsätta utveckla ditt skrivande! Vi arbetar med inspirationsövningar med möjlighet till väglednad respons.

Fre 6/3 // 6 tillfällen // 09:00–12:15 // ABF-huset // 2090 kr // Varannan vecka

### SKRIVARCIRKEL – SKRIVARVERKSTAD **NY!**

Den här cirkeln är för dig mellan 13-18 år som gillar att skriva berättelser och fantisera!

Tis 3/3 // 7 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-Huset // 1735 kr

### SKRIVARCIRKEL – SKRIVARSAFARI

Tycker du om att skriva och vill prova på en rolig och lättsam kreativ aktivitet tillsammans med andra? Under tre tillfällen varannan vecka ägnar vi oss åt lättsamma skrivövningar på plats med olika tematiska ingångar så som poesi, självbiografi samt fiktivt skrivande.

Sön 8/3 // 3 tillfällen // 11:00–13:30 // ABF-huset // 945 kr // Varannan vecka

### SKRIVARKURS – KOM IGÅNG MED SKRIVANDET

Under en intensiv helg får du genom inspirationsövningar med fiktivt eller självbiografiskt innehåll hjälp att komma igång eller fortsätta med ditt skrivande.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
lör-sön 28–29/3	2	11:00–15:45	ABF-huset	1045 kr	Helgkurs
lör-sön 25–26/4	2	11:00–15:45	ABF-huset	1045 kr	Helgkurs

### SKRIVARKURS – KOM IGÅNG MED SKRIVANDET

Under en intensiv vecka i sommar får du genom inspirationsövningar med fiktivt eller självbiografiskt innehåll hjälp att komma igång eller fortsätta med ditt skrivande. Möjlighet till vägledad respons finns.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån–tor 6/7	4	10:00–13:30	ABF-huset	1660 kr
Mån–tor 20/7	4	10:00–13:30	ABF-huset	1660 kr

## TALA

### RETORIK – KONSTEN ATT TALA SÅ ATT ANDRA LYSSNAR

Vill du bli en säker talare? Lär dig skriva presentationer och tal enligt konstens alla regler. Linnéa Skogqvist-Kasurinen är lärare och arbetar sedan flera år med retorik i grundskolan och på Stockholms universitet.

Tis 11/2 // 8 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1830 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 17/2 // 10 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2410 kr

### PUBLIC SPEAKING AND PRESENTATION TECHNIQUES IN ENGLISH

Det här är en kreativ kurs för att utveckla din förmåga att tala inför människor på engelska. Kursen omfattar teoretiska såväl som praktiska moment för att du ska bli en så bra talare som möjligt. Nivån på engelska är B2.

Ons 4/3 // 6 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 925 kr

## DATOR OCH WEBB

### EXCEL – GRUNDKURS **NY!**

Lär dig de grundläggande funktionerna i Microsoft Excel. Jobbar du med ekonomi, statistik eller behöver hantera stora mängder data av annan anledning, är Excel ett verktyg som används i princip överallt.

Tor 6/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-Huset // 1995 kr

### PORTFOLIOBOX – GRUNDER FÖR EGEN HEMSIDA **NY!**

Går du i tankar på att skapa en egen hemsida? Vi arbetar med gratisverktyget Portfoliobox där du kan bygga upp din hemsida efter snygga mallar.

Tor 13/2 // 4 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1250 kr

### WORDPRESS GRUND – GÖR DIN EGEN HEMSIDA **NY!**

Har du funderat på att göra en egen hemsida? Ta chansen att få en genomgång av gratisverktyget WordPress.

Lör, Sön, Tis 25/4 // 3 tillfällen // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1850 kr

### DIGITALA VERKTYG FÖR POLITISK FÖRÄNDRING **NY!**

Inom politik och kampanjarbete är användning av sociala medier och digitala verktyg idag en central del för att nå ut med ditt budskap.

Tis 5/5 // 4 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1250 kr

### SOCIALA MEDIER ANVÄNDNING OCH KOMMUNIKATION **NY!**

Den här kursen riktar sig till dig som vill lära dig hur du navigerar i och använder sociala medier. Vad skillnaden i att använda sociala medier som privatperson, som företag eller i syfte för politisk påverkan är.

Ons 6/5 // 4 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1250 kr



### DATA OCH INTERNET – GRUNDKURS

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 4/2 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

### 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
Tis 4/2	5	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr	Dagtid
Mån 9/3	5	18:00–20:30	ABF-huset	1995 kr	Kvällstid

### 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.

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

### DATA OCH INTERNET – FORTSÄTTNING

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

Tis 17/3 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 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
Tis 17/3	5	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr	Dagtid
Mån 27/4	5	18:00–20:30	ABF-huset	1995 kr	Kvällstid

### 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 18/3 // 5 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

#### Rabatt för dig som är medlem i PRO!

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

# DATOR- VERKSTADEN

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!

## SKAPA EGEN HEMSIDA I PORTFOLIOBOX NY!

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.

Tor 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.

Tor 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.

Tor 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. Vi går igenom säkerhetskopior, lokala och externa, olika verktyg och olika möjligheter. Vi visar hur du kan kryptera dina personliga filer i Windows.

Tor 20/2 // 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.

Tor 27/2 // 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?

Tor 5/3 // 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.

Tis 10/3 // 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 dem snyggare.

Tor 12/3 // 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?

Fre 13/3 // 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.

Tor 19/3 // 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.

Tor 26/3 // 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.

Tor 2/4 // 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.

Tor 16/4 // 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.

Tor 23/4 // 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. Du 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.

Tis 28/4 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

**VAD SKA DU GÖRA INNAN DIN IPHONE BLIR STULEN** NY!

Förbered dig på vad du ska göra med din iPhone eller iPad ifall den skulle bli stulen eller du skulle tappa bort den. Vi pratar bland annat om hur sparar du datan i din telefon på bästa sätt och hur skyddar du dina uppgifter.

Tor 30/4 // 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 6/5 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

**SKYDDA DINA PERSONUPPGIFTER OCH DITT PRIVATLIV I DATAVÄRLDEN** NY!

Under denna kurs så pratar vi om hur du bäst skyddar dina personuppgifter på internet, något som man sällan tänker på som användare av internet. Vi pratar bland annat om GDPR och sparande av personuppgifter.

Tor 14/5 // 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 dem har utvecklats.

Tis 19/5 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

**DEN DIGITALA BILDEN**

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

Tor 4/6 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-Huset // 200 kr

# HÄLSA OCH LIVSSTIL

Till våren erbjuder vi flera olika kurser inom livsstil & hälsa med temat hållbar förändring.

Ta hand om ditt inre och våga ta steget mot förändring – resan börjar inifrån.

## KROPP OCH SJÄL

### PROVA PÅ LUGN YOGA FÖR ALLA (KLASSISK YOGA)

Lugn yoga för alla. Du behöver inga förkunskaper och du behöver inte vara vig! Ta chansen att testa före du bestämmer dig.

Ons 22/1 // 1 tillfälle // 10:00–11:30 // ABF-huset // Gratis

### PROVA PÅ YOGA FÖR ALLA (KUNDALINI)

Ta chansen att testa före du bestämmer dig. Här stärker du kroppen samtidigt som du tränar medveten närvaro.

Ons 29/1 // 1 tillfälle // 18:00–19:15 // ABF-huset // Gratis

### PROVA PÅ MINDFULNESS I VARDAGEN

Är du nyfiken på vad mindfulness egentligen är? Här får du möjlighet att boka in dig på ett prova-på-tillfälle.

Ons 29/1 // 1 tillfälle // 18:00–19:30 // ABF-Huset // Gratis

### PROVA PÅ YOGA PÅ LUNCHEN

Nyfiken på att yoga under lunchen, kom och prova på ett gratis pass! Börja veckan med en avkopplande och vitaliserande lunchyoga.

Mån 3/2 // 1 tillfälle // 12:00–12:45 // ABF-huset // Gratis

### LUGN YOGA FÖR ALLA (KLASSISK YOGA)

Lugn yoga för alla fokuserar på att hitta det inre lugnet, det djupa andetaget och att hjälpa sig själv i stressade situationer.

Ons 5/2 // 8 tillfällen // 10:00–11:30 // ABF-Huset // 1500 kr

### MINDFULNESS I VARDAGEN

Använd mindfulness i din vardag för ökad närvaro, återhämtning och för att bli en mer hållbar människa.

Ons, lör 5/2 // 9 tillfällen // 18:00–20:15 // ABF-Huset // 1995 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 rödde 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 6/2 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1715 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 8/2 // 1 tillfälle // 10:15–12:45 // Mäster Olofsgården // 295 kr // Helgkurs



**XIN QIGONG**

Xin Qigong består av en serie mjuka långsamma rörelser som anses aktivera livskraften qi – kroppens självläkande kraft, stärka immunförsvaret och lösa upp spänningar som ger välbefinnande för kropp och själ.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 11/2	12	15:45–16:30	ABF-huset	1080 kr
Tis 11/2	12	16:45–17:30	ABF-huset	1080 kr
Tor 13/2	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 12/2	12	16:45–18:15	Mäster Olofsgården	2100 kr	Steg 1 & 2
Ons 12/2	12	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	2100 kr	Steg 2 & 3
Tor 13/2	12	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	2100 kr	Steg 4

**BOKCIRKEL – PERSONLIG UTVECKLING/ VÅGA NY!**  
**VARA OPERFEKT**

Varje dag möts vi av budskap som talar om för oss hur vi bör vara, se ut och leva. Vi läser boken *Våga vara operfekt* av Brené Brown och diskuterar kring vad/vem som sätter ramarna.

Tor 13/2 // 4 tillfällen // 17:45–19:15 // ABF-Huset // 395 kr // Varannan vecka

**YOGA PÅ LUNCHEN NY!**

Börja veckan med en avkopplande lunchyoga. Sköna rörelser för att landa i kroppen i kombination med enkla andningstekniker som reducerar stress och ökar ditt fokus.

Mån 17/2 // 8 tillfällen // 12:00–12:45 // ABF-huset // 700 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 19/2 // 10 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-Huset // 995 kr

**YOGA FÖR ALLA (KUNDALINI) NY!**

Tanka ny energi och stilla ditt sinne via yogan. Här stärker du kroppen samtidigt som du tränar medveten närvaro – att vara här och nu. Du får även lära dig vikten av återhämtning i vardagen.

Ons 19/2 // 8 tillfällen // 18:00–19:15 // ABF-huset // 1500 kr

**HJÄRNANS FÖRMÅGA TILL FÖRÄNDRING NY!**

Nyfiken på hur hjärnan fungerar och hur du kan påverka den? Här får du veta det. I den här kursen belyser vi hjärnans struktur, funktion, kemi och dess förmåga till förändring.

Tor 5/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-Huset // 1075 kr

**KRAMA DIN SKUGGSIDA – PERSONLIG UTVECKLING NY!**

Kursen vänder sig till dig som nyfiken vill lära dig mer om skam och tillsammans med andra utforska skammens påverkan på ditt sätt att älska, vara förälder och leva ett autentiskt liv. Det här är cirkeln för dig som vill vara modig och vågar göra en förändring i ditt liv!

Tor 16/4 // 4 tillfällen // 17:45–19:15 // ABF-Huset // 395 kr

**NATUR OCH ODLING****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 23/3 // 5 tillfällen // 18:00–19:30 // Vintervikens trädgård // 700 kr

**FAMILJ OCH FÖRÄLDRASKAP****MATTE FÖR VETGIRIGA FÖRÄLDRAR NY!**

Trevlar du med matteboken inför din tonårings matteprov? Här får du hjälp att fräscha upp minnet och komma igång med matematiken igen!

Tis 4/2 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // Bagarmossen // 850 kr

**WORKSHOP: JÄMSTÄLLT FÖRÄLDRASKAP**

Tycker ni att det känns viktigt men svårt att leva jämställt i vardagen? Är ni eller ska ni bli förälder? Då kan ABF:s workshop "Jämställt föräldraskap" vara en hjälp på vägen!

Lör 16/5 // 1 tillfälle // 13:00–16:00 // Bagarmossen folkets hus // 150 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 varsitt 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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 10/2	1	18:00–20:30	Alvik	Gratis
Ons 12/2	1	18:00–20:30	Alvik	Gratis

Anmälan görs enbart via [www.stockholm.se/abc](http://www.stockholm.se/abc).

Cirklarna vänder sig till boende i Bromma.

För övriga frågor kontakta Cecilia sjöö,

Bromma stadsdelsförvaltning 076-120 61 70

eller [cecilia.sjoo@stockholm.se](mailto:cecilia.sjoo@stockholm.se).

# MAT OCH DRYCK

I hållbarhetens tecken kan du i vår gå matlagningskurser hos oss på ABF Stockholm. Kanske är du nyfiken på hur du på ett innovativt sätt kan ersätta köttet med växtbaserade alternativ? Eller vill du lära dig göra den godaste pizzadegen? I vår finns också tillfälle att finslipa dina färdigheter i fotografi i kombination med matlagning.

## MAT OCH DRYCK

### MANI IN PASTA – PANE E PIZZA **NY!**

Mani in pasta – som på italienska betyder händer i degen – är en matlagningskurs för dig som vill lära dig att göra den godaste pizzadegen bara genom att blanda vatten, mjöl och jäst.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 26/2	1	18:00–21:00	Bagarmossen	700 kr
Lör 21/3	1	11:00–14:00	Bagarmossen	700 kr

### MANI IN PASTA – PASTA FRESCA **NY!**

Mani in pasta – som på italienska betyder händer i degen – är en matlagningskurs för dig som vill lära dig att göra den godaste Pasta Fresca genom att blanda ägg och mjöl. Men är det verkligen så enkelt?

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tor 27/2	1	18:00–21:00	Bagarmossen	700 kr
Sön 22/3	1	11:00–14:00	Bagarmossen	700 kr

### LYXMAT INOM PLANETENS GRÄNSER **NY!**

Lär dig hur du förvandlar grönsaker i säsong till en lyxig måltid utan svinn. Rätterna är inte bara underbart goda och hållbara – utan dessutom billiga och näringsriktiga.

Sön 1/3 // 1 tillfälle // 11:00–15:00 // ABF-huset // 800 kr

### MATLAGNINGSKURS – VEGANSKA DESSERTER **NY!** OCH BAKVERK

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Sön 8/3	1	11:00–15:00	ABF-huset	800 kr
Ons 29/7	1	11:00–15:00	ABF-huset	800 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 15/3	1	11:00–15:00	ABF-huset	800 kr
Sön 15/7	1	11:00–15:00	ABF-huset	800 kr

### MATLAGNINGSKURS – KÖTTERSÄTTNING: TOFU **NY!** OCH SEITAN

Tofu och seitan är inte bara gott. Det är också proteinrikt, billigt, miljösamt och enkelt att göra när man väl lärt sig. Dessa livsmedel kan fullgott ersätta köttprodukter och fortfarande erbjuda en varierande kost.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Sön 22/3	1	11:00–15:00	ABF-huset	800 kr
Ons 22/7	1	11:00–15:00	ABF-huset	800 kr

**MATFOTOGRAFI & STILLEBEN** NY!

Matfotografering har fått ett dåligt rykte i och med sociala medier, men att avmåla stilleben har varit populärt ända tillbaka till antik tid! Här lär vi oss att ge liv åt bilder som ofta kan uppfattas som ganska tråkiga.

Sön 29/3 // 1 tillfälle // 11:00–15:00 // ABF-huset // 800 kr

**VEGOBURGARE FRÅN GRUNDEN** NY!

Det finns många färdiga vegoburgare på marknaden, men det är också lätt att göra dem själv. Här ger vi dig tipsen som hjälper dig göra lyxigt goda vegoburgare, som samtidigt är näringsriktiga, miljövänliga och inte kostar skjortan.

Sön 5/4 // 1 tillfälle // 11:00–15:00 // ABF-huset // 800 kr

**DEN VILDA MATEN – VÅREN** NY!

Vad finns det för ätliga blommor och växter som går att plocka vilt i naturen under våren? Visste du t.ex. att det går att göra örtte på blåbärsblad? Under våren finns det ett stort utbud av duglig mat som går att skörda fritt i naturen om man vet vad man ska titta efter.

Sön 17/5 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 400 kr

**DEN VILDA MATEN – SOMMAREN** NY!

Vad finns det för ätliga blommor och växter som går att plocka vilt i naturen under vår, försommar och sommar? Visste du att ramslökens fröbaljor går att krossa som vitlök?

Sön 31/5 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 400 kr

**RESTAURANG CIRKELN**

Många kurser håller till i professionellt kök i Restaurang Cirkeln, ABF Stockholms egen restaurang som du hittar på entréplan i ABF-huset på Sveavägen 41.

# SÅ ANMÄLER DU DIG!

**ANMÄLAN**

Gå in på [abfstockholm.se](http://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](http://abfstockholm.se).

**ABF STOCKHOLM**

ABF Stockholm är en idé- och värdeburen organisation som arbetar med att göra kunskap tillgänglig för alla, sedan 1916.

Utöver att anordna kurser och föreläsningar stöttar vi även stadens kulturliv och våra **77 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  
[abfstockholm.se](http://abfstockholm.se)  
[info.stockholm@abf.se](mailto:info.stockholm@abf.se)  
[facebook.com/abfstockholm](https://www.facebook.com/abfstockholm)



**ABF Stockholm förverkligar  
drömmar och förändrar världen  
tillsammans sedan 1916.**

