



STOCKHOLM

VIDGA DIN CIRKEL

VÅRENS KURSER 2021

ABF STOCKHOLMS STUDIECIRKLAR OCH KURSER VÅREN 2021 I BESÖK [ABFSTOCKHOLM.SE](https://abfstockholm.se) ELLER RING 08-453 41 00

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

Alla studievägar leder framåt

Det finns tillfällen då vi får chansen att stanna upp, ta oss tid att fundera på livet och vad som lett oss dit vi är idag. Men också på våra kommande vägval och vad de kan leda till.



Är det en sak vi har lärt oss av de senaste tidens utmaningar är hur du som enskild individ kan påverka samhället i stort. Genom strävan efter nya insikter och perspektiv kan du tillsammans med andra skapa en mötesplats där du får utlopp för tankar, idéer och kan låta dem växa.

Det är så vi skapar ett starkare samhälle – genom kunskap och gemenskap. Det är då folkbildningen visar sin kraft och betydelse.

Genom att vara en del av folkbildning gör du avtryck och stöttar ABF Stockholm i sitt arbete att göra kunskap tillgänglig för alla. Likt ringar på vattnet har din delaktighet betydelse i vår strävan till ett mer demokratiskt och jämlikt samhälle.

Kanske hittar du ett nytt intresse? Kanske rent av en passion? Låt det börja där och se vart vägen leder dig.

Välkommen att bläddra i 2021 års vårkatalog. **Förhoppningsvis hittar du studiecirkeln som blir nästa steg i din väg framåt.**

Susan Salimi, ansvarig för Studieprogrammet

INNEHÅLL

Kunskap är kraft.....	3
Gå en distanskurs	4
4 anpassningar vi gör för din trygghet	5
Scenkonst och musik	6
Språk	9
Konst och hantverk	12
Politik och samhälle.....	17
Vårens nyheter	20
Diplomutbildning	21
Media och kommunikation.....	22
Datorverkstaden	26
Hälsa och livsstil.....	28
Mat och dryck.....	30
Så anmäler du dig	32

VAD BETYDER SYMBOLERNA?

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



TRYCK OCH DISTRIBUTION: Stockholms Lito Grafiska AB
PAPPER: Omslag 170g Edixion, Inlägga 120g Edixion

FOLKBILDNING

VAD ÄR FOLKBILDNING?

Folkbildning betyder fri och frivillig utbildning och bildning och syftar till att göra kunskap och bildning tillgänglig för alla på ett demokratiskt och jämlikt sätt, utanför den traditionella skolvärlden.

Vem får stöd? Staten stödjer folkbildning som uppfyller dessa syften:

1. Verksamheten bidrar till att stärka och utveckla demokratin
2. Bidrar till att göra det möjligt för en ökad mångfald människor att påverka sin livssituation och skapa engagemang att delta i samhällsutvecklingen
3. Bidrar till att utjämna utbildningsklyftor och höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället
4. Bidrar till att bredda intresset för och öka delaktigheten i kulturlivet

Folkbildningsrådet fördelar pengar från staten och utvärderar om pengarna används som det är tänkt.

Källa: Folkbildningsrådet

”Folkbildningen ska ge alla möjlighet att tillsammans med andra öka sin kunskap och bildning för personlig utveckling och delaktighet i samhället.”

Ur regeringens proposition 2013/14:172
”Allas kunskap – allas bildning”.



ABF STOCKHOLM

VI GÖR KUNSKAP TILLGÄNGLIG – FÖR ALLA

Vi är en idé- och värdeburen organisation som erbjuder ett brett utbud inom bildning, utbildning, kultur och mötesplatser.

Att gå en studiecirkel är både kul och givande. Tillsammans med andra deltagare och erfaren ledare bildar ni en mindre grupp som själva styr innehållet för vad ni vill lära er. Studiecirkeln möjliggör nya möten, skapar perspektiv och insikter som ofta dröjer sig kvar långt efter sista cirkelträffen.

Kunskap är kraft

Sedan starten har ABF Stockholm strävat efter att ge just kraft till samhället. Och fri bildning utan vinstintressen är hur våra studiecirkelar bidrar till just det.

VÅRENS KURSUTBUD PÅ ABF STOCKHOLM I SIFFROR

121

Kursledare.

16

Platser hålls kurserna på.

442

Kurser erbjuds till våren.

28

Olika ämnesområden.

Gå en distanskurs!

Funderar du på att gå en distanskurs men är osäker på hur det fungerar? Vi vill möjliggöra för alla att gå en digital kurs oavsett förkunskaper. ABF Stockholm ställer om för flera kurser på distans så att du kan delta var du än befinner dig.

FÖR ATT GE dig de bästa förutsättningar erbjuder vi engångstillfällen där du som deltagare får möjlighet att lära dig mer om hur digitala kurser fungerar, helt gratis! Vi guidar dig genom de vanligaste digitala hjälpmedlen som används vid distansutbildningar.

PROVA PÅ DISTANSKURS

21/1 kl. 12.00–14.30, ABF-Huset
26/1 kl. 10.00–11.00, distans
4/2 kl. 16.00–17.00, distans
23/2 kl. 12.00–14.30, ABF-Huset

Välkommen! Du anmäler dig på vår hemsida: abfstockholm.se/kurser

NÅGRA UTVALDA KURSER

PROGRAMMERING FÖR NYBÖRJARE

Är du nyfiken på programmering? Vi lär oss grunderna i JavaScript tillsammans på ett enkelt och roligt sätt.
Tisdag 2/2 // 8 tillfällen // 18:00–19:30 // Distans // 1235 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 och Positiva Pengar.
Torsdag 4/2 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans // 360 kr // Varannan vecka

KLASS I SVERIGE

Vi läser Katalys nya uppdaterade antologi Klass i Sverige; Makten, politiken och ojämlikheten i det 21:a århundradet och frågar oss bland annat: Är Sverige ett klassamhälle? Hur ser klassamhället ut idag? Hur samverkar eller krockar klass med kön och etnicitet? Hur har arbetslivet förändrats och hur påverkar osäkra arbetsförhållanden förutsättningarna att organisera arbetskraften? I samarbete med Katalys.
Tisdag 9/2 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // Distans // 360 kr

FRÅN RÖSTMOMO TILL RELEASE – DIY I MUSIKBRANSCHEN

Skriver du egen musik men är osäker på hur du ska ta den och dig vidare? Om du drömmer om att starta eget skivbolag eller bara vill släppa din egen musik på Spotify är det här kursen för dig!

Torsdag 11/2 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans // 400 kr // Varannan vecka



MILJÖN – DÅ, NU & SEN

Miljökras, klimathot och pandemier gör det allt viktigare att förstå hur saker och ting hänger samman då många söker svar på hur vi kan agera för att förbättra våra framtidsutsikter. Emellertid kan svaren vi finner inte bli bättre än frågorna vi ställer. Kritiska perspektiv på hållbarhet och modernitet krävs för att vi inte ska förlora hoppet om en bättre framtid och för att miljöengagemanget som många har inte ska urholkas och kännas betydelselöst.

Tisdag 16/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans // 200 kr

SERIETECKNING NYBÖRJARE

Vill du lära dig serieteckningens grunder på distans? Då kan det här vara kursen för dig som vill komma igång. Fokus ligger på teckning med papper och penna men om du vill använda ritplatta går det också bra.

Torsdag 11/3 // 6 tillfällen // 18:30–20:00 // Distans // 825 kr

4 ANPASSNINGAR VI GÖR FÖR DIN TRYGGHET

Vi lägger stort fokus på våra besökares och deltagares trygghet. Verksamheten anpassas efter myndigheternas råd och anvisningar.

1 DIGITALA KURSER

Vi har stärkt vårt digitala kursutbud och erbjuder till våren ett 60-tal kurser på distans i exempelvis ämnen som musikproduktion, språk och programmering. Spana efter denna symbol när du bläddrar: 

2 GÅ KURS UTMOMHUS

Men inte alla kurser kommer till sin fulla rätt via skärm. Då är det tur att vi kan flytta ut lärosalen och hålla kurser med bara himlen som tak!

3 KURSER NÄRA DIG

Utöver verksamhet i ABF-huset på Sveavägen så erbjuder vi även kurser på olika platser runt om i Stockholm.

4 FRI AVBOKNING

Fortfarande tveksam till att boka? Var inte det, vi har justerat våra avbokningsregler och möjliggör nu för fri avbokning fram till två veckor innan kursstart.

Läs mer på: abfstockholm.se

DESIGNA DIN EGEN TRÄDGÅRD

Drömmer du om att designa din trädgård eller uteplats? På den här kursen kan du göra det hemifrån. Börja planera din trädgård redan nu så är du i startgroparna när våren kommer.

Onsdag 3/3 // 4 tillfällen // 18:00–19:30 // Distans // 695 kr

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 scenkonst!

SÅNG OCH MUSIK

ABF:S BLÅSORKESTER

Vi är en liten orkester som gärna vill spela och utvecklas tillsammans med dig. En bred repertoar väntar på dig under ledning av en erfaren dirigent.

Onsdag 10/3 // 10 tillfällen // 19:00–21:15 // Ej fastställd lokal // 1840 kr

SLAGVERKSKURS **NY!**

Lär dig att spela olika rytmiska instrument och prova på allt i från congas, djembe, cajon till tamburin. Ni är en liten grupp deltagare som provar på, jammar, och utvecklas inom olika typer av slagverk och trummor.

Tis 2/3 // 8 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 790 kr

MUSIKTEORI – GRUNDKURS

Musikteori är läran om musikens uppbyggnad. Denna cirkel är perfekt för dig som vill bekanta dig med grunderna inom musikteori.

Tis 2/3 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1600 kr

GITARR FÖR NYBÖRJARE

Våra nybörjarkurser är för dig som vill lära dig spela akustisk gitarr. Cirkeln innehåller bl.a. att lära sig olika ackord och hur man stämmer sin gitarr. Ta med egen gitarr. Inga förkunskaper krävs.

Mån 1/3 // 8 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 1350 kr

GITARR – FORTSÄTTNING

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

Mån 1/3 // 8 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 1350 kr

MUSIKPRODUKTION FÖR KVINNOR OCH ICKE-BINÄRA (NYBÖRJARE) **NY!**

Grundlig introduktion till Logic Pro X, lär dig alla funktioner samt enkla sätt att komma igång med roliga tips och tricks att förstå Logic för att sedan själv kunna börja experimentera med ditt sound och din process.

Ons 24/2 // 6 tillfällen // 18:30–20:45 // ABF-huset // 790 kr

DJ-KURS FÖR KVINNOR OCH ICKE-BINÄRA (NYBÖRJARE) **NY!**

Välkommen till en introduktion i DJ:ing där du får lära känna olika delar av en typisk dj-set up, vilka funktioner som finns och alla grunder i hur man DJ:ar.

Ons 14/4 // 6 tillfällen // 19:15–20:45 // ABF-huset // 590 kr

FRÅN RÖSTMOMO TILL RELEASE **DIY I MUSIKBRANSCHEN**

Om du drömmer 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.

Tors 11/2 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans // 400 kr // Varannan vecka

RUM FÖR KVINNORS MUSIKSKAPANDE **NY!**

Hur har förutsättningarna för kvinnors musikskapande sett ut genom historien? Kursen ges tillsammans med föreningen KVASt (Kvinnlig anhopning av svenska tonsättare). Under cirkeln görs besök på Elektron-musikstudion och Musikaliska.

Ons 28/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

SÅNGKURS FÖR NYBÖRJARE

Kom och sjung med glädje tillsammans! Ta ett djupt andetag, kolla hållningen och stå stadigt med båda fötterna. Känn att hakan är avslappnad, sätt händerna i sidan och höjta lite högt och höjta sedan lite lägre efter behag.

Lör, Sön 29/5 // 2 tillfällen // 14:00–15:30 // ABF-huset // 300 kr

SÅNGKURS FÖR DAGLEDIGA!

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

Tors 4/3 // 8 tillfällen // 11:30–13:00 // ABF-huset // 960 kr

GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING 2

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

Onsdag 3/2 // 12 tillfällen // 10:00–11:30 // ABF-huset // 1725 kr

GITARR FÖR SENIORER – FORTSÄTTNING 1

Genom att kompa populära låtar lär vi oss att praktisera användbar harmonianalys, rytmik och musikteori. Anmäl direkt till kursledaren Göran: 073-638 05 26.

Ons 3/2 // 12 tillfällen // 12:00–13:30 // ABF-huset // 1725 kr

TRUMKURS FÖR KVINNOR – FORTSÄTTNING

I denna kurs fortsätter du lära dig trummornas alla delar, och utvecklar din förmåga att kompa och spela till kända pop- och rocklåtar! Med cirkelledaren Nike Markelius. För dig som identifierar dig som kvinna, transperson eller icke-binär.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	6	18:30–20:45	ABF-huset	2000 kr
Ons 17/2	6	15:15–17:30	ABF-huset	2000 kr

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 till exempel replokaler och kurser och workshops i musikrelaterade ämnen som att lära dig DJ:a, göra din egen podcast, arrangera spelningar, ljud- och ljus teknik och låtskrivande.

Mer information om Loud Grrrl Lab kommer!

Håll utkik på vår hemsida abfstockholm.se för mer information. Om du har önskemål, funderingar eller kompetens du vill dela med dig av är du välkommen att kontakta oss på loudgrrrl.stockholm@abf.se

TRUMKURS FÖR KVINNOR – NYBÖRJARE

Lär dig hålla takten, trummornas alla delar, och att börja spela enkla trumkomp och fill ins. Med cirkelledaren Nike Markelius. För dig som identifierar dig som kvinna, transperson eller icke-binär.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	6	15:15–17:30	ABF-huset	2000 kr
Ons 17/2	6	18:30–20:45	ABF-huset	2000 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.

Fredag 26/2 // 11 tillfällen // 17:15–18:45 // Mäster Olofsgården // 1375 kr

SCENKONST

VI SER PÅ TEATER

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

Lör 6/3 // 6 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 900 kr

DANS

BALETT FÖR SENIORER FORTSÄTTNING

Det är aldrig för sent att lära sig balett! Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstång. Genom att öva upp koordinationsförmåga, balans, styrka och smidighet förbättrar du din kroppsmedvetenhet på ett sunt och roligt sätt.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 1/2	6	12:30–14:00	ABF-huset	1380 kr
Mån 15/3	6	12:30–14:00	ABF-huset	1380 kr

BALETT FÖR VUXNA – NYBÖRJARE

Det är aldrig för sent att lära sig balett! Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstång. Både män och kvinnor är välkomna!

Mån 8/2 // 7 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 1610 kr

BALETT FÖR VUXNA – NYBÖRJARE 2

Det är aldrig för sent att lära sig balett! Vi går igenom grunderna i klassisk balett vid balettstång. Både män och kvinnor är välkomna! Passar dig som kanske har dansat som barn eller gått en nybörjarkurs tidigare.

Mån 12/4 // 7 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 1610 kr

FOLKDANS – HÄRLIGA DANSER FRÅN BALKAN 🇲🇪

På den här kursen blandas danser från länderna på Balkan. Du behöver inte ha någon erfarenhet av danser från Balkan men gärna allmän dansvana. I samarbete med Internationella folkdansklubben, medlemmar har rabatt.

Tis 16/2 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1530 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 1-2

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

Ons 17/2 // 10 tillfällen // 19:45–21:15 // ABF-huset // 1620 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 3-4

Vi fortsätter att utöka de grundläggande stegen och turerna för att därefter kunna sätta ihop dem till de danser som dansades i salongerna under 1700-talet.

Ons 17/2 // 10 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 1620 kr

1700-TALETS SÄLLSKAPSDANSER STEG 5-6

Utöka din stegrepertoar och inspireras av 1700-talet!

Tis 16/2 // 10 tillfällen // 19:45–21:15 // ABF-huset // 1620 kr

PROVA PÅ ARGENTINSK TANGO MED GENUSPEDAGOGIK

Upptäck den argentinska tangons värld, med dess spännande rytm, känsla och gemenskap! 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
Lör, Sön 13/2	2	13:00–15:30	ABF-huset	520 kr
Lör, Sön 8/5	2	13:00–15:30	Bagarmossens Folkets Hus	520 kr

ARGENTINSK TANGO NYBÖRJARE STEG 1 – MED GENUSPEDAGOGIK

Upptäck den argentinska tangons värld, med dess spännande rytm, känsla och gemenskap! Alla får lära sig att både föra och följa! Du behöver inte ta med någon partner – vi roterar och alla dansar med alla.

Ons 24/2 // 5 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 840 kr

ARGENTINSK TANGO NYBÖRJARE STEG 2 – MED GENUSPEDAGOGIK

Upptäck den argentinska tangons värld, med dess spännande rytm, känsla och gemenskap! Vi repeterar tangons grunder. Alla får lära sig att både föra och följa! Du behöver inte ta med någon partner – vi roterar och alla dansar med alla.

Ons 7/4 // 5 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 840 kr

KOREOGRAFI, SAMTIDA DANS 🌐

Under kursens gång tittar vi på både äldre och nyare dansverk, läser, skriver, reflekterar och diskuterar.

Ons 3/2 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // Distans // 450 kr

REPERTOIRE-WORKSHOP, SAMTIDA DANS 🌐

Välkommen till en energifylld dansworkshop som uppmuntrar dansglädje bland deltagarna. I workshopen får du möjlighet att djupdyka i koreograferad dans.

Lör 29/5 // 1 tillfällen // 13:15–15:45 // ABF-huset // 180 kr

SAMTIDA MODERN DANS – NYBÖRJARE

Välkommen till en energifylld dansklass som uppmuntrar dansglädje bland deltagarna. Alla är välkomna och ingen tidigare erfarenhet krävs.

Tors 25/5 // 8 tillfällen // 19:30–21:00 // ABF-huset // 1456 kr

SAMTIDA MODERN DANS – FORTSÄTTNING

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

Lör 27/2 // 8 tillfällen // 14:15–15:45 // ABF-huset // 1456 kr

IMPROVISATIONSWORKSHOP, SAMTIDA DANS 🌐

Välkommen till en energifylld dansworkshop som uppmuntrar dansglädje bland deltagarna. Vi bekantar oss med olika improvisatoriska verktyg som stärker utforskandet av vårt personliga rörelsespråk och uttryck.

Lör 8/5 // 1 tillfällen // 13:15–15:45 // ABF-huset // 180 kr

IMPROVISATIONS Dans FÖR ALLA 🌐

Upptäck dansen du har i dig! Danskursen för alla oavsett funktionsförmåga och tidigare erfarenhet. Kursen vänder sig till dig som vill prova på att dansa eller utveckla din egen dans.

Sön 11/4, 18/4, 25/4, 9/5, 30/5 och 13/6 // 6 tillfällen // 14:00–15:30 // ABF-huset // 895 kr

SPRÅK

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

SPRÅK

ALLA VÅRA SPRÅK

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

- Arabiska
 - Engelska
 - Franska
 - Grekiska
 - Italienska
 - Japanska
 - Kinesiska
 - Persiska
 - Polska
- Portugisiska
 - Ryska
 - Spanska
 - Teckenspråk
 - Turkiska
 - Turkiska
 - Tyska
 - Vardagssvenska

Nedan ser du ett urval av våra språkkurser, alla våra kursstarter och tider hittar du på abfstockholm.se

ARABISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
A1	Tors 4/3	10	19:15–20:45	ABF-huset	1540 kr
Nybörjare	Tors 4/3	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

ENGELSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 1/3	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
Nybörjare	Tis 2/3	10	14:00–15:30	ABF-huset	1540 kr
A1	Tis 2/3	10	18:00–19:30	ABF-huset	1540 kr
A2	Mån 1/3	10	15:45–17:15	ABF-huset	1540 kr
A2	Tors 4/3	10	14:30–16:00	ABF-huset	1540 kr
B1	Tors 4/3	10	12:45–14:15	ABF-huset	1540 kr
B1	Tis 2/3	10	10:00–11:30	ABF-huset	1540 kr
C1/C2	Tors 4/3	10	18:00–20:30	ABF-huset	1540 kr

CONVERSATIONAL BUSINESS ENGLISH

Utöka dina engelskakunskaper med fokus på affärsengelska.

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
B1	Tis 16/3	10	16:00–17:30	ABF-huset	1540 kr
C1	Mån 15/3	10	18:00–19:30	ABF-huset	1540 kr

Vi har över 30 kurser i engelska på alla nivåer, såväl i klassrum som på distans, även med särskild inriktning på exempelvis konversation. Du hittar alla kursstarter och tider på abfstockholm.se!

FRANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Ons 3/3	10	15:30–17:00	ABF-huset	1540 kr
Nybörjare	Tors 4/3	10	19:00–20:30	ABF-huset	1540 kr
Franska A1	Mån 22/2	10	13:00–14:30	ABF-huset	1540 kr
Franska A1	Ons 24/2	10	18:00–19:30	ABF-huset	1540 kr
Franska A2	Tors 25/2	10	15:30–17:00	ABF-huset	1540 kr

Franska A2	Mån 1/3	10	19:30–21:00	ABF-huset	1540 kr
Franska B1	Tis 23/2	10	12:00–13:30	ABF-huset	1540 kr
Franska B1	Tis 9/3	10	19:30–21:00	ABF-huset	1540 kr
Franska C1	Tors 4/3	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

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

GREKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 9/2	10	19:15–20:45	ABF-huset	1540 kr
A1	Tors 11/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
A2	Tis 9/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

ITALIENSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 1/3	10	19:30–21:00	Distans	1 540 kr
A1	Mån 1/3	10	18:00–19:30	Distans	1 540 kr
A2	Tis 2/3	10	18:00–19:30	ABF-huset	1 540 kr
B1	Tors 4/3	10	12:00–13:45	ABF-huset	1 540 kr
B2	Mån 22/2	10	10:00–11:45	ABF-huset	1 540 kr

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

JAPANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 2/3	12	17:30–9:00	Distans	1 850 kr
A1	Tis 2/3	12	19:15–20:45	Distans	1 850 kr
A2	Ons 3/3	12	18:30–20:00	Distans	1 850 kr

KINESISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tors 4/2	12	17:30–9:00	Distans	1 850 kr
A1	Tors 4/2	12	19:30–21:00	Distans	1 850 kr

PERSISKA (FARSI)

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 22/2	10	19:15–20:45	ABF-huset	1 540 kr
A1	Mån 22/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1 540 kr

GRATIS SPRÅKRÅDGIVNING
ONSDAG 3 FEBRUARI!

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 3/2, på plan 5 i ABF-huset.

Anmälan sker på tel. **08-453 41 00** eller via studieprogrammet.stockholm@abf.se

POLSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 1/3	10	19:15–20:45	ABF-huset	1540 kr
A1	Mån 16/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

PORTUGISISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tors 18/2	12	17:30–19:00	Distans	1850 kr
A1	Tis 16/2	12	17:30–19:00	Distans	1850 kr
A1	Tisdag 23/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

RYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tors 25/2	10	19:15–20:45	ABF-huset	1540 kr
A1	Tis 22/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
A1	Tors 25/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

SPANSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 22/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
Nybörjare	Ons 10/2	12	17:30–19:00	Distans	1850 kr
A1	Ons 10/2	12	19:15–20:45	Distans	1850 kr
A1	Tis 16/2	10	10:30–12:00	ABF-huset	1540 kr
A2	Tors 25/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
B1	Mån 22/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
B2	Tis 23/2	10	10:00–11:30	ABF-huset	1540 kr
C1	Tors 18/2	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr

Vi har många fler kurser i spanska på alla nivåer. Du hittar alla kursstarter och tider på abfstockholm.se

TECKENSPRÅK

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 1/3	12	17:00–18:30	ABF-huset	1850 kr
Fortsättning	Tis 16/2	10	17:30–19:00	Distans	1540 kr

TURKISKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Tis 2/3	10	17:30–19:00	ABF-huset	1540 kr
A2/B1	Ons 3/3	10	17:30–19:15	ABF-huset	1540 kr

TYSKA

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån 1/3	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A1	Ons 17/2	12	18:00–19:30	ABF-huset	1850 kr
A2	Mån 15/2	12	17:30–19:00	ABF-huset	1850 kr
B2	Tors 18/2	12	18:30–20:00	ABF-huset	1850 kr

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

VARDAGSSVENSKA

Vässa språket - och våga ta plats! Våra kurser i vardagssvenska är för dig som har läst klart på SFI och nu vill fördjupa dina kunskaper i det svenska språket.

NIVÅ	DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Nybörjare	Mån, ons 15/3	10	10:00–11:30	ABF-huset	1540 kr
A2-B1	Tis 16/3	10	10:00–11:30	ABF-huset	1540 kr
A1	Mån 15/3	10	10:00–11:30		1540 kr

SPRÅK PÅ NYTT SÄTT

FRANSK MUSIK PÅ FRANSKA

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

Tors 18/3 // 5 tillfällen // 15:30–17:00 // ABF-huset // 800 kr // Nivå B1

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
Tis 23/2	10	12:00–13:30	ABF-huset	1540 kr	Nivå A2/B1
Tor 25/2	10	19:15–20:45	ABF-huset	1540 kr	Nivå B1/B2

ITALIENSKT SPRÅKCAFÉ

På detta italienska språkcafé som leds av en ledare lär du dig att bli bättre på att uttrycka dig muntligt och utvecklar din grammatik. Tema väljs ut och introduceras av ledare.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS	ÖVRIGT
Ons 3/3	7	18:00–19:30	ABF-huset	1 000 kr	Nivå B1/B2

ITALIENSK BOKCIRKEL: IL CIRCOLO DEL LIBRO

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

Mån 1/3 // 10 tillfällen // 12:00–13:30 // Distans // 1540 kr // Nivå B1/B2

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

STENGODSKERAMIK VID TELEFONPLAN

I våra keramikkurser får du lära dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning Du köper din lera på plats, inklusive glasyr och bränning.

STENGODSKERAMIK I AKALLA

I våra keramikkurser får du lära dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning Du köper din lera på plats, inklusive glasyr och bränning.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 8/2	10	18:00–21:15	Akalla By	3295 kr
Tis 9/2	10	18:00–21:15	Akalla By	3295 kr

LER- OCH STENGODSKERAMIK I ASPUDDEN

I våra keramikkurser får du lära dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tumning och drejning Du köper din lera på plats, inklusive glasyr och bränning.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr
Ons 17/2	10	18:00–20:30	Aspudden	2790 kr

SKAPA MED LERA ^{NY!}

Med naturens former som inspiration skapar vi i lera som får självtorka (ingen glasyr eller bränning). Du köper din lera på plats.

Fre 7/5 18:00–19:30 och lör-sön 8–9/5 11:00–16:00 // 3 tillfällen // Gustavsberg // 1585 kr

SKULPTUR

Vill du prova på att skulptera i lera? I den här kursen får du arbeta med lera och utveckla din konstnärliga förmåga genom att lära dig förstå och uppleva den tredimensionella formen. Leran får självtorka (ingen glasyr eller bränning). 5 kg lera ingår i kursavgiften.

Tors 20/5 // 5 tillfällen // 10:00–13:15 // ABF-huset // 1975 kr

MÅLERI OCH TECKNING

AKVARELLMÅLERI

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 10/2	10	12:15–14:45	ABF-huset	2255 kr
Ons 10/2	10	15:00–17:30	ABF-huset	2255 kr
Tors 11/2	10	17:00–19:30	ABF-huset	2255 kr
Tis 16/2	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.

Tors 11/2 // 10 tillfällen // 13:00–15:30 // Farsta Gård // 2255 kr

AKVARELLMÅLERI UTMOMHUS I VINTERVIKENS TRÄDGÅRD

Med inspiration från blommor, växter och skulpturer i Vintervikens trädgård får du under två intensiva dagar i denna akvarellkurs möjlighet att måla akvarell utomhus. Du har målat akvarell tidigare och är bekant med materialet, men för övrigt är det för alla nivåer.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån-tis 24–25/5	2	11:00–16:00	Vintervikens trädgård	995 kr
Tis-ons 1–2/6	2	11:00–16:00	Vintervikens trädgård	995 kr

AKVARELLMÅLERI I SKÄRGÅRDEN – SIARÖFORTET

Inspireras av skärgården och måla utomhus under handledning. 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. Material och båtresa ingår inte i kursavgiften.

Lör 12/6 // 1 tillfälle // 08:45–18:20 // Siaröfortet // 575 kr

STILLEBEN OCH MODELLMÅLERI

Vill du bli bättre på stilleben och modellmåleri? Här får du arbeta med egna projekt i valfria tekniker och med modell fem gånger.

Fre 5/3 // 10 tillfällen // 10:00–13:30 // ABF-huset // 3580 kr

MÅLNING I AKRYL UTMOMHUS

Här får du hjälp att komma igång och utforska färg, komposition, motiv och uttryck. Introduktion i ABF-huset på lördagen och utomhus på söndagen om vädret tillåter.

Lör-sön 12–13/6 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 995 kr

MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 1/2	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr
Tis 2/2	12	12:00–14:30	ABF-huset	2705 kr
<i>I denna kursstart ingår ett studiebesök, eventuell entréavgift tillkommer.</i>				
Tis 2/2	8	15:45–18:15	ABF-huset	1805 kr
Mån 15/2	10	09:30–12:00	ABF-huset	2255 kr
Tis 30/3	8	15:45–18:15	ABF-huset	1805 kr

MÅLERI I OLJA ELLER AKRYL

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 25/1	8	18:00–20:30	ABF-huset, varannan vecka	1805 kr
Mån 1/2	8	18:00–20:30	ABF-huset, varannan vecka	1805 kr
Ons 3/2	8	18:00–20:30	ABF-huset, varannan vecka	1805 kr
Ons 10/2	8	18:00–20:30	ABF-huset, varannan vecka	1805 kr

KURBITSMÅLERI ^{NY!}

Nyfiken på kurbitsmåleri? Här får du både prova på själv att måla och lära dig teoretiskt om denna form av dekormåleri. Materialkostnad tillkommer med 240 kr, köpes på plats.

Lör, sön 6–7/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1460 kr

KURBITSMÅLERI – FORTSÄTTNING ^{NY!}

Fördjupa dig i hur hus, städer, människor, hästar och bilar ska målas för att passa in i kurbitsens formspråk. Säg till vid anmälan om du behöver köpa materialkit, 240 kr.

Lör 20/3 // 1 tillfälle // 10:30–15:30 // ABF-huset // 730 kr

ÖPPEN KROKI – INGEN FÖRANMÄLAN

Kom och låt kreativiteten flöda! Välkommen till öppen kroki! Här får du, under sakkunnig vägledning, teckna modell.

Tis 9/2 // 12 tillfällen // 18:30–21:00 // ABF-huset // 125 kr/tillfälle

TECKNING

Med kol, blyerts och färgpennor får du lära dig att arbeta med perspektiv, skuggor och komposition.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	10	18:00–20:30	Vällingby	1680 kr
Ons 17/2	10	09:15–11:45	ABF-huset	1680 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.

Tors 11/2 // 10 tillfällen // 14:00–16:30 // ABF-huset // 2255 kr

SKAPA DIN EGEN BARNBOK

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

Lör 27/2 // 8 tillfällen // 13:30–16:00 // ABF-huset // 1600 kr

SERIETECKNING NYBÖRJARE

Vill du lära dig serieteckningens grunder, vad som gör en serieteckning bra? Genom olika övningar får du på ett lekfullt sätt inspiration till egna berättelser.

Lör 6/2 // 4 tillfällen // 10:15–12:45 // ABF-huset // 825 kr

SERIETECKNING FÖRDJUPNING

På den här kursen går vi vidare med serietecknandet. Utveckla ditt serietecknande genom teoretiska genomgångar och praktiska övningar i bl.a. dramaturgi och karaktärsdesign.

Lör 17/4, 24/4, 8/5 och 29/5 // 4 tillfällen // 10:15–12:45 // ABF-huset // 825 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 tre tillfällen ses vi i ABF-huset och under två lördagar, kl 11:00–14:15, på museum, eventuell kostnad för entré tillkommer.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons, lör 24/2	5	13:00–16:15	ABF-huset	1250 kr
Tors, lör 25/2	5	17:30–20:45	ABF-huset	1250 kr

KONSTANALYS FÖRDJUPNING

Vi fördjupar oss i bl.a. symboler och färgspråk från epoker som Romantiken och Realismen. Vid tre tillfällen ses vi i ABF-huset och under två lördagar, kl 11:00–14:15, på museum, eventuell kostnad för entré tillkommer.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons, lör 7/4	5	13:00–16:15	ABF-huset	1250 kr
Tors, lör 8/4	5	17:30–20:45	ABF-huset	1250 kr

TEXTILT HANTVERK

SY KLÄDER OCH INREDNING HELGKURS

Vill du lära dig att sy kläder och inredning? I den här kursen får du öva på att sy inredningsdetaljer, sy kläder efter färdiga mönster eller ändra på de gamla mönster som du redan har.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Lör–sön 13–14/2	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr
Lör–sön 10–11/4	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr

SY KLÄDER OCH INREDNING

Sy inredningsdetaljer och kläder efter färdiga mönster eller ändra på de gamla mönster som du redan har.

MÖT VÅRA KURSLEDARE

THERESE GRAHN, leder cirklar i mönsterkonstruktion.



Berätta mer om din ingång i ämnet!

– Jag har en stor passion för mode och kläder. Hemma har jag en stor syateljé. Jag har studerat inom skrädderi, textil och mönsterkonstruktion. Jag är utbildad mönsterkonstruktör och har tidigare arbetat som textilslöjds lärare. Numera gör jag frilansjobb inom mönsterkonstruktion och är butikschef i en klädbutik.

Varför ska man gå cirkeln?

Det är en bra kunskap för att kunna sy själv. Om du lär dig mönsterkonstruktion kan du skapa dina egna plagg efter din egen vision. Vill du värna om miljön och tänka hållbarhet kan du förändra befintliga plagg eller laga plagg.

Under sykursen lär du dig grunderna som tillklippning, sömnad, materialkännedom med mera.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 9/2	10	18:00–20:30	ABF-huset	2180 kr
Ons 10/2	10	14:30–17:00	ABF-huset	2180 kr
Ons 10/2	10	17:30–20:00	ABF-huset	2180 kr
Mån 15/2	10	15:00–17:30	ABF-huset	2180 kr
Mån 15/2	7	18:00–20:30	ABF-huset	1530 kr
Mån 12/4	7	18:00–20:30	ABF-huset	1530 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
Tors 18/2	8	18:00–20:30	ABF-huset	1750 kr
Lör–sön 24–25/4	2	10:15–15:15	ABF-huset	1185 kr

MÖNSTERKONSTRUKTION STEG 1 KJOL

På den här kursen i mönsterkonstruktion lär du dig att arbeta efter färdiga grundmallar. Du lär dig måtttagning och att justera färdiga grundmönster till dina personliga mått.

Tis 2/2 // 5 tillfällen // 19:00–20:30 // Distan // 990 kr

MÖNSTERKONSTRUKTION STEG 2 LIVPLAGG

På den här kursen i mönsterkonstruktion lär du dig att arbeta efter färdiga grundmallar. Du lär dig måtttagning och att justera färdiga grundmönster till dina personliga mått.

Tis 9/3 // 5 tillfällen // 19:00–20:30 // Distan // 990 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!

FÄRGLÄRA MED FÄRGBLANDNINGAR

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

Mån 8/2 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 450 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 14/2	4	10:15–13:30	ABF-huset	1290 kr
Sön 21/3	4	10:15–13:30	ABF-huset	1290 kr

KREATIVT SKAPANDE MED MÅLERI

Är du nyfiken på att skapa med färg och form? 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 22/2 // 2 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 475 kr

TECKNING

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

Mån 8/3 // 4 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 995 kr

SILVERSMIDE I ASPUDDEN HELGKURS

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Lör–sön 27–28/3	2	10:00–15:45	Aspudden	2035 kr
Fre–sön 16–18/4	3	16:30–20:00 (fre) 10:00–15:30 (lör–sön)	Odenplan	2380 kr

PROVA PÅ AKRYLMÅLNING

Är du nyfiken på att prova akrylmålning och se om det är något för dig? Då är detta kursen för dig!

Mån 26/4 // 3 tillfällen // 14:45–17:15 // ABF-huset // 875 kr, material ingår i kursavgiften.

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 12/4 // 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. Material ingår.

Lör–sön 8–9/5 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1550 kr

PORTRÄTTMÅLERI

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

Mån 17/5 // 1 tillfällen // 12:30–17:15 // ABF-huset // 625 kr

LÄR DIG SKISSA OCH TECKNA

I den här kursen får du prova på grundtekniker i att skissa och teckna. Vi arbetar med stilleben, komposition, natur samt enkel perspektivteckning. Kanske kan ditt resultat bli grunden till din kommande tavla!

Lör–sön 29–30/5 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 970 kr

INTENSIV MÅLERIKURS MED OLJA ELLER AKRYL

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

Mån–ons 31/5 // 3 tillfällen // 17:30–20:45 // ABF-huset // 995 kr

KONST OCH HANTVERK

MÖNSTERKONSTRUKTION STEG 3 BYXA

På den här kursen i mönsterkonstruktion lär du dig att arbeta efter färdiga grundmallar. Du lär dig måtttagning och att justera färdiga grundmönster till dina personliga mått.

Tis 13/4 // 5 tillfällen // 19:00–20:30 // Distans // 990 kr

MÖNSTERKONSTRUKTION STEG 4 KAVAJ

På den här kursen i mönsterkonstruktion lär du dig att arbeta efter färdiga grundmallar. Du lär dig måtttagning och att justera färdiga grundmönster till dina personliga mått.

Tis 18/5 // 5 tillfällen // 19:00–20:30 // Distans // 990 kr

KNYPPLING

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

Ons 3/3 // 10 tillfällen // 19:00–21:30 // Farsta Gård // 2125 kr

BRODERI – SY EN MARSMA MED YLLEBRODERI

En marsma eller maschma är en praktisk sypåse med plats för det viktigaste. Den håller ordning på nålarna, saxen, trådarna och annat nödvändigt. I samarbete med Skapande Broderi Stockholm.

Lör 20/2 // 2 tillfällen // 10:15–16:00 // ABF-huset // 1240 kr

TYLL OCH ORGANZABRODERI

Nyfiken på hur det är att arbeta med tyll och organza i broderi? Kom och låt dig inspireras under två dagar!

Lör-sön 6–7/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 995 kr

VÄVNING

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 2/2	13	09:00–12:15	Vällingby	3550 kr
Tis 2/2	13	13:15–16:30	Vällingby	3550 kr
Ons 10/2	15	10:00–12:30	Gubbängen	3245 kr
Ons 10/2	15	13:00–16:15	Gubbängen	4040 kr
Mån 1/3	10	09:30–12:45	Vällingby	2730 kr
Mån 8/3	9	18:30–21:00	Vällingby	1950 kr
Mån 29/3	8	14:00–17:15	Gubbängen	2155 kr
Mån 29/3	8	18:00–20:30	Gubbängen	1730 kr
Tis 16/3	8	18:30–21:00	Vällingby	1730 kr

LÄR DIG KNYTA MAKRAMÉ

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

Lör 13/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1350 kr

SHIBORI – JAPANSK BATIK

Prova det japanska hantverket under en kreativ helg. Med hjälp av vikingar, tråklossar, stygn och

genom att knyta tyget skapar vi vackra mönster. Visst material ingår. Sista anmälningdag 29/3.

Lör-sön 10–11/4 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1500 kr

SHIBORI JAPANSK BATIK FORTSÄTTNING

Forsätt att prova det japanska hantverket under en kreativ helg. För dig som har gått grundkursen eller har sen tidigare grundkunskaper i Shiboritekniken. Visst material ingår. Sista anmälningdag 17/5.

Lör-sön 29–30/5 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 1500 kr

SPINN DITT EGET GARN FRÅN ULL PÅ MORMORS VIS

Från ull till färdigt nystan! Vill du lära dig handspinna ditt eget stickgarn? Vi går igenom hur du kardar på rätt sätt och handspinner på slända. Materialkostnad 225 kr tillkommer, köpes av ledaren på plats.

Lör 24/4 // 1 tillfälle // 10:30–15:30 // ABF-huset // 710 kr

LÄR DIG VIRKA

Den här kursen är för dig som vill lära dig att virka från grunden. Från grunderna till några enkla tekniker och hur du läser mönster och dess förkortningar.

Lör-sön 27–28/2 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 750 kr

VIRKA MORMORSRUTOR I OLIKA FORMER

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

Lör-sön 27–28/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 750 kr

STICKNING NYBÖRJARE

Vill du lära dig sticka? Då kan den här kursen vara ett första steg in i stickandets konst. Här börjar vi från början för att komma igång.

Lör-sön 13–14/3 // 2 tillfällen // 10:30–15:30 // ABF-huset // 750 kr

LÄR DIG ENKLARE TAPETSERARBETE

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

Mån 8/2 18:00–20:30 och lör-sön 20–21/2 10:30–15:30 // 3 tillfällen // ABF-huset // 1250 kr

SILVERSMIDE

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 22/2	8	18:00–21:15	Odenplan	4315 kr
Tis 23/2	9	17:30–20:45	Aspudden	4295 kr
Ons 24/2	9	13:00–16:15	Aspudden	4295 kr
Ons 24/2	9	09:00–12:15	Aspudden	4295 kr
Tors 25/2	9	09:00–12:15	Aspudden	4295 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!

MÖT VÅRA KURSLEDARE

JENNY RICHARDS OCH GUNILLA LUNDAHL leder tillsammans cirkeln Bodies of Care.

Jenny, berätta mer om er ingång!



Foto: David Eckersley

– Our intergenerational investigation into care is informed by our different experiences, education and research. Our current work together explores the working conditions surrounding home care work in Stockholm.

Vad handlar studiecirkeln om?

– The study circle explores the social, cultural and political dimensions of care. Bodies of Care refers to our bodies need of care and support and in what ways we care for each other and ourselves, as well as to formal 'bodies' who organise care and care work today within a neoliberal framework which limits, atomises and generalizes what we understand as care.

Varför är studiecirkeln viktig?

– The pandemic has exposed the continued undervaluing of care and care work that is often carried out by gendered, racialized and migrant workers. There is an urgent need to reimagine and recenter care within everyday life and to explore what other worlds are possible if we do.

POLITIK OCH SAMHÄLLE

FACKFÖRBUNDENS VÄRDEGRUND NY! OCH UPPBYGGNAD

Vad har fackföreningsrörelsen för värdegrund? Varför bildades fackförbunden och hur byggdes det upp? Under dessa fem träffar går vi igenom fackföreningsrörelsens funktion i samhället och vision av samhället.

Mån 15/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

KLASS I SVERIGE NY! OCH

I denna cirkel ska vi vid sex tillfällen studera det svenska klassamhället utifrån Katalys bok Klass i Sverige; Makten, politiken och ojämlikheten i det 21a århundradet, som kommer ut januari. Studiecirkeln är ett samarbete mellan ABF Stockholm och Katalys.

Tis 9/2 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // Distans // 360 kr

GIGEKONOMIN, SAMHÄLLET OCH FRAMTIDEN NY! OCH

Vad är gigekonomin och hur påverkar den dig? Tillsammans kommer vi ett steg närmare att förstå ett kapitalistiskt samhälle i förändring. Denna studiecirkel görs i samarbete med GigWatch, en medlemsdriven organisation och onlineplattform som jobbar med att granska gigekonomin.

Tis 16/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 200 kr

VEMS ÄR FEMINISMEN? NY! OCH

Vem är feminismen egentligen är till för idag, och hur skulle en feministisk kamp skulle kunna se ut 2021? Lär dig mer om aktuella teman i den feministiska debatten genom fördjupning kring tre centrala områden: hbtq, antirasism och funktionalitet! Denna studiecirkel görs i samarbete med Feministiskt Initiativ Stockholm.

Tors 25/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

VIT-ICKE-VIT NY! OCH EN ANTIRASISTISK STUDIECIRKEL

Är du upp till 25 år och vill lära dig mer om postkoloniala perspektiv, antirasism och hur du är med och skapar förändring i samhället? Då är denna studiecirkel för dig. Denna studiecirkel görs i samarbete med LSU, Sveriges Ungdomsorganisationer.

Mån 15/2 // 5 tillfällen // 17:30–20:00 // Distans // Gratis!

SPELAR HUDFÄRG ROLL? NY!

Hur förhåller samhället sig till frågor om hudfärg och hur påverkar hudfärg vårt samhälle? Efter denna kurs ska du som deltagare få med dig verktyg till att synliggöra maktordningar och reflektera normkritiskt utifrån hudfärg. Cirkeln utgår från Länstyrelsens handbok "Vit, svart eller brun – Handbok om aktiva åtgärder kopplat till hudfärg".

Tors 6/5 // 4 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 100 kr

WORKSHOP: STATSLÖSHET NY! OCH FOKUS PÅ MIGRATION, KVINNOR OCH BARN

Vad innebär statslöshet? UNHCR beräknar att det i världen finns mer än 10 miljoner statslösa människor som nekas en nationalitet och därmed i förlängningen också grundläggande mänskliga rättigheter. Vad innebär det mer konkret att vara statslös? Hur diskriminerar det och hur drabbar det människor, både i "hemländer" men också människor på flykt. Varför är kvinnor och barn särskilt utsatta? I samarbete med Svenska organisationen mot statslöshet.

Tors 18/2 // 1 tillfälle // 17:30–20:00 // Distans // 100 kr

ÄNTLIGEN – SEXUALUPPLYSNING FÖR VUXNA! NY! OCH

Vad är det egentligen som gör att kuken blir hård? Hur flirtar jag med den snygga grannen? Hur får jag en fontänorgasm och vad har CUV-komplexet med det att göra? Denna cirkel görs i samarbete med RFSU Stockholm.

Tors 4/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

MILJÖ OCH HÅLLBARHET

MILJÖN – DÅ, NU & SEN NY! OCH

Miljökris, klimathot och pandemier - hur hänger allt i samman? Studiecirkeln fokuserar på teman som utgår från klass, etnicitet, kön och artöverskridande perspektiv under fem tillfällen.

Tis 16/2 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // Distans // 200 kr

KULTUR, LITTERATUR OCH HISTORIA

BOKCIRKEL: "VÅRT ENDA LIV" NY! AV MARTIN HÄGGLUND

Stjärnfilosofen Martin Hägglunds bok Vårt enda liv har hyllats världen över. På ett inspirerande sätt förklarar Yale-professorn hur vi ska förstå livets ömtålighet. Att vi bara har ett enda ändligt liv – vad innebär det för oss som individer och för samhället i stort? I samarbete med Katalys.

Tis 9/3 // 6 tillfällen // 18:00–19:30 // ABF-huset // 360 kr // Varannan vecka

BOKCIRKEL: JANE AUSTEN NY! OCH HISTORIEN – EN TIDSRESA

Vi läser Jane Austens romaner och använder dem som nyckelhål till historien; hur läste man romanerna i hennes egen tid? Följ med på en tidsresa i Austens värld.

Tis 9/2 // 7 tillfällen // 18:30–20:00 // Distans // 500 kr

BODIES OF CARE NY! OCH

Vi är alla omsorgsarbetare. Vi tar alla emot omsorg och ger omsorg, oavsett om vi är betalda, obetalda eller underbetalda. Dessa erfarenheter är värdefulla, och

denna studiecirkel försöker lyssna och lära av våra kollektiva och enskilda upplevelser samt belyser andra tänkare och konstnärers arbete. Uppehåll 13 maj. I samarbete med dans- och koreografiscenen MDT.

Tors 29/4 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

PERFORMING BODIES, NY! OCH REHEARSING CITIZENSHIP

Stand- and sit-ins, human microphones, collective gestures and silent ballets in public space: this study circle takes contemporary examples of civic action, mobilization and resistance that place the body at the core as its starting point. This study circle will be in English. No meetings April 1st & 15th. In collaboration with dance- and choreography venue MDT.

Tors 11/3 // 5 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 450 kr

FOTOGRAFI I ARBETE NY! OCH

Den här studiecirkeln diskuterar det fotografiska mediets specificitet, hur mediet befinner sig i ett konstant arbete och i dialektik med samhällets strukturer. Studiecirkeln arrangeras i samarbete med Centrum för fotografi (CFF) och kommer att kompletteras med ett antal föreläsningar.

Ons 3/3 // 8 tillfällen // kl.18.00-20.30 // Distans // 750kr

JÄMSTÄLLDHETSHISTORIA NY! OCH

Nu har du chansen att följa med på en resa genom 1900-talets svenska jämställdhetshistoria. I samarbete med Fredrika Bremer-förbundet.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 10/3	5	18:00–20:30	ABF-huset	450 kr
Tis 9/3	5	17:00–19:30	Distans, varannan vecka	450 kr

MINNS DU DEN STAD? STADSVANDRING & LÄSNING

Vi läser och utforskar Per Anders Fogelströms Stockholm, vi läser om och besöker de platser runt om i Stockholm som vi lärt känna i boken.

Ons 7/4 // 4 tillfällen // 10:00–11:30 // Utomhus, Södermalm // 700 kr

SLÄKTFORSKNING – GRUND

Lär dig leta efter dina rötter i det förflutna. Funderar du på var du kommer ifrån? Vem är du släkt med? Vi samarbetar med Arkiv Digital och för det krävs att du har en e-postadress. Abonnemangsavgift till Arkiv digital tillkommer med ett kvartalsabonnemang allt-i-ett för 395 kr, 13 veckor – om du inte redan har det.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 23/2	8	18:00–20:30	ABF-huset	1545 kr
Ons 17/3	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. Vi samarbetar med Arkiv Digital och för det krävs att



du har en e-postadress. Abonnemangsavgift till Arkiv digital tillkommer med ett kvartalsabonnemang allt-i-ett för 395 kr, 13 veckor – om du inte redan har det.

Tis 16/3 // 8 tillfällen // 09:30–12:00 // ABF-huset // 1545 kr

EKONOMI

BOKFÖRING GRUNKURS

För dig som vill lära dig bokföringens grundläggande begrepp och verktyg. Vi går igenom BAS-kontoplanen, löpande och dubbel bokföring, balans- och resultaträkning, moms och periodiseringar med mera.

Ons 3/3 // 10 tillfällen // 17:00–19:30 // ABF-huset // 3360 kr

ETT NYTT BANK- OCH PENNINGSYSTEM NY! OCH 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? Cirkeln görs i samarbete med Katalys och Positiva Pengar. Cirkeln sker digitalt varannan vecka med deltagare från hela landet. Cirkeln kompletteras av lokala cirklar med fysiska träffar mellan de digitala träffarna. Anmäl dig gärna till båda!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tors 11/2	4	18:00–20:30	ABF-huset	360 kr
Tors 4/2	4	18:00–20:30	Distans, varannan vecka	360 kr

FÖRSÄKRINGAR OCH PENSION NY!

Skaffa dig gedigen koll! Under dessa fem träffar går vi igenom hur det svenska försäkringssamhället är uppbyggt – vad som finansieras via skatten, via kollektivavtal och vad du som privatperson själv måste tänka på. Vi går även igenom hur pensionssystemets olika delar fungerar, vart du kan hitta dina pensionsuppgifter och hur du ser vad du har för summor.

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

Vårens nyheter!

Från diplomutbildning till en kort prova på-kurs. Hos oss finns något nytt för alla som vill vidga sin cirkel! Du vet väl att det kommer nya kurser året runt på ABF Stockholm? Följ @abfstockholm i sociala medier och på abfstockholm.se för löpande uppdateringar om kommande kurser och föreläsningar.



FÖRELÄSNINGAR

TA DEL AV VÅRA FÖRELÄSNINGAR OCH SAMTAL

Du vet väl att vi också har ett stort utbud av samtal, föreläsningar, workshops och filmvisningar – fysiska såväl som digitala. Kika in i vårt kalendarium för att ta del av vårt kommande publika program!

Har du missat någon föreläsning och vill ta del av den i efterhand hittar du de flesta av våra livesända föreläsningar på vår Youtube-kanal och Facebook-sida, ABF Stockholm.

YH

Nu startar vi Yrkeshögskola

Vi kommer att erbjuda en ettårig grundutbildning för att bli kontakttolk med start i september 2021.

På vår hemsida kan du läsa mer: abfstockholm.se/yh

Prova på

Längtar du efter att prova något nytt i höst? Flera av våra kurser kan du prova på innan du bokar. För mer information och anmälan, kika på vår hemsida. Välkommen!

Argentinsk tango | Xin Qigong | Tai Chi | Akrylmålning



NYA KURSER!

Några utvalda kurser från vårutbudet

KOREOGRAFI, SAMTIDA DANS NY!

En teoretisk introduktion till koreografi där vi bekantar oss med olika koreografiska uttryck, metoder och verktyg inom samtida dans. Under kursens gång tittar vi på både äldre och nyare dansverk, läser, skriver, reflekterar och diskuterar.

Läs mer på sida 8.



VIT-ICKE-VIT: EN ANTIRASISTISK NY! STUDIECIRKEL

Är du upp till 25 år och vill lära dig mer om postkoloniala perspektiv, antirasism och hur du är med och skapar förändring i samhället? Då är denna studiecirkel för dig. Denna studiecirkel görs i samarbete med LSU, Sveriges Ungdomsorganisationer.

Läs mer på sida 18.

DJ-KURS FÖR KVINNOR OCH ICKE-BINÄRA (NYBÖRJARE) NY!

Välkommen till en introduktion i DJ:ing där du får lära känna olika delar av en typisk dj-set up, vilka funktioner som finns och alla grunder i hur man DJ:ar.

Läs mer på sida 7.

JÄMSTÄLLDHETSHISTORIA NY!

Nu har du chansen att följa med på en resa genom 1900-talets svenska jämställdhetshistoria. I samarbete med Fredrika Bremer-förbundet.

Läs mer på sida 19.

DIPLOMUTBILDNING

HAR DU EN MODIG IDÉ?

Nu har du chansen att engagera dig i socialt företagande som löser samhällsutmaningar. Lär dig om hur du gör skillnad och få hjälp att ta ditt projekt från idé till verklighet!

ABF STOCKHOLM ERBJUDER nu 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.

I UTBILDNINGENS AVSLUTANDE delar innan examinering får du möjlighet att testa dina idéer i labbform, samtidigt som du lär dig mer om utrullning, PR och marknadsföring inom socialt företagande.

UTBILDNINGEN RIKTAR SIG till dig som arbetar inom civilsamhällssektorn, offentlig sektor, är social entreprenör eller förtroendevald. Vi ser med fördel att du tar med dig en idé eller en organisation som du vill arbeta med att utveckla under själva kursen. Du behöver inte ha några förkunskaper.

DIPLOMERAD SOCIAL ENTREPRENÖR NY! FÖR SAMHÄLLSFÖRÄNDRING

För mer information läs mer på abfstockholm.se/kurser



MEDIA OCH KOMMUNIKATION

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

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.

Ons 7/4 // 3 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 950 kr

BILDREDIGERING I PHOTOSHOP ELEMENTS ^{NY!}

Denna kurs är en introduktion till bildredigering med Photoshop Elements 12. Kursen ger färdigheter i att reparera, retuschera, beskära, hantera lokala färgfel och rädda över- och underexponerade bilder. Du lär dig behärska lager och lagermask, arbeta med RAW-filer, gör eget bildspel och collage. Vi går igenom de olika filformaten, upplösning för skärm och utskrift, med mera.

Mån 26/5 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 2495 kr

PHOTOSHOP CS6 GRUNDKURS

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	6	18:00–20:30	ABF-huset	2400 kr
Tis 6/4	6	18:00–20:30	ABF-huset	2400 kr

PHOTOSHOP INTENSIVKURS ^{NY!}

Vill du lära dig grunderna i Photoshop? Ta chansen på denna intensivkurs under en helg.

Lör-sön 6/3 // 2 tillfällen // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1200 kr

PHOTOSHOP CS6 FORTSÄTTNINGSKURS

Ta dina kunskaper i Photoshop till nästa nivå! Under fortsättningskursen i Photoshop får du lära dig hantera programmets mer avancerade funktioner.

Mån 5/4 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 2400 kr

INDESIGN CS6 GRUNDKURS

Du lär dig hantera det vanligaste layoutprogrammet på marknaden. Blanda annat hur du gör layouter för publikationer, internet och även för bok.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 17/2	6	18:00–20:30	ABF-huset	2400 kr
Mån 17/5	6	18:00–20:30	ABF-huset	2400 kr

INDESIGN CS6 INTENSIVKURS ^{NY!}

Vill du lära dig grunderna i InDesign? Ta chansen på denna intensivkurs under en helg.

Lör-sön 29–30/5 // 2 tillfällen // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1200 kr

FOTOGRAFI OCH FILM

STUDIOFOTO ^{NY!}

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 2/3	4	18:30–21:00	Norrmalm	1250 kr
Tors 6/5	4	18:30–21:00	Norrmalm	1250 kr

STUDIOFOTO FORTSÄTTNINGSKURS ^{NY!}

Ta chansen att arbeta i en riktig fotostudio och ta ditt fotograferande till nästa nivå! Kursen är en påbyggnadskurs för dig som redan kan grunderna i studiofotografering.

Ons 12/5 // 4 tillfällen // 18:30–21:00 // Norrmalm // 1250 kr

DIGITAL SYSTEMKAMERA GRUNDKURS

Denna cirkel är till för dig som enkelt vill lära dig din digitala systemkamera och dess hantering från grunden. Vi går igenom kameran och lär oss de viktiga inställningarna för att kunna fotografera på allvar.

Tors 18/2 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1850 kr

DIGITAL SYSTEMKAMERA FORTSÄTTNINGSKURS

I denna fortsättningskurs för digital systemkamera lär du dig komposition kreativa kameravinklar, ljusets betydelse, och avancerat blyxtfoto. Du får också lära dig vad och var du får fotografera och allt om rättigheten till din bild.

Tors 8/4 // 4 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1450 kr

FILMREDIGERING I PREMIERE ELEMENTS ^{NY!}

Denna kurs är en introduktion till filmredigering med Adobe Premiere Elements. Du lär dig redigera dina digitala filmklipp, att organisera jobbet så att du sedan kan klippa film med både flyt och planering.

Tors 11/3 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1995 kr

KVÄLLSFOTO UTMOMHUS

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

Tis 18/5 // 4 tillfällen // 20:30–23:00 // Utomhus i Stockholm // 1250 kr

MANUSFÖRFATTANDE ^{NY!} FÖR 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!

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 22/2	10	18:00–21:00	ABF-huset	2100 kr
Lör-sön 8–9/5	2	10:00–15:00	ABF-huset	600 kr

MANUSFÖRFATTANDE INTENSIVKURS ^{NY!} FÖR 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 i denna intensivkurs under påsklovet. Lör-ons 27/3 // 4 tillfällen // 12:00–16:00 // ABF-huset // 2100 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 13/3 // 3 tillfällen // 10:00–13:00 // ABF-huset // 550 kr

STRATEGISK FILMKOMMUNIKATION DEL 2 ^{NY!}

Den här kursen är en fortsättningskurs där du får möjlighet att jobba vidare med inspelat material, utveckla idéer och finlipa projekten till färdiga filmer. Lör 10/4 // 3 tillfällen // 10:00–13:00 // ABF-huset // 550 kr

SKRIVA

HITTA DITT SÄTT ATT SKRIVA ^{NY!} – UTFORSKA OLIKA GENRER

I den här kursen går vi igenom vad som utmärker poesi, noveller och romaner. Vi läser exempel och gör skrivövningar anpassade för varje genre. Tillsammans utvecklar vi varandras skrivprocesser och skapar skrivglädje. Tors 21/1 // 7 tillfällen // 18.30–21.00 // Distans // 1050kr

SKRIVARKURS MED FÖRDJUPAT LÄSANDE ^{NY!}

Skriver du på ett projekt som du vill ha feedback på av andra som också skriver? Har du flera projekt på gång och behöver hjälp med vilket du ska välja? Under denna skrivkurs jobbar vi tillsammans för att utveckla våra skrivprocesser. Tors 18/3 // 7 tillfällen // 18.30–21.00 // Distans // 1050kr

SKRIVARKURS – KOM IGÅNG MED SKRIVANDET

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Lör-sön 17–18/4	2	11:00–15:45	ABF-huset	1045 kr
Lör-sön 8–9/5	2	11:00–15:45	ABF-huset	1045 kr

SKRIVARCIRKEL GRUND

Vill du lära dig skriva dikt eller prosa? Genom övningar och samtal kring våra egna texter försöker vi närma oss det personliga och utveckla vårt språk och tilltal. Varje träff läser vi och diskuterar varandras texter. Ons 10/2 // 7 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1795 kr // Varannan vecka

SKRIVARCIRKEL FORTSÄTTNING 2

Den här kursen vänder sig till dig som har kommit en bit med ett eget skrivprojekt inom dikt eller prosa. Genom övningar och samtal kring våra egna texter försöker vi närma oss det personliga och utveckla vårt språk och tilltal. Varje träff läser vi och diskuterar varandras texter. Du har gått minst två kurser i skrivande tidigare. Ons 17/2 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1540 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. Tis 23/3 // 7 tillfällen // 17:30–20:00 // ABF-huset // 1835 kr

SKRIVARCIRKEL – KREATIVT SKRIVANDE FÖRDJUPNING

Vi arbetar med inspirationsövningar med möjlighet till vägledad respons. Du kan välja att skriva både med självbiografiskt innehåll eller mer fiktivt skrivande. Fokus ligger på inspiration, skrivglädje och att komma vidare i din egen skrivprocess oavsett genre eller inriktning. Den här cirkeln är för dig som har kommit igång lite med ditt kreativa skrivande. Fre 26/3 // 6 tillfällen // 09:00–12:15 // ABF-huset // 2090 kr // Varannan vecka

BÖNER, BLUES OCH BESVÄRJELSER – DJUPLÄSNING AV DYLANs TEXTER

Vi hör vad han sjunger men vad är det han säger? Den populära läsecirkeln av Dylans texter fortsätter. Temat är böner, blues och besvärjelser. Tors 25/2 // 8 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1100 kr

TALA

PUBLIC SPEAKING AND ^{NY!} 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. Ons 24/2 // 6 tillfällen // 17:30–19:00 // ABF-huset // 925 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! Vi kommer att göra många praktiska övningar där du får chansen att utmana dig själv. Hemuppgifter förekommer i denna studiecirkel. Mån 1/3 // 10 tillfällen // 17:30–19:15 // ABF-huset // 1610 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. Tors 15/4 // 6 tillfällen // 18:00–20:30 // ABF-huset // 1995 kr

GRUNDKURS I DATA OCH INTERNET ^{NY!}

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 16/2 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

DATA OCH INTERNET FORTSÄTTNINGSKURS

I denna fortsättningskurs tittar vi på lite mer avancerade funktioner – men fortsatt i ett lugnt tempo. Tis 6/4 // 6 tillfällen // 15:00–17:30 // ABF-huset // 1995 kr

KOM IGÅNG MED DIN MAC-DATOR ^{NY!}

Den här kursen ger dig grundläggande kunskaper om Mac-datorer. Vi går igenom de viktigaste funktionerna och lär oss framförallt om de program som redan finns i din dator.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	6	15:00–17:30	ABF-huset	1995 kr
Mån 29/3	6	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr

MAC-DATOR FORTSÄTTNINGSKURS ^{NY!}

Dags att gå djupare in i Mac-datorn och dess funktioner? Detta är kursen för dig som redan gått en



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 1 195 kr (ordinarie pris 1 995 kr). Uppge medlemskap vid anmälan.

grundkurs eller har motsvarande förkunskaper. Här fördjupar vi våra kunskaper i Mac och alla tillhörande program.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 5/4	6 tillfällen	15:00–17:30	ABF-huset	1995 kr
Mån 10/5	6 tillfällen	12:00–14:30	ABF-huset	1995 kr

WINDOWS 10 GRUNDKURS ^{NY!}

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.

Mån 15/2 // 6 tillfällen // 12:00–14:30 // ABF-huset // 1995 kr

WORDPRESS: 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 8/5 // 2 tillfällen // 10:00–15:00 // ABF-huset // 1200 kr



DATORVERKSTADEN

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!

KOMMUNIKATION VIA SOCIALA MEDIER

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?

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Fre 23/4	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr
Fre 28/5	1	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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 16/2	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tis 27/4	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr

DEN DIGITALA BILDEN

Du får bland annat lära dig att föra över bilder från digitalkamera eller mobil till dator, samt grundläggande om fotoredigering och delning av bilder

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 2/2	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tors 20/5	1	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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 26/1	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tis 8/4	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr

HUR FUNKAR EN ONLINEKURS PÅ ZOOM?

Just nu ökar intresset och nyfikenheten för att gå en distanskurs. Men vi kan alla olika mycket om datorer,

teknik och internet, vi har olika vana att röra oss i den digitala miljön. Så hur funkar det egentligen? På den här kursen så fokuserar vi på plattformen Zoom och du får en möjlighet att bekanta dig med den digitala miljön för att se om en distanskurs kan vara något för dig.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tors 21/1	1	12:00–14:30	ABF-huset	Gratis!
Tis 23/2	1	12:00–14:30	ABF-huset	Gratis!

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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 9/2	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tis 15/4	1	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.

Tis 11/2 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // Distans // 200 kr

VAD SKA DU GÖRA INNAN DIN IPHONE BLIR STULEN

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 du sparar datan i din telefon på bästa sätt och hur du skyddar dina uppgifter.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tors 4/2	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tis 1/6	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr

REDIGERA FILM PÅ MAC, IPHONE OCH IPAD

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

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Fre 25/3	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr
Tis 4/5	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr

SKYDDA DINA PERSONUPPGIFTER OCH DITT PRIVATLIV I DATAVÄRLDEN

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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tors 22/4	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr
Tors 29/4	1	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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 1/2	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tis 11/5	1	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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Fre 19/3	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr
Tors 13/5	1	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.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tors 4/3	1	12:00–14:30	Distans	200 kr
Tors 27/5	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr
Tis 25/5	1	12:00–14:30	ABF-huset	200 kr

SKAPA EGEN HEMSIDA I WEBNODE

I dag är det enklare än någonsin att inte bara skapa en hemsida utan att också få den att se snygg och proffsig ut. Vi gör en genomgång i det webbaserade gratisverktyget Webnode.

Tis 23/3 // 1 tillfälle // 12:00–14:30 // ABF-huset // 200 kr

SMARTA VARDAGSTJÄNSTER PÅ NÄTET

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

Fre 16/4 // 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.

Tors 25/2 // 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

ATM – FELDENKRAISMETODEN, NYBÖRJARE OCH FÖR DIG SOM PRÖVAT TIDIGARE

Awareness Through Movement – medvetenhet genom rörelse. Feldenkraismetoden lär dig hitta tillbaka till ett mer naturligt och avspänt sätt att röra dig. Så som vi rörde oss som barn. När din rörelseförmåga förbättras påverkas även ditt sätt att handla, tänka, känna och uppleva.

Tors 18/3 // 6 tillfällen // 17:15–18:45 // ABF-huset // 1715 kr

HJÄRNANS FÖRMÅGA TILL FÖRÄNDRING

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.

Tis 9/3 // 5 tillfällen // 12:30–15:00 // ABF-huset // 1075 kr

XIN QIGONG

Långsamma rörelser som anses aktivera livskraften qi – kroppens självläkande kraft, stärka immunförsvaret och lösa upp spänningar som ger välbefinnande för kropp och själ. Kurserna vänder sig till både dig som är nybörjare och för dig som provat förut.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 9/2	6 tillfällen	15:45–16:30	ABF-huset	540 kr
Tis 9/2	6 tillfällen	16:45–17:30	ABF-huset	540 kr
Ons 10/2	6 tillfällen	14:00–14:45	ABF-huset	540 kr
Tors 11/2	6 tillfällen	17:30–18:15	Mäster Olofsgården	540 kr
Tis 23/3	6 tillfällen	15:45–16:30	ABF-huset	540 kr
Tis 23/3	6 tillfällen	16:45–17:30	ABF-huset	540 kr
Ons 24/3	6 tillfällen	14:00–14:45	ABF-huset	540 kr
Tors 25/3	6 tillfällen	17:30–18:15	Mäster Olofsgården	540 kr
Tis 1/6	3 tillfällen	16:45–17:30	ABF-huset	300 kr

TAI CHI – PROVA PÅ

Nyfiken på Tai Chi? Kom och prova på! 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.

Tis 1/6 // 3 tillfällen // 17:45–19:15 // ABF-huset // 600 kr

TAI CHI

Vi arbetar med avslappning och koordination så att livskraften ökar. Som nybörjare i steg 1–2 lär vi oss den första delen av den korta Yang-formen. Här bör du delta ca 12 ggr innan du går över på nästa steg. På steg 2–3 går vi vidare och lär oss resten av formen. I steg 4 fördjupar vi oss i formen och arbetar med push hands.

STEG 1 OCH 2

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 10/2	6 tillfällen	16:45–18:15	Mäster Olofsgården	1050 kr
Ons 24/3	6 tillfällen	16:45–18:15	Mäster Olofsgården	1050 kr

STEG 2 OCH 3

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 10/2	6 tillfällen	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	1050 kr
Ons 24/3	6 tillfällen	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	1050 kr

STEG 4

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tors 11/2	6 tillfällen	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	1050 kr
Tors 25/3	6 tillfällen	18:30–20:00	Mäster Olofsgården	1050 kr

YOGA FÖR ALLA (KUNDALINI)

Tanka ny energi och stilla ditt sinne via yogan. Här stärker du kroppen samtidigt som du övar medveten närvaro.

Ons 24/2 // 8 tillfällen // 17:45–19:15 // ABF-huset // 1575 kr

YOGA UTMOMHUS

Kom och prova lugn och skön yoga utomhus!

Mån 10/5 // 3 tillfällen // 17:30–19:00 // Kärrtorp // 460 kr

YOGA PÅ LUNCHEN

Börja veckan med en avkopplande och vitaliserande lunchyoga.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Mån 15/2	7 tillfällen	12:00–12:45	ABF-huset	735 kr
Mån 12/4	7 tillfällen	12:00–12:45	ABF-huset	735 kr

YOGA PÅ STOL ^{NY!}

En lugn yoga för dig som vill slippa sitta och ligga på golvet. Vi gör enkla övningar för koordination, smidighet och mental och fysisk balans. Passet sker sittandes på stol eller stående, givetvis finns möjlighet att använda matta för den som vill.

Mån 15/2 // 7 tillfällen // 13:00–13:45 // ABF-huset // 735 kr

NATUR OCH ODLING

DESIGNA DIN EGEN TRÄDGÅRD ^{NY!}

Drömmer du om att designa din trädgård eller uteplats? Vi går igenom olika sätt att planera för att skapa din drömträdgård.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Ons 3/3	4 tillfällen	18:00–19:30	Distans	695 kr
Ons 7/4	4 tillfällen	14:00–16:30	ABF-huset	995 kr
Ons 7/4	4 tillfällen	17:30–20:00	ABF-huset	995 kr

STADSODLINGENS MÖJLIGHETER

Inspireras kring hur stadsodling kan utformas och dess innehåll – från ettåriga grönsaker till den perenna skogsträdgården. Vi tittar på stadsodling ur perspektivet matproduktion, biologisk mångfald och demokratiworkshop. Onsdagskvällar träffas vi i ABF-huset och en söndag gör vi ett studiebesök dagtid på en odlingsplats.

Ons 5/5, 19/5, 26/5 och 2/6 17:30–19:00, ABF-huset. Sön 30/5 13:00–15:30, studiebesök. // 5 tillfällen // 895 kr

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 lyxa till din matlåda? Eller vill du lära dig göra den godaste pizzadegen?



RESTAURANG CIRKELN

VÅRA KURSER HÅLLS I ETT PROFESSIONELLT KÖK

De flesta av våra kurser håller till i professionellt kök i Restaurang Cirkeln, ABF

Stockholms egen restaurang som du hittar på entréplan i ABF-huset på Sveavägen 41.



MAT OCH DRYCK

MANI IN PASTA – PASTA FRESCA

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?

Ons 28/4 // 1 tillfälle // 18:00–21:00 // ABF-huset Cirkeln // 800 kr

MANI IN PASTA – PANE E PIZZA

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.

Ons 31/3 // 1 tillfälle // 18:00–21:00 // ABF-huset Cirkeln // 800 kr

MANI IN PASTA ^{NY!}

En matlagningskurs på tre tillfällen för dig som vill bli en stjärna på att baka pizza, focaccia och andra italienska brödverk.

Tis 13/4 // 3 tillfällen // 18:00–21:00 // ABF-huset Cirkeln // 1600 kr

LÄR DIG ITALIENSKA GENOM MATEN ^{NY!}

En kurs för dig som vill kombinera det vackra italienska språket med det utsökta italienska köket. Vi lagar lättare italiensk mat samtidigt som vi koverserar och tränar på vår italienska.

Mån 3/5 // 4 tillfällen // 17:30–20:30 // ABF-huset Cirkeln // 1800 kr

LYXMAT INOM PLANETENS GRÄNSER ^{NY!} SOMMARFEST

Kursen för dig som vill lära dig laga lyxiga men enkla rätter till sommarens alla fester – samtidigt som du minimerar matens negativa miljöpåverkan.

Sön 30/5 // 1 tillfälle // 17:30–21:00 // ABF-huset Cirkeln // 800 kr

LYXMAT INOM PLANETENS GRÄNSER

Kursen för dig som vill äta lyxigt samtidigt som du minimerar matens negativa miljöpåverkan. Lär dig hur du själv kan förvandla grönsaker i säsong till en lyxig måltid utan svinn. Rätterna är inte bara underbart goda och hållbara – utan dessutom billiga och näringsrika.

Sön 21/3 // 1 tillfälle // 11:00–15:00 // ABF-huset Cirkeln // 800 kr

RESTFEST – DINA RESTER BLIR KALAS! ^{NY!}

Ta med dig varor från ditt kylskåp eller skafferiet, varor som håller på att gå ut, torrvaror som färsvaror, så ska vi med några enkla knep lära oss hur man omvandlar dem till guld. Med färska örter, fantasi kreativitet och några basvaror kan vad som helst göras om till nytänkande rätter du aldrig kunnat föreställa dig.

Ons 28/4 // 1 tillfälle // 18:00–21:00 // ABF-huset Cirkeln // 700 kr

KREATIV OCH HÅLLBAR MATLAGNING ^{NY!} I TEORI OCH PRAKTIK – VARDAGSMAT OCH MATLÅDA

Vad vi väljer att lägga på tallriken har stor påverkan på vårt samhälle, planeten och hälsan. Under denna kurs kommer du att få möjlighet att lära dig om matens faktiska pris och hur man trolldar fram fantastiska vardagsrätter som passar matlådan med enkla billiga råvaror som kommer att göra dig mer hälsosam. Vi utgår från det svenska grönsaksåret och adderar smaker från hela världen.

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

MATLAGNING PÅ LITEN BUDGET

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

Söndag 18/4 // 1 tillfälle // 10:30–15:00 // ABF-huset Cirkeln // 800 kr

VANDRINGAR

DEN VILDA MATEN – VÅREN

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?

Lör 29/5 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 400 kr

DEN VILDA MATEN – FÖRSOMMAREN

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?

Lör 5/6 // 1 tillfälle // 12:00–16:00 // Utomhus i Stockholm // 400 kr

ÖRTVANDRING

Vill du lära dig mer om våra växter din närmiljö? Följ med på en grönskande vandring! Vi vandrar i vår närmiljö och bekantar oss med våra svenska örter och träd. Du får lära dig hur du kan använda örter i mat, hur de historiskt har använts i hälsofrämjande syfte. Vi kommer in på allemansrätten och förhoppningsvis har du fått smaka, känt på olika örter och upptäckt en del av Stockholms närmiljö innan du åker hemåt fylld av ny energi.

DATUM	TILLFÄLLEN	TID	PLATS	PRIS
Tis 11/5	1	18:00–19:30	Utomhus, Karlbergs Slottspark	200 kr
Tis 18/5	1	18:00–19:30	Utomhus, Nytorps gårde	200 kr



STOCKHOLM

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



SÅ ANMÄLER DU DIG!

ANMÄLAN

Gå in på abfstockholm.se för att anmäla dig. Du kan också ringa på telefon 08-453 41 00 så hjälper vi dig att hitta rätt.

KALLELSE OCH AVGIFT

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

STARTDATUM

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

RABATTER

Pensionärer har 10 procent rabatt på alla kurser. Arbetslösa och långtidssjukskrivna samt personer med aktivitetsersättning 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 från kl 16.30 och senare) samt helger.

ANMÄLNINGSVILLKOR

Fri avanmälan fram till två veckor innan kursstart. För fullständiga anmälningsvillkor, se abfstockholm.se.

ABF STOCKHOLM

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

Utöver att anordna kurser och föreläsningar stöttar vi även stadens kulturliv och våra **79 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

info.stockholm@abf.se

facebook.com/abfstockholm