



STUDIEPROGRAMMET VÅREN 2012

1912-2012



100 ÅR AV
FOLKBILDNING
& KULTUR

VÄLKOMMEN TILL ABF STOCKHOLM VÅREN 2012

Vill du pröva något nytt? Hos ABF hittar du studiecirkel, kurser, föreläsningar, seminarier, debatter osv i en rad olika ämnen. Ta chansen – upptäck hur roligt det är att bygga kunskap eller göra något du brinner för tillsammans med andra.

Saknar du något? Har du en egen idé? Hör av dig till oss så hjälper vi dig att skapa en studiecirkel. Svårare är det inte. Vi utgår från dina intressen och behov. Vi finns för din skull. För att du ska kunna växa, våga testa något nytt och bilda dig en egen uppfattning.



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

ABF, Arbetarnas Bildningsförbund, är Sveriges största och äldsta studieförbund. ABF bildades för 100 år sedan, 1912, när Rickard Sandler lät proklamera bildandet av ett arbetarnas bildningsförbund på Brunnsviks folkhögskola i Dalarna. ABF firar sitt 100-årsjubileum i Stockholm 11-16 juni.

Ansvarig utgivare: Göran Eriksson, ABF Stockholm
Produktion: TYPER & Original, Malin Dannemann
Omslagsbild: Johnér Bildbyrå, Jenny Gaulitz
Tryckeri: Eskilstuna-Kurirens Tryckeri AB

HÄR FINNS VI:

ABF Stockholm

ABF-huset, Sveavägen 41,
Box 1305, 111 83 Stockholm
Tel 08-453 41 00, fax 08-20 26 90
www.abfstockholm.se
studier@abfstockholm.se

Kursanmälan

Tel 08-453 41 80 • Fax 20 26 90
studier@abfstockholm.se

Sydväst

Skärholmsgången 4,
127 48 Skärholmen
Telefon 740 33 40 • Fax 710 96 46
sydvast@abfstockholm.se

Västerort-Ekerö

Rinkeby Folkets Hus, Skårbygränd 1
Box 5020, 163 05 Spånga
Telefon 621 00 10 • Fax 621 10 70
vasterort@abfstockholm.se

VÅRA ÖPPETTIDER:

ABF-expeditionerna på Sveavägen
och i Rinkeby har öppet
mån-tors kl 08.30-16.30,
fre 08.30-15.00.

Expeditionen i Skärholmen har
öppet mån-tors kl 08.30-12.00.

INNEHÅLL:

Information.....	28	Musik & sång	16
Astronomi	9	Navigation & sjöliv	20
Dans.....	14	Politik & samhälle.....	24
Data.....	23	Retorik	6
Film, radio & foto	10	Skrivarcirkel.....	6
Fryshuset	17	Släktforskning	9
För dig 55+.....	21	Språk	3
Föreläsningar, debatter.....	25	Språkrådgivning.....	2
Föreningskunskap	7	Stadsvandringar	8
Hantverk	12	Stockholm.....	8
Historia.....	9	Sång	16
Humaniora.....	9	Teater	11
Må bra.....	18	Textilt hantverk	13
Konst.....	12	Tolkkurser	5
Konsthistoria.....	9	Trädgård	18
Litteratur.....	9	VUX – SFI.....	5

TJUGOEN SPRÅK

Engelska, franska, tyska, spanska, italienska & 16 andra språk!

SPRÅKET ÄR NYCKELN TILL ANDRA KULTURER

**Ta chansen att göra din värld större!
Roligare på resan och kompetenshöjande på jobbet!**

Att läsa språk i en studiecirkel på ABF Stockholm ger dig möjlighet att påverka både studietakten och innehållet i cirkeln och du är en del av en liten grupp – det är sällan fler än tolv deltagare. Vi använder studiematerial anpassat för vuxna och vi betygsätter inte dina kunskaper.

Studiecirkeln är en väl beprövad metod. En del språkcirkel har hållit på länge men nya startar också varje termin.

Många av språken erbjuder vi på olika nivåer och du kan också välja repetitionskurser i en del av språken.

GRATIS SPRÅKRÅDGIVNING & NIVÅTEST

Är du osäker på dina nuvarande kunskaper i engelska, franska, italienska, tyska eller spanska? Då är du välkommen att göra ett nivåtest och få rådgivning av en cirkelledare hos oss på ABF Stockholm inför terminens start.

- Tisdag 10 januari kl.16.30-20.00 ABF-huset, Sveavägen 41, 5 tr.
- Onsdag 11 januari kl.16.30-20.00 ABF-huset, Sveavägen 41, 5 tr.
- Torsdag 12 januari kl.16.30-20.00 ABF, Gullmarsplan 10

HAR DU ETT ANNAT MODERSMÅL ÄN SVENSKA?

Du kan också testa dina kunskaper i svenska – se sidan 6 för tid och plats.

VILKEN NIVÅ SKA JAG VÄLJA?

Våra språkcirkel är indelade i nivåer enligt Europarådets skala och du kan på egen hand, med hjälp av självbedömningsskalan, göra en grov uppskattning av dina kunskaper. Du kan också få gratis hjälp att testa dina kunskaper i engelska, franska, tyska, italienska, spanska och svenska på våra språkrådgivningsdagar, se ovan eller www.abfstockholm.se!

Nybörjare

Jag har inte studerat språket tidigare.

Nybörjare, termin 2

Jag har ca 20 timmars förkunskaper.

A1

Jag kan förstå och använda mycket enkla ord och fraser. Jag kan presentera mig själv och ställa enkla frågor. Jag kan samtala på ett enkelt och långsamt sätt.

A2

Jag kan förstå fraser och vanliga ord som gäller mina personliga förhållanden. Jag kan delta i samtal om välkända ämnen men inte hålla liv i ett samtal själv.

B1

Jag kan förstå huvudinnehållet i tydligt standardspråk. Jag kan utan förberedelser ge mig in i samtal som rör kända vardagliga händelser. Jag kan binda samman fraser på ett enkelt sätt för att beskriva erfarenheter och händelser.

B2

Jag kan förstå längre framställningar

och samtala i mer komplicerad argumentation. Jag kan samtala och kommunicera i stort sett utan problem.

C1

Jag kan förstå, höra eller läsa mer utvecklat språk som långa och komplicerade faktatexter och litterära texter. Jag kan uttrycka mig flytande och spontant utan att söka efter rätt uttryck.

C2

Jag kan utan problem förstå i stort sett allt jag hör och läser och återge fakta och argument. Jag kan utan ansträngning ta del i vilket samtal som helst och uttrycka mig flytande.

Konversation

Våra konversationscirkel är till för dig som vill förbättra din förmåga att uttrycka dig muntligt. Konversationscirkelarna är också indelade enligt denna skala, och precis som i våra "nivåcirkel" diskuterar vi såväl aktuella samhällsämnen som vardagsliv och kultur.

SPRÅKFÖRELÄSNINGAR

Du som läser språk på ABF Stockholm erbjuds ett antal gratis språkföreläsningar på olika språk. Mer information får du av din cirkelledare.

Engelska



Foto: Colourbox

- Avgifter:
- 20 studietimmar (10x2): 845 kr, pensionär 760 kr
 - 24 studietimmar (12x2): 1040 kr, pensionär 936 kr
 - 26 studietimmar (13x2): 1105 kr, pensionär 995 kr

Kostnad för studiematerial tillkommer. Start från vecka 3 och framåt – fråga vid anmälan! För dig 55+ finns fler språkcirklar på sidan 22.

Engelska nybörjare

Onsdag	12.00	ABF-huset	10x2
Onsdag	19.15	ABF-huset	10x2

Engelska nybörjare termin 2

Torsdag	15.45	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Engelska för skräckslagna

En studiecirkel för dig som kan men inte vågar använda språket.

A1+

Tisdag	14.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

A2

Torsdag	16.45	Gullmarsplan	12x2
---------	-------	--------------	------

B1/B2

Måndag	19.15	Gullmarsplan	12x2
--------	-------	--------------	------

Engelska om igen

Repetition för dig som läst engelska tidigare men vill börja om i snabbare takt.

Termin 1

Onsdag	12.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Engelska A1

Måndag	17.30	Gullmarsplan	10x2
--------	-------	--------------	------

	19.15	Gullmarsplan	10x2
--	-------	--------------	------

Tisdag	10.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	12.15	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

	14.00	ABF-huset	10x2
--	-------	-----------	------

Torsdag	17.00	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Engelska A1+

Tisdag	10.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Engelska A2

Tisdag	16.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Tisdag	19.15	Södermalm	10x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	12.00	ABF-huset	13x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	17.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Engelska A2 med lätt konversation

Tisdag	14.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Engelska A2+

Tisdag	10.00	ABF-huset	13x2
--------	-------	-----------	------

Engelska B1

Tisdag	12.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

	18.00	ABF-huset	10x2
--	-------	-----------	------

Engelska B1 med lätt konversation

Måndag	10.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Lätt konversation A2+

Måndag	12.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	15.00	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Lätt konversation A2/B1

Onsdag	18.00	Södergården	10x2
--------	-------	-------------	------

Lördag	11.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Konversation B1

Måndag	12.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Tisdag	10.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	14.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	10.00	ABF-huset	12x2
---------	-------	-----------	------

	12.00	ABF-huset	12x2
--	-------	-----------	------

	14.15	ABF-huset	12x2
--	-------	-----------	------

	18.30	Gullmarsplan	12x2
--	-------	--------------	------

Konversation B1/B2

Måndag	17.30	Gullmarsplan	13x2
--------	-------	--------------	------

Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	18.00	Södermalm	10x2
--------	-------	-----------	------

Konversation B2

Måndag	09.30	Södergården	10x2
--------	-------	-------------	------

Tisdag	12.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

	17.30	Södermalm	10x2
--	-------	-----------	------

Torsdag	10.00	ABF-huset	13x2
---------	-------	-----------	------

Creative writing in English B2/C1

Be creative with language while improving your English! This course aims to extend vocabulary and to work on the finer points of grammar through creative writing exercises. Time will also be devoted to discussion of the texts produced by the group. You should be able to spend a minimum of one hour on your writing at home. 7x2, avgift 720 kr.

Torsdag	10.30	ABF-huset	
---------	-------	-----------	--

Prova på-kurs Creative Writing B2/C1

• Lördag 4 februari kl 10.00-15.30, ABF-huset. Avgift 350 kr.

Advanced Conversation C1

For those who already speak English well but need a more sophisticated vocabulary as well as social contacts. Some consideration will be given to residual grammar problems but the emphasis will be on speaking fluently.

Onsdag	17.45	ABF-huset, 9x3,	
--------	-------	-----------------	--

	avgift 1145 kr, pensionär 1030 kr,		
--	------------------------------------	--	--

Torsdag	18.00	ABF-huset, 10x2,	
---------	-------	------------------	--

	avgift 910 kr, pensionär 819 kr.		
--	----------------------------------	--	--

Franska



Foto: Colourbox

- Avgifter:
- 20 studietimmar (10x2): 845 kr, pensionär 760 kr
 - 24 studietimmar (12x2): 1040 kr, pensionär 936 kr
 - 26 studietimmar (13x2): 1105 kr, pensionär 995 kr

Kostnad för studiematerial tillkommer. Start från vecka 3 och framåt – fråga vid anmälan! För dig 55+ finns fler språkcirklar på sidan 22.

Franska nybörjare

Tisdag	14.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	17.30	Gullmarsplan	10x2
--------	-------	--------------	------

	19.15	Gullmarsplan	10x2
--	-------	--------------	------

Nybörjare termin 2

Måndag	19.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Tisdag	17.30	Gullmarsplan	10x2
--------	-------	--------------	------

	19.15	Gullmarsplan	10x2
--	-------	--------------	------

Torsdag	15.00	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Franska om igen

Repetition för dig som läst franska tidigare men vill börja om i snabbare takt.

Termin 1

Onsdag	10.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

	17.45	ABF-huset	10x2
--	-------	-----------	------

Termin 2

Onsdag	11.45	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

	18.00	Södermalm	10x2
--	-------	-----------	------

Termin 4

Onsdag	19.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	19.15	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Termin 5

Onsdag	15.45	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Termin 6

Måndag	15.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Termin 7 (B1)

Måndag	17.15	ABF-huset	13x2
--------	-------	-----------	------

Tisdag	15.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Termin 8 (B1)

Tisdag	19.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Termin 9 (B1)

Torsdag	17.30	ABF-huset	12x2
---------	-------	-----------	------

Franska A1

Tisdag	17.30	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

	19.00	ABF-huset	10x2
--	-------	-----------	------

Onsdag	16.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	13.00	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

	17.30	ABF-huset	10x2
--	-------	-----------	------

Franska A2

Måndag	12.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Måndag	18.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	19.30	ABF-huset	12x2
---------	-------	-----------	------

Franska A2+

Onsdag	10.15	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Franska B1

Måndag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	17.45	ABF-huset	12x2
---------	-------	-----------	------

Lätt konversation A2/B1

Onsdag	17.30	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	17.30	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Konversation B1

Torsdag	19.30	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

B2

Tisdag	10.00	ABF-huset	13x2
--------	-------	-----------	------

Onsdag	14.00	ABF-huset	13x2
--------	-------	-----------	------

FINLANDSINSTITUTET

Finlandsinstitutet arrangerar under våren 2012 följande studiecirklar med start vecka 6:

- Nybörjarkurser i finska för svenskspråkiga – termin 1-4.
- Fortsättningskurser.
- Konversationskurs där även grammatik ingår.
- Lär dig läsa och skriva finska! En kurs för dig som redan kan talspråket.

Kurserna omfattar 24 studietimmar fördelade på 12 gånger.

Avgift 1400 kr, kurslitteratur tillkommer.

För information och anmälan kontakta Finlandsinstitutet:

Box 1355, Snickarbacken 2, 111 83 Stockholm,
Auli Sydfor, telefon 08-545 212 02, auli.sydfors@finlandsinstitutet.se
www.finlandsinstitutet.se

Spanska

- Avgifter • 20 studietimmar (10x2): 845 kr, pensionär 760 kr
 • 24 studietimmar (12x2): 1040 kr, pensionär 936 kr
 • 26 studietimmar (13x2): 1105 kr, pensionär 995 kr

Kostnad för studiematerial tillkommer. Start från vecka 4 och framåt – fråga vid anmälan! För dig 55+ finns fler språkcirklar på sidan 22.



Foto: Colourbox

Spanska A1

Måndag	14.45	ABF-huset	12x2
Tisdag	10.00	ABF-huset	12x2
	15.45	ABF-huset	12x2
	17.45	ABF-huset	12x2
Onsdag	13.00	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Torsdag	17.30	Vällingby	12x2
	17.30	ABF-huset	12x2
	17.50	ABF-huset	12x2

Spanska för resan

Nybörjare

Torsdag	10.00	ABF-huset	12x2
Lördag	13.00	ABF-huset	12x2

A2

Måndag	13.00	ABF-huset	12x2
Onsdag	17.45	ABF-huset	12x2

A2/B1

Måndag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

A2/B1 med konversation

Måndag	17.45	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

B1

Onsdag	17.45	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

B1/B2 med konversation

Tisdag	10.00	ABF-huset	11x2
--------	-------	-----------	------

B2

Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
Onsdag	19.30	ABF-huset	12x2

B2 med konversation

Onsdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

C2 Spanska på spanska

En kurs där vi bara talar spanska. För dig som har goda kunskaper i spanska, har gått avancerad konversation eller har bott i spansktalande land och vill öva konversation.

Torsdag	17.15	ABF-huset	11x2
---------	-------	-----------	------

FÖRELÄSNING

För dig som läser spanska på ABF erbjuder vi en spännande föreläsning på lätt spanska under våren i ABF-huset.

José Martí, héroe nacional de Cuba y precursor del Modernismo en la poesía hispanoamericana. Por Antonio Álvarez Gil.

- Tisdag 21 februari kl 18.00



Foto: Colourbox

Spanska nybörjare

Måndag	12.00	ABF-huset	12x2
	14.00	ABF-huset	12x2
	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Tisdag	11.00	ABF-huset	12x2
	13.30	ABF-huset	12x2
	17.30	ABF-huset	12x2
	17.20	Vällingby	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Onsdag	15.00	ABF-huset	12x2
	19.30	Södermalm	12x2
Torsdag	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	Vällingby	12x2
	19.20	ABF-huset	12x2
Fredag	12.00	ABF-huset	12x2
Lördag	14.00	ABF-huset	12x2

Spanska nybörjare termin 2

Måndag	10.00	ABF-huset	12x2
	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Tisdag	15.00	ABF-huset	12x2
	17.30	ABF-huset	12x2
	19.00	Vällingby	12x2
Onsdag	15.00	ABF-huset	12x2
	17.45	Södermalm	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Fredag	10.00	ABF-huset	12x2

Italienska

- Avgifter: • 20 studietimmar (10x2): 845 kr, pensionär 760 kr
 • 24 studietimmar (12x2): 1040 kr, pensionär 936 kr
 • 26 studietimmar (13x2): 1105 kr, pensionär 995 kr

Kostnad för studiematerial tillkommer. Start från vecka 3 och framåt – fråga vid anmälan! För dig 55+ finns fler språkcirklar på sidan 22.

Italienska nybörjare

Tisdag	19.45	Gullmarsplan	10x2
Onsdag	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Torsdag	19.15	ABF-huset	12x2
Lördag	11.00	ABF-huset	10x2
Termin 2			
Måndag	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2
Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2

Italienska A1

Måndag	14.00	ABF-huset	12x2
	15.45	ABF-huset	12x2
	18.00	Södergården	10x2
Onsdag	18.30	Sköndal	10x2

Italienska A2

Måndag	16.15	ABF-huset	12x2
Tisdag	11.00	ABF-huset	12x2
	18.00	Gullmarsplan	10x2
Onsdag	16.00	ABF-huset	13x2
	18.00	ABF-huset	13x2

Torsdag	14.00	ABF-huset	12x2
Torsdag	17.30	ABF-huset	12x2
Lördag	13.00	ABF-huset	10x2

Italienska B1

Måndag	10.00	ABF-huset	13x2
	12.00	ABF-huset	13x2

Italienska B2 med mycket konversation

Torsdag	17.30	ABF-huset	13x2
---------	-------	-----------	------



Foto: Colourbox

Tyska

- Avgifter: • 20 studietimmar (10x2): 845 kr, pensionär 760 kr
 • 24 studietimmar (12x2): 1 040 kr, pensionär 936 kr
 • 26 studietimmar (13x2): 1 105 kr, pensionär 995 kr

Kostnad för studiematerial tillkommer. Start från vecka 3 och framåt – fråga vid anmälan! För dig 55+ finns fler språkcirklar på sidan 22.

Tyska nybörjare

Onsdag	17.15	ABF-huset	10x2
Torsdag	15.45	ABF-huset	10x2

Tyska nybörjare termin 2

Onsdag	15.15	ABF-huset	10x2
Torsdag	17.30	Gullmarsplan	10x2

Tyska A1

Onsdag	19.15	ABF-huset	10x2
	19.30	ABF-huset	10x2
Torsdag	18.45	ABF-huset	10x2

Tyska B1

Onsdag	17.30	ABF-huset	10x2
Onsdag	19.15	ABF-huset	12x2
Torsdag	19.15	Gullmarsplan	10x2

Lätt konversation B1

Onsdag	17.30	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Konversation B2

Onsdag	10.00	ABF-huset	13x2
Torsdag	12.00	ABF-huset	13x2

ELVIRA

ELVIRA Kunskapsutveckling AB är ABF Stockholms dotterbolag. Vi erbjuder flera intressanta öppna kurser och föreläsningar i ABF-huset på Sveavägen.

För företag och organisationer skräddarsyr vi utbildningar inom bland annat språk, kommunikation, ledarskap, data och ekonomi.

Några exempel ur vårt utbud:

Intensivkurser i Svenska som främmande språk på tre nivåer måndag-fredag, kl. 9.00-11.30 eller 12.30-15.00 i 4 veckor. Totalt 60 studietimmar/20 sammankomster.

Ett unikt internetbaserat Självcoachningsprogram för medarbetare, arbetsgrupper och ledare. Självcoachningen hjälper till att ta fram det bästa hos dig samt ger dig stöd i att ta dig förbi hinder och nå dina uppsatta mål. ELVIRA erbjuder handledning utifrån behov.

Är du inskriven på Arbetsförmedlingen kan du få kostnadsfri tillgång till självcoachningsprogrammet när du deltar i vår Jobbcoachning.

För mer information se www.elvira-kunskap.se eller kontakta Carina Wahlund Järv i på telefon 08-411 55 00.

16 andra språk

Studiecirkelarna omfattar 24 studietimmar (12x2) där inget annat anges.

Avgifter: • 20 studietimmar (10x2): 1045 kr • 21 studietimmar (7x3): 1105 kr
• 24 studietimmar (12x2): 1245 kr • 26 studietimmar (13x2): 1355 kr

Kostnad för studiematerial tillkommer. Start från vecka 4 och framåt – fråga vid anmälan!

ARABISKA

Nybörjare

Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
Torsdag	17.30	ABF-huset	12x2
	19.15	ABF-huset	12x2

Fortsättning

Tisdag	19.30	ABF-huset	12x2
Torsdag	19.15	ABF-huset	12x2

ESTNISKA

Nybörjare

Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

FINSKA

Nybörjare

Onsdag	19.15	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Onsdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

GREKISKA

se Nygrekiska.

JAPANSKA

Nybörjare

Måndag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
Tisdag	19.30	ABF-huset	12x2

KINESISKA MANDARIN

Nybörjare

Onsdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Onsdag	19.15	ABF-huset	10x2
Torsdag	17.30	ABF-huset	12x2

LITAUISKA

Nybörjare

Torsdag	19.15	ABF-huset	12x2
---------	-------	-----------	------



LATIN

se sid 22.

NYGREKISKA

Nybörjare

Onsdag	19.15	ABF-huset	13x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Tisdag	17.30	ABF-huset	13x2
Onsdag	19.15	ABF-huset	13x2
Torsdag	17.30	ABF-huset	13x2

PERSISKA

Nybörjare

Måndag	19.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Måndag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

POLSKA

Nybörjare

Onsdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Onsdag	19.15	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

PORTUGISISKA

Nybörjare

Måndag	17.00	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

RYSKA

Nybörjare

Tisdag	19.15	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Tisdag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

SERBISKA/KROATISKA Nyhet!

Nybörjare

Onsdagar	17.30	Gullmarsplan	10x2
----------	-------	--------------	------

THAILÄNDSKA

Nybörjare

Måndag	17.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Måndag	19.15	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Tisdag	17.45	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

TURKISKA

Nybörjare

Tisdag	17.45	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Fortsättning

Måndag	17.45	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

Måndag	19.30	ABF-huset	12x2
--------	-------	-----------	------

TECKENSPRÅK

Kom och lär dig teckenspråk. De barndomdövas modersmål, teckenspråket, är ett visuellt språk med egen struktur och grammatik. Minimiålder 18 år.

20 studietimmar, 10 ggr. Avgift 845 kr.

Nybörjare

Onsdag	16.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

Torsdag	17.00	ABF-huset	10x2
---------	-------	-----------	------

Termin 2/3

Tisdag	17.00	ABF-huset	10x2
--------	-------	-----------	------

ABF STOCKHOLMS TOLKKURSER VT 2012

ABF Stockholm erbjuder kurser inom olika tolkningsområden. Vi vänder oss till både stora som mindre vanliga tolkspråk. Kurserna genomförs på lördagar kl 09.00-16.00 i ABF-huset på Sveavägen 41. Kurserna består av realiaundervisning och praktiska tolkningsövningar samt självstudier med inlämningsuppgifter. Studiebesök och utomstående föreläsningar förekommer under kurserna.

Under våren 2012 erbjuder vi kurser i följande ämnen:

- **Tolkningsgrunder.** 28 studietimmar, avgift 1 260 kr. Start v 7. Förkunskapskrav: Godkänt antagningstest i svenska (se info nedan).
- **Att tolka inom hälso- och sjukvård.** 104 studietim, avgift 2415 kr. Start v 11. Förkunskapskrav: Tolkningsgrunder (gäller alla kurser).
- **Att tolka inom polis- och rättsväsende.** 104 studietim, avgift 2 415 kr. Start v 34.
- **Att tolka inom asyl- och migrationsärenden.** 36 studietim, avgift 1 370 kr. Start v 45.

Anmälan

För att placera deltagarna i rätt grupp gör vi en antagningstest söndag 29 januari kl 13.00-15.00. Anmälan görs på: www.abfstockholm.se/tolkkurser.

För ytterligare information mejla till tolk@abfstockholm.se

INFORMATION & ANMÄLAN: www.abfstockholm.se • 08-453 41 80

VUX/SFI

Visste du att ABF Stockholm även har Komvux och Sfi?

Behöver du komplettera med en eller flera kurser för att kunna söka YH-utbildningar eller högskola?

Vi har det du söker – vuxenutbildning i en familjär och trivsamt miljö med lokaler mitt i city. Dessutom har vi behöriga lärare och hjälpsam personal. ABF Stockholm anordnar komvux- och SFI-kurser på uppdrag av flera kommuner. Klassrumsundervisningen sker ofta i små grupper och utöver den schemalagda undervisningen finns möjlighet till stöd i olika former. Allt för att du som deltagare ska kunna utvecklas så långt som möjligt. Grundläggande och gymnasiala kurser berättigar alltid till studiestöd från CSN.

KONTAKT OCH INFORMATION Mer information om våra kurser finns på vår hemsida www.abfstockholm.se/vux samt i vår kurskatalog som finns att hämta i ABF-husets entré eller går att ladda ner från hemsidan.

Besöksadress: ABF-huset, Sveavägen 41 (Vux) • Sveavägen 84 (SFI)

Telefon: 08-453 41 62 (Vux) • 08-612 32 42 (SFI) • vux@abfstockholm.se • sfi@abfstockholm.se

För dig 55+
finns fler
skrivarcirklar
på sid 22.

SVENSKA

Avgifter och antal timmar varierar och anges under respektive studiecirkel. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. Start från vecka 4 och framåt – fråga vid anmälan!

SKRIVARCIRKLAR/RÖST, TAL & RETORIK



Foto: Colourbox

Skrivarcirklar

Nybörjare/fortsättning

21 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 060 kr, pensionär 954 kr.

Torsdag 18.00 Södergården

Utveckla ditt skrivande! Prosa – Nybörjare/fortsättning

Skriv från hjärtat, öka din kreativitet och skrivarglädje. Vi utgår från författarkortleken av Ann Westermark. Skapar våra egna personliga texter som vi läser upp och diskuterar i gruppen. Inga förkunskaper behövs. 30 kr tillkommer i materialkostnad.

21 studietim, 7 ggr. Avgift 1 060 kr, pensionär 954 kr, materialkostnad 25 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset

Skriververkstad – helgkurs

Denna helgkurs vänder sig till alla med skrivlust. Vi övar oss att skriva texter av olika slag och diskuterar dem med varandra. Vi är på Gullmarsplan.

Kursledare: Marianne Börjeson.

- Lör 9 juni kl 10.00-16.00 och sön 10 juni kl 10.00-15.00. Avgift 715 kr.

Obs! Lokalen är ej handikappanpassad.

Våga tala! – grunder

Tycker du det är jobbigt att tala inför en grupp? Tar din nervositet över och hjärtat klappar i takt med din andning? Då ska du anmäla dig hit! Vi kommer att jobba med grundteknikerna för ett avspänt framförande. Vi arbetar bl.a. med en ökad kroppsmedvetenhet och grunderna i andning och röstteknik. Vi kommer att göra många praktiska övningar där du får chansen att utmana dig själv. Hemuppgifter förekommer.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 750 kr.

Tisdag 18.00-20.15, Folkets scen,
Skånegatan 90. Start 7/2.

Torsdag 18.00-20.15, Folkets scen,
Skånegatan 90. Start 9/2.

Våga tala!, fortsättning

En cirkel för dig som gått steg 1 eller vill utveckla din presentationsteknik.

Vi jobbar med det dynamiska framträdandet, där både röst och kropp är dina viktigaste verktyg. 18 studietim, 6 ggr. Avgift 1050 kr.

Tisdag 18.00-20.15, Folkets scen,
Skånegatan 90. Start 24/4.

Retorik, grunder

Lär dig renodla ditt budskap och övertyga med de rätta argumenten. Vi går



Foto: Colourbox

igenom och tränar retorikens fem delar enligt den klassiska retoriken; budskap, val av argument, disposition, språk och framförande. Kursen innefattar både teori och praktik. Tyngdpunkten läggs på kroppsspråkets betydelse och hur du skapar förtroende.

18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 950 kr.

Tisdag 19.15-21.30, ABF-huset
Start 7/2.

Svenska som andra språk

Här hittar du studiecirklar för dig som inte har svenska som modersmål. Inga rabatter gäller på dessa cirklar, de är redan rabatterade. Avgifter och antal timmar varierar och anges under respektive cirklar. Nivåindelning – se sidan 2.

ÖVA SKRIVNING OCH TAL

ÄR DU OSÄKER PÅ DINA KUNSKAPER I SVENSKA

Då rekommenderar vi att du nivå-testar dig innan du anmäler dig! Du är välkommen att göra nivåtest och få rådgivning av en ledare hos oss på ABF Stockholm. Tester finns för kunskapsnivåer motsvarande A1-B2. Testet tar ca 1 timme. OBS! Detta test är endast giltigt för nivåplacering i ABF Stockholms studiecirklar.

• Fre 13 januari, öppet från kl 15.00 till 19.00, ABF-huset, Sveav. 41, 5 tr. Du måste ha svenskt personnummer för att delta i studiecirklar och även för att testa dig.

Att läsa och skriva svenska

En cirkel för dig som lärt dig svenska i samtal med andra och nu vill öva dig att läsa och skriva.

Nivå B1 och B2

För dig med relativt goda kunskaper i svenska. Du bör vara beredd att lägga ner betydande arbete mellan cirkelträffarna. I cirkeln ingår att mellan träffarna läsa givna texter och göra skrivövningar kring dem. Vi bygger också ut ordförrådet samt tränar meningsbyggnad. 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 890 kr. Kostnad för eventuell kursbok tillkommer.

Nivå B1

Tisdag 18.00-20.30 ABF-huset

Nivå B2

Måndag 18.00-20.30 ABF-huset

Torsdag 18.00-20.30 ABF-huset

Svenska i arbetslivet B1

Vi talar om allt, från fikarasten till avtalet. 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 890 kr. Kostnad för kursbok tillkommer.
Onsdag 18.00-20.30 ABF-huset

Svensk konversation B1/B2

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 890 kr. Kostnad för kursbok tillkommer.
Lördag 11.00-13.30 ABF-huset

Svensk konversation B1/B2

För dig som tycker om att prata men behöver träna på att tala och diskutera. Vi tränar också på att argumentera och uttrycka oss på rätt sätt. Vid behov ingår grammatik. 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 890 kr. Kostnad för kursbok tillkommer.

Torsdag 18.00-20.30 ABF-huset

Vardagssvenska

För dig som vill träna på att förstå och tala svenska. Vi samtalar om allt från vardagsfrågor till världshändelser. Du kommer att få uppgifter att göra hemma mellan cirkelträffarna. Det finns flera olika nivåer att välja på.

30 studietim, 10 ggr, 890 kr, kostnad för kursbok tillkommer.

Nybörjare

Inga förkunskaper krävs.

Mån+ons 09.30-12.00 ABF-huset

Måndag 18.00-20.30 ABF-huset

Nivå A1

Förkunskaper ca 30 timmar i studiecirkel eller likvärdiga kunskaper.

Tis+tors 09.30-12.00 ABF-huset

Nivå A2

Förkunskaper ca 60 timmar i studiecirkel eller likvärdiga kunskaper.

Tis+tors 09.30-12.00 ABF-huset

Nivå A2/B1

Förkunskaper ca 120 timmar i studiecirkel eller likvärdiga kunskaper.

Tisdag 18.00-20.30 ABF-huset

Nivå B1

Du har avslutat SFI (eller har likvärdiga kunskaper) och har goda kunskaper i svensk grammatik men vill lära dig tala bättre svenska. Samhällsinformation, textläsning, samtal, ordkunskap, meningsbyggnad m.m. ingår.

Tis+tors 09.30-12.00 ABF-huset

Nivå B1/B2

Mån+ons 09.30-12.00 ABF-huset

KURSER FÖR IDEELLA FÖRENINGAR



Foto: Ulf Huett Nilsson

Demokratis ABC

A. Vilka är alternativen till demokrati? **B.** Varför, och i vilka situationer, är demokrati att föredra? **C.** Om man väljer en demokratisk process, hur sjutton gör man? Dagligen fattas en massa beslut som många berörs av – i skolan, på arbetet, FN, riksdagen, inom familjen eller i föreningen. När bör en beslutsprocess vara demokratisk? Demokratis ABC är DemokratiAkademiens grundläggande workshop. Metodiskt, och genom att varva miniföreläsningar med värderingsövningar och konkreta exempel, går vi igenom frågorna ovan för att få ett fastare grepp om begreppet demokrati. Du som deltar får ett gemensamt språk, vägledning och konkreta analysverktyg för att kunna fatta verkligt demokratiska beslut. Workshopen bygger på Robert A. Dahls generella teori om den demokratiska processen som han presenterar i sin bok *Demokratin och dess antagonister* (Ordfront 1999).

- Fredag 16 mars kl 17.00-20.30.

Ingen avgift, anmälan är bindande.

I Sverige finns det ca 200 000 ideella föreningar. Levande aktiva föreningar och nätverk samt frivilliga organisationer är viktiga för demokratin i vårt samhälle. De kräver sina metoder för ledarskap, marknadsföring och information. Hos ABF Stockholm kan styrelser och studieaktiva i ideella föreningar få fortbildning i demokrati, styrelsekunskap, sociala medier och ökade kunskaper i viktiga samhällsfrågor. Målgrupp: styrelser och studieaktiva i ideella föreningar.

Föreningskunskap – hur och varför bildar vi en ideell förening

Att vara med i en förening innebär att samlas i en gemenskap kring någon form av intresse eller idé. Det kan handla om kultur, politik, miljö eller annan verksamhet. Varför ska vi bilda en förening? Hur gör vi? Vilka förtroendeuppdrag finns i föreningen? Vad är föreningens syfte och mål?

- Fredag 24 februari kl 17.30-19.30

Ingen avgift, anmälan är bindande.

Styrelsekunskap

Vad har styrelsen för uppgifter? Vilka krav finns på en styrelse? Vad kännetecknar en bra styrelse? Har styrelsen i din organisation jobbat på ett bra sätt för att aktivera medlemmarna? Hur kan man utveckla sin organisation och öka förmågan att fatta beslut? Vilken etik och moral ska vi ha i styrelsearbetet?

- Fredag 13 april kl 17.00-20.30 och lördag 14 april kl 10.00-16.00.

Avgift 590 kr.

Bokföringens grunder med datorstöd Visma/SPCS

Målgrupp: Kassör i föreningen. Vi arbetar först med manuell bokföring och övergår sedan till databehandling. Vi lär oss grunderna i löpande bokföring bl a balans- och resultaträkning, kund- och leverantörsreskontra och gör en enkel budget och bokslut. Vi använder oss av Visma förening – ekonomiprogram för ideella föreningar. Kursen är upplagd på tre dagar:

- Lör+sön 10+11 mars + lör 17 mars kl 10.00-16.00. Avgift 1 470 kr.

Bokslutskurs med datorstöd Visma/SPCS

Förkunskaper: Bokföringens grunder. Under kursen kommer du att repetera och sy ihop bokslutet.

- Söndag 18 mars kl 10.00-16.00. Avgift 590 kr.

Arkivkunskap – grundkurs

I grundkursen behandlas många aspekter inom arkivområdet. I kursen ingår: Dokumenthantering och gallring, fotografihantering och personarkiv. Under kursen tar vi upp begrepp om att författa en jubileumsskrift. Vi reder ut en del formalia kring källhänvisningar, bildokumentation och tryckformalia.

- Lördag 21 april + söndag 22 april kl 10.00-16.00, avgift 780 kr

Sociala medier – vad, varför, hur? Facebook, Twitter, Myspace

Förkunskaper: Data grund. Vad är sociala medier och framför allt, varför ska man använda dem? Och hur gör man? Vi tittar närmare på olika digitala arenor, lär oss mer om hur de fungerar och hur de kan användas. Vi blandar teori med praktik.

- Lördag 3 mars kl 10.00-15.00.

Avgift 490 kr.

Starta en blogg!

Förkunskaper: Data grund. Vi lär oss vad bloggar är, hur de fungerar och hur du kan starta en blogg för din cirkel eller förening. Vi använder oss av gratisverktyget WordPress.

- Söndag 4 mars kl 10.00-15.00. Avgift 490 kr.

Registervård, databashantering i Excel

Lär dig att lägga upp ett medlemsregister, att hantera sökfunktioner samt att ta fram rätt information. För dig som jobbar i föreningen och med medlemshanteringen i Excel.

- Lördag 10 mars kl 10.00-16.00. Avgift 490 kr.

Röst & Tal – våga prata inför grupp

Känner du rädsla när du ska prata inför en grupp? Hör du till dem som gör allt du kan för att slippa hålla presentationer exempelvis på jobbet eller vid möten? Går det att vända nervositet och olust till någonting positivt i sitt framförande? Den här kursen vänder sig till alla som vill bli bättre på att prata inför både stora och små grupper. Vi kommer att öva oss i konsten att framföra budskap på ett retoriskt, målinriktat och engagerat sätt och hur vi bättre får publiken att lyssna.

- Tors-fre 15+16 mars kl 09.00-16.00. Avgift 1 470 kr.

Utbildningar för cirkelledare, se www.abfstockholm.se/foreningsaktiva

BINDANDE ANMÄLAN GÄLLER FÖR ALLA OVANSTÅENDE KURSER –
Anmälan: foreningar@abfstockholm.se, telefon 08-453 41 23 eller direkt på www.abfstockholm.se/foreningsaktiva. Ange din förening när du anmäler dig.

HEMGÅRDAR

ABF Stockholm samarbetar med nedanstående hemgårdar, som alla har en omfattande kurs- och studiecirkelverksamhet. Kontakta "din" hemgård för program, anmälan och mer information!

Birkagården

Karlsbergsvägen 86 • Telefon 32 33 37 • www.birkagarden.se

Södergården

Götgatan 37 • Telefon 643 66 89, 641 38 55

Mäster Olofsgården

Svartmangatan 6, på gården • Telefon 10 20 19 • www.masterolofsgarden.se

Skeppsholmsgården

Slupskjulsvägen 12 • Telefon 679 28 00 • www.skeppsholmsgarden.se

Midsommargården

Telefonplan 3 • Telefon 645 89 31 • www.midsommargarden.se

NYA RÅGSVEDS FOLKETS HUS i samarbete med ABF Stockholm

Här kan du lära dig nya saker! Testa! Det kostar bara 100 kr/kurs (exkl. kurslitteratur) för hela terminen! Start vecka 5.

Måndag 18.45-21.00 – *Squaredance*

Tisdagar 09.00-12.00 – *Porslinsmålning*

Tisdagar 10.00-12.00 – *Data- och surfningskurs*

Tisdagar 18.45-21.00 – *Squaredance*

Onsdagar 10.00-12.00 – *Data för nybörjare*

Onsdagar 19.00-21.00 – *Data för nybörjare*

Torsdagar 10.00-12.00 – *Qi Gong*

Torsdagar 18.30-20.00 – *Yoga*

Torsdagar 18.45-21.00 – *Squaredance*

Fredagar 11.00-12.30 – *Linedance för nybörjare*

Under våren genomför vi ett antal föreläsningar!

Gå in på vår hemsida – där kommer vi att informera om dessa allt eftersom de blir klara.

Titta gärna in (Rågsvedstorget 11) så berättar vi mer! Besök också vårt Café & kök och vår Second hand!

Läs mer på www.nyaragsvedsfolketshus.se



STOCKHOLM

STOCKHOLMS BEBYGGELSE



Välkommen till föreläsningar och bussrundturer om Stockholms bebyggelse. Se på staden kanske med nya ögon, upptäck någon detalj på en fasad eller helt nya stadsdelar.

Guide/föreläsare: **Pontus Dahlstrand**. Läs mer på www.stockholmsbebyggelse.se

FÖRELÄSNINGAR I ABF-HUSET

Avgift 80 kr, ingen föransökan.

Södermalms bebyggelse 1

Hornsgataspuckeln och Mariabranden 1759. Kvarteret Mullvaden och Swedenborgs lusthus. Ludvigsbergs mekaniska verkstäder, Münchenbryggeriet och Wickanderska korkfabriken. Yttersta Tvärgränd och "Söders Diplomatstad". Tobaksmonopolet och Nürnbergbryggeriet. Fatburssjön, banvaktarbostället och Södra Bantorget., m m.

- Lördag 4 februari kl 14.00

Södermalms bebyggelse 2

Katarinabranden 1723. Malmgårdarna Stora Blecktornet och van Groens. Dihlströmska arbetsinrättningen. Restaurang Kvarnen och Källaren Hamburg. Skanstull, Vintertullen och Danvikstull. Katarina Södra folkskola och "Malongen". Katarina brandstation och kapsylfabriken på Tjärhovsgatan. Göta Lejon och Victoria m m.

- Lördag 11 februari kl 14.00

Söder om Söder

Liljeholmens municipalsamhälle. Skanskvarn och f.d. Kolerakyrkogården. Ekensbergs varv och Nitro-Nobel i Vinterviken. "Macken", AB Radius och LM Ericssons

telefonfabrik i Midsommarkransen. Gröndals Villastad. Slakthusområdet invigt 1912. Gamla Enskede. Talkkrogen. Hökarängen: Stockholms första T-banestadsdel, m m.

- Lördag 18 februari kl 14.00

BUSSTURER

Bussturerna varar ca 2,5 tim och avgår kl 11.00 från ABF-huset, Sveavägen 41. Avgift 160 kr vid förköp och 180 kr kontant på plats. OBS! Föransökan på www.stockholmsbebyggelse.se

Biografer, krogar och nöjesställen

Hotell Rydberg, Grand och Berns salonger. Klarakrogarna Tennstopet och Löwenbrau. Pilsnercafeerna Tjoget och Tranan. Pelikan och Kvarnen. Claes på Hörnet m.fl. värdshus. Biograferna Lyran, Draken, Flamman och Palladium m.fl.

- Lördag 3 mars

Stadsvillor och privatpalats

Villastaden, Lärkstaden och Tysta gatan på Östermalm. Konsul Brooms villa och von Rosenska palatset. Sveriges dyraste villa på Nobelgatan i Diplomatstaden. "Wickanderska Korkvillan" och Oakhill på Djurgården mm.

- Lördag 17 mars

SÖDERPROFILER

Maskrosbarn som grott på Söder och blommat i världen

Guide: **Kent Josefsson**, sekreterare i Fogelströmsällskapet.

Vandringarna varar ca 1,5 tim. Avgift 80 kr.

"Känslan på plats är något av stadsvandringens nerv. Ger motion och kulturhistoria i skön förening."

Läs mer på www.soderprofiler.se

Tomas Tranströmer – nobelpristagaren

• Söndag 6 maj kl 13.00 och lördag 16 juni kl 14.00. Samling i hörnet Grindsgatan/Blekingegatan.

I Per Anders Fogelströms fotspår och i "Mina drömmars stad"

• Ons 9 maj och 23 maj samt tors 14 juni kl 18.00. Samling i hörnet Folkungagatan/Erstagatan.

I Greta Garbos fotspår

• Sön 13 maj kl 13.00. Samling hörnet Blekingegatan/Tjurbergsgatan.

I Stig Claessons fotspår

• Onsdag 16 maj kl 18.00. Samling i hörnet Folkungagatan/Erstagatan.

I Isaac Grünewalds fotspår

Kent Josefsson leder tillsammans med Bernhard Grünewald en vandring i Isaac Grünewalds fotspår.

• Sön 20 maj kl 13.00. Samling utanför ingången till Katarina kyrka.

I Stig Dagermans och Nackas fotspår

• Sön 3 juni kl 13.00. Samling Katarina Bangata 42.

Söderprofiler i Vita Bergen

Under vandringen berättas bl. a. om Sofia kyrka, Ernst Klefbeck, Elsa Borg, Hasse & Tage och Vitabergsklubben.

• Söndag 10 juni kl 13.00. Samling utanför ingången till Sofia kyrka.

VÅREN 2012 MED PER ANDERS FOGELSTRÖM

Tre föreläsningar i ABF-huset i samarbete med Sällskapet Per Anders Fogelströms Vänner. Entré 60 kr.

Möt Lotten i filmen Mina drömmars stad

Skådespelerskan **Britt Louise Tillbom** spelade Lotten i filmen *Mina drömmars stad* 1976 byggd på Per Anders Fogelströms roman med samma namn. Hon samtalar om filmen med sekreteraren i Fogelströmsällskapet **Kent Josefsson**.

- Tisdag 14 februari kl 18.30

De visste sitt värde: Djurabor i det tidiga 1900-talets Stockholm

Professor **Anna Götlind** från Stockholms universitet berättar om herrarbete och dalfolkets säsongsvisa arbetsvandringar till Stockholm, med särskilt fokus på en grupp Djurabor som bodde i Gamla Stan omkring förra sekelskiftet.

- Onsdag 14 mars kl 18.30

Stockholm svart på vitt –

Fotografier från innerstaden 1860-1960
Helena Friman berättar om sin nya bok från Stockholmia Förlag där det är bilderna som spelar huvudrollen och berättar stadens historia.

- Måndag 16 april kl 18.30



Foto: Teater Dur och Moll

På teater Dur & Moll spelas "Aline på berget"

På Fjällgatan i Stockholm spelas teater om svunna tider. Kom och mingla med Gustav III och hans svarte upptågsmakare Badin. Möt döden, bödeln och inte minst Aline själv med sitt gastkramande livsöde. En mustig föreställning med doft av tjära smuts och puder. Teater Dur & Moll, Fjällgatan 16, är Stockholms minsta teater med 20 platser, i en kroglokal från 1700-talet som speglar Fogelströms Stockholm.

För bokning och info: 08-640 84 64. Medlemmar i Fogelströmsällskapet erbjuds rabatterat pris 290 kr. Föreställningen kan även abonneras. www.durochmoll.se

STOCKHOLMS NATUR & KULTUR

FÖRELÄSNINGAR

Nils-Erik Landell kåserar och visar bilder i ABF-huset. Entré 50 kr.

När var fjärde svensk bor i Stockholm är det alltmör angeläget att bevara stadens natur i samspel med människorna och husen. Stadens natur är lika viktig som stadsbyggnadsfrågorna. I böckerna *Vattenstaden*, *Läkaren Linné* samt *Gustaf III och Det ofullbordade slottet* vill Nils-Erik Landell entusiasmera för samspelet mellan kultur och natur i Stockholm.

Vattenstaden

Livet är som rikast vid stränderna, dit människor, fåglar, blommor, hus och träd söker sig.

• Onsdag 8 februari kl 14.00.

Läkaren Linné

Under tre viktiga år bodde och verkade Linné i Stockholm.

• Onsdag 7 mars kl 14.00.

Gustaf III och det ofullbordade slottet

Hus och ruiner runt Brunnsvikens stränder speglar viktiga epoker i konung Gustaf III:s liv. Växter och djur berättar om landskapets förändringar sedan 1700-talet.

• Onsdag 11 april kl 14.00.

STADSVANDRINGAR

Nils-Erik Landell guidar runt i Stockholms unika historia, bland sköna byggnader och spännande natur. Vandringarna pågår ca 2 tim. Avgift 80 kr.

Gamla hus och gömda trädgårdar

Christian Horlemans 1670-talsträdgård, minnet av 1800-talets socialarbetare Elsa Borg och magnolian, som 1933 planterades till hennes ära.

• Torsdag 3 maj kl 18.00. Samling Malmgårdsv. 53. Buss 3, hållplats Gotlandsg.

Jochum Ahlstedts 1670-tals trädgård och Långholmens 250-åriga fångelsehistoria.

• Söndag 6 maj kl 11.00. Samling på Långholmsbron.

Bäver – skymningens sagofolk

Vi går till Kranglan, där fattiga och sjuka vårdades under 1900-talets början. På Järlasjöns stränder bor bävrarna i sina hyddor. Ta med fågelkikare och oömma skor.

• Onsdag 9 maj kl 20.00. Samling på Storängens station (Saltsjöbanan).

Bland blommor och skulpturer på Waldemarsudde

• Lördag 12 maj kl 11.00. Samling vid spårvagn 7:s hållplats Waldemarsudde.

Näktergalskväll

Nils-Erik Landell guidar till Isbladskärrets stränder, där näktergalen sjunger om natten. Ta gärna med fågelkikare.

• Onsdag 26 maj kl 21.00. Samling vid buss 69:s ändhållplats Blockhusudden.

OM SLUSSEN –
med Peter Frisk, se sid 19.

LITTERATUR/HUMANIORA

Avgifter och antal studietimmar varierar och anges under respektive studiecirkel. Litteraturkostnad tillkommer. Start från vecka 4 och framåt – fråga vid anmälan.



Foto: Colourbox

Drama- och teaterhistoria

Det moderna dramat

Vi går igenom drama som litterär och scenisk genre, dramats teknik och karaktärsskildringar. Vi studerar moderna dramatik och teaterföreläsningar. Start från v. 4 och framåt.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 075 kr.
Måndag 14.00 ABF-huset

Konsthistoria

Cirkeln för dig som vill lära dig den västerländska konstens stilar inom arkitektur, skulptur och måleri samt bekanta dig med de stora mästarnas verk. Cirkeln kan även ge dig större upplevelser och glädje på dina resor. Start från v 3 och framåt.

39 studietimmar, 13 ggr. Avgift 1 505 kr, pensionär 1 354 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset

Konsthistoria från postimpressionismen till expressionismen
Tisdag 14.00 ABF-huset

Konsthistoria antikens värld
Tisdag 18.00 ABF-huset

Konsthistoria renässansen och manierismen
Onsdag 14.00 ABF-huset

Mellan himmel och pannkaka

– Lättfattlig introduktion till astronomi
Vi bekantar oss med astronomin och dess historia från äldsta tid till våra dagar. Vad sa egentligen Kopernikus? Varför var Galilei kontroversiell för katolska kyrkan? Vi orienterar oss också på himlen, både med en enkel stjärnkarta och med hjälp av dator. Vad menas egentligen med vårdagjämning och vad orsakar månformörkelser? Vi berör också rymdteknik som gett oss GPS och bilder från Mars. Vi lever i kosmologins guldålder med exotiska nya begrepp som svarta hål och med rymdteleskopets fantastiska bilder av universum.
Kursledare: Karsten Jöred, fil kand.

18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 700 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset

Sveriges historia

Svensk historia genom tusen år. En resa genom Sveriges spännande historia, från vikingatidens stamsamhälle, den gryende missionstiden, när ljus och skymning brottades över landet, via nationalstatens skapande under Vasa-tiden, stormaktstid, 17-1800-tal och fram till det moderna Sverige vi lever i idag.

18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 700 kr.
Torsdag 18.00 ABF-huset

Vi ser på Teater

”Författaren skriver en pjäs, teatern spelar en annan och kritikern recenserar en tredje”. Följ med bakom kulisserna tillsammans med Paula Ternström. Handling och intrig, dramats personer och mötet med publiken. Vi avslutar med att gå och se en teaterföreställning.

Ledare: Paula Ternström. Start v 5.
9 studietimmar, 3 ggr, avgift 195 kr.
Lördag 13.30 ABF-huset

Filmen som bildning och självbild – en kurs i filmhistoria

Vi går på upptäcktsfärd i svensk och internationell film för att diskutera filmen som samhällspegel och väg till att förstå oss själva, våra grannar och vår historia. En bra film väcker våra känslor till liv. Kan den också göra oss mer empatiska och till bättre människor?

Inför varje träff ser vi en klassiker och utgår sedan från denna film för att jämföra med andra filmer från Sverige, Hollywood och världen. Vilka filmer som var och en ska ha sett bestäms gemensamt första gången vi ses. Under kursen ser vi på filmer från Filmarkivet.se och läser utdrag ur filmlitteratur och filmartiklar från dagspress och filmpress.

Cirkelledare är filmskribenten och författaren Mikaela Kindblom.
18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 790 kr.
Start v 5 (uppehåll v 9).
Måndag 18.30 ABF-huset
Se också *Filmanalys ur feministisk perspektiv*, sid 10.

Humanismen som sekulär livsåskådning

Humanismen som sekulär livsåskådning innebär ett bejakande av en värld utan gudomliga makter och religiösa dogmer; en humanism som ger människan själv det fulla ansvaret för sin moral och andlighet. Förutom att diskutera begreppet humanism är cirkeln också en introduktion till förbundet Humanisternas verksamhet och ställningstaganden. Vi utgår bland annat från boken *Tro och vetande 2.0*. Cirkelledare från Humanisterna. Start v 8.

15 studietim, 5 ggr. Avgift 295 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset

Elin Wägner – liv och tankar

Vi följer Elin Wägners liv och tankar med utdrag ur några av hennes viktigaste texter för att upptäcka hur hon nådde fram till de tre hörnpelarna i sin livsåskådning: kvinnan, jorden, freden.
9 studietim, 3 ggr. Avgift 195 kr. Start v 6.
Torsdag 17.00 ABF-huset

Ellen Key – liv och tankar

Vem var hon egentligen, den berömda författaren, pedagogen och kvinnosaks-kämpen, och hur nådde hon fram till sin pedagogik, sin Kärlekslära och sin livstro? Med utdrag ur några av Ellen Keys viktigaste texter kommer vi att diskutera detta. Start v 10.

9 studietim, 3 ggr. Avgift 195 kr.
Torsdag 17.00 ABF-huset

George Henrik von Wright

Filosoficirkel om den finlandssvenske filosofen George Henrik von Wright 1916-2003. Hans tankevärld är kanske mer aktuella än någonsin för dagens människor att känna till då de utvecklingslinjer som han skissade på av samhället stämmer till eftertanke.

Cirkelledare: John Bornemark. Start v 6.
15 studietim, 5 ggr. Avgift 295 kr.
Onsdag 14.00 ABF-huset

Vägen till Indien

Vi gör tillsammans en djupdykning ner i den rika Indiska litteraturen. Vi läser och diskuterar romaner och noveller av bl a Kiran Desai, Jhumpa Lahiri, Vikram Seth – några av de namnkunniga författare från Indien som den här cirkeln kommer att handla om. Vi kommer även att lära känna några av de lite äldre Indiska författarna som t.ex. R.K Narayan. Givetvis även Salman Rushdie, som satte en hel värld i gungning med sin roman *Satansverseerna*. Start v 9.

15 studietim, 5 ggr. Avgift 295 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset

Rysk litteratur

Nikolaj Gogol (1809-1852) och Anton Tjechov (1860-1904) är två världsberömda författare och deras teaterpjäser *Revisorn*, *Körsbärsträdet* och *Tre systrar*, spelas fortfarande för utsålda hus på

världens teaterscener. Men vad ville de säga till sin publik? Har vi som lever på 2000-talet något att lära oss av dessa pjäser? Start v 9.

15 studietim, 5 ggr. Avgift 295 kr.
Onsdag 18.00 ABF-huset

August Strindberg mot slutet

2012 är det 100 år sedan den berömda och beryktade författaren dog. 1898 kom han åter till Sverige efter flera års utlandsvistelse. Hans nyfikenhet på hemlandet tar sig många uttryck. Hans aktivitet i bibliotek och vid skrivbordet är imponerande. Hans längtan till skärgård och äktenskap inspirerande. Vi följer och diskuterar de sista åren. Vi läser bl a Gunnar Brandells *Strindberg – ett författarliv*, fjärde delen Hemkomsten – det nya dramat.

Cirkelledare: Anita Persson. Start v 9.
15 studietim, 5 ggr. Avgift 195 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset

Fröken Julie på Strindbergs egen teater

Detta drama spelas över hela världen i olika kulturer. Nu ska det spelas på Strindbergs Intima Teater med början i april – jubileumsåret 2012. Anna Pettersson regisserar och spelar själv alla tre rollerna. En spännande unik läsart, som kan väcka nya frågeställningar.

I denna cirkel läser vi dramat, går på föreställningen och fördjupar oss i dramats alla möjligheter och aktualiteter. Vår miljö är naturligtvis teaterns lokaler vid Norra Bantorget.

9 studietim, 3 ggr. Avgift 395 inkl biljettpris 200 kr. Start v 16. Samtalsledare: Anita Persson.
Måndag 18.00 Intima Teatern

Släktforskning – Vägen till din egen historia!

Vem är du släkt med? Var kom de ifrån? Detta är frågor som intresserar allt fler. Lär dig leta efter dina rötter i det förflutna. Vi arbetar teoretiskt utan datorer.
24 studietim, 8 ggr. Avgift 1 100 kr.

Grundkurs

Tisdag 12.00 ABF-huset
Tisdag 15.00 ABF-huset

**birka-
gårdens
folkhög-
skola**

**ALLMÄN KURS
PENSIONÄRSLINJE
KLASSISK MUSIKLINJE
ROCKMUSIKLINJE
DOKUMENTÄRFILMKURS**

Birkagårdens folkhögskola • ABF-huset, Sveavägen 41
Box 3557, 111 83 Stockholm • Tel 08-524 633 30

birkagarden@folkbildning.net • www.birkagarden.fhsk.se

Huvudmän för Birkagårdens folkhögskola är
ABF Stockholm och Birkagårdens Hemgård.

FILM

Filmstudion

ABFs film- och radiocirklar arbetar i Mac-miljö (Final Cut Pro, Garage band eller i-movie). Alla kurser äger rum i ABF-huset. Avgifter och antal studietimmar varierar och anges under respektive cirkel. Anmäl dig på www.abfstockholm.se.

Filmproduktion (kortfilm)

Förkunskaper: datorvana.
Lär dig göra kortfilm från idé till färdigt resultat. Vi jobbar praktiskt med manus/dramaturgi, inspelning och redigering.
Tisdag 19.00-21.15
12 ggr. 1 690 kr. Start 7/2.

Dokumentärfilm

Förkunskaper: datorvana.
Vill du se din omvärld ur ett nytt perspektiv? Kursen innehåller både praktiska och teoretiska moment; övningar i dokumentärt berättande, dramaturgi, foto och redigering. Vi ser också på olika typer av kortare dokumentärer och diskuterar form, innehåll och andra frågeställningar.
Måndag 19.00-21.15
12 ggr. 1 690 kr. Start 6/2.
Fredag 16.00-18.15
12 ggr. 1 490 kr. Start 10/2.

Filmredigering i Final Cut Pro

Nybörjare
Förkunskaper: Mac-vana.
Vi går igenom hur man klipper bild- och ljudmaterial i Final Cut Pro, både teoretiskt och med praktiska övningar.
Måndag 16.30-18.45
12 ggr. 1 490 kr. Start 6/2.
Onsdag 19.00-21.15
12 ggr. 1 690 kr. Start 8/2.

Fortsättning

Förkunskaper: Mac-vana och kunskaper i filmredigering motsvarande nybörjarcirkeln. I denna cirkel kommer vi att arbeta i mac-miljö med samtliga program i Final Cut Studio 2. Vi arbetar praktiskt med eget material och lär oss mer om klippning, ljudläggning, mixning, färg- och ljuskorrigeringar, textanimation och musik. Vi lär oss även att göra DVD-menyer med rörlig bild, ljud/musik och knappar i DVD Studio pro.
Onsdag 16.30-18.45
12 ggr. 1 490 kr. Start 8/2.

Animation för barn

Vill du lära dig att göra animerad film? Då ska du gå vår animationskurs. Vi arbetar med cut-out-animationsteknik (som du kan se i exempelvis "South Park") och leranimation. Du får prova på att göra manus, animera, samt redigera din film i i-movie.
Torsdag 16.30-18.45 10-13 år
10 ggr. 1 090 kr. Start 16/2.

Att skriva filmmanus

Med filmexempel och diskussioner undersöker vi hur ett traditionellt filmmanus är uppbyggt och vad det finns för olika faser i skrivprocessen. Vi går igenom grunderna i den klassiska dramaturgin och hur man formar en historia. Du får även tips på hur du kommer ur din idétorra eller skrivkramp. Parallellt med kurstillfällena finns det möjlighet att jobba med en manusidé som du får handledning på.
11 ggr. 1 400 kr. Start: 6/2.
Måndag 18.00-20.30

Filmanalys ur feministiskt perspektiv

Vill du prata om film ur ett feministiskt perspektiv? Vi ser olika filmer och genrer och diskuterar dem utifrån en feministisk utgångspunkt.
7 ggr. 950 kr. Start: 14/2.
Tisdag 16.30-18.45

Filmen som bildning och självbild – en kurs i filmhistoria

se sid 9.

Se på film med nya ögon

se sid 22.

RADIO



Foto: Colourbox

Radiodokumentär

Förkunskap: datorvana
Ny teknik har gjort det möjligt för alla att distribuera radioprogram via nätet. I denna kurs lär du dig att göra ett dokumentärt radioprogram. Finns det något fenomen eller någon person i din omgivning som du skulle vilja berätta mer om? Dokumentärradio är då ett fantastiskt medium. Det är enklare, snabbare och billigare än film. Under kursen lär du dig grunderna i bland annat radiodramaturgi och intervju teknik. Du gör sedan en kort övningsdokumentär. Redigeringen sker i mac-miljö
10 ggr. 1 350 kr. Start 16/2.
Torsdag 19.15-21.30

DIGITALT FOTO

Digital kompaktkamera

Introduktion

Förkunskaper: Data grunder.
I den här cirkeln gör vi en allmän genomgång av digitalkamerans möjligheter (OBS! inte systemkamera). Vi lär oss att föra över bilderna till datorn, storleksförändra, färgkorrigera, ta bort oskärpa och spara bilderna inför framtiden. Vi ska också visa hur man hanterar digital bild i Adobe Photoshop Elements 8 och på Internet. Tag gärna med egen kamera – men inget krav.
12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 1 175 kr.
Måndag 15.00 ABF-huset, start v 6 + 10
18.00 ABF-huset, start v 13
Onsdag 18.00 ABF-huset, start v 5
Torsdag 18.00 ABF-huset, start v 6 + 10

Fortsättning, steg 2
Förkunskaper: För dig som gått Digital kompaktkamera – introduktion. I den här cirkeln gör vi en djupare genomgång av digitalkamerans möjligheter. (OBS! inte systemkamera). Vi går igenom: Filhantering, var/vad får man fotografera? Rättigheten till din bild, komponera din bild, digital bildbehandling (tips & tricks), kameravinklar, rikta upp lutande horisont/byggnad, skärpa/oskärpa, collage/julkort/gratulationskort, ljusets betydelse. Tag gärna med egen kamera!
15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 1 480 kr.
Måndag 15.00 ABF-huset, start v 14

Gör din egen fotobok

Den här cirkeln motsvarar digitala kompaktkamerans introduktionskurs utökad med att titta på hur man kan göra en egen fotobok.
18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 1 760 kr.
Lördag 09.30 ABF-huset, start v 10.

Digital systemkamera

Tar du bara bilder eller vill du lära dig fotografera? Lär dig möjligheterna med en modern digital systemkamera. Kursmaterial finns. Egen kamera är inget krav.
18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 1 760 kr.
Lördag 09.30 ABF-huset, start v 10.

Digital systemkamera

Tar du bara bilder eller vill du lära dig fotografera? Lär dig möjligheterna med en modern digital systemkamera. Kursmaterial finns. Egen kamera är inget krav.

Grunder

Förkunskaper: Data grunder.
Vi går igenom de olika objektiven och hur de fungerar, användande av kameran med dess inställningar samt hur du kan använda din blixtpå rätt sätt. Vi visar även hur du efterbehandlar din bild i datorn.
OBS! Denna grundkurs är enbart utformad för digitala systemkameror. Den är till för dig som enkelt vill lära dig kameran och dess hantering från grunden.
21 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 950 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset, start v 6
Tisdag 18.00 ABF-huset, start v 6
Onsdag 18.00 ABF-huset, start v 9

Fortsättning, steg 2

Förkunskaper: Grundkurs i digital systemkamera.

Här går vi bl a igenom var/vad får man fotografera. Rättigheten till din bild, komponera din bild, digital bildbehandling (tips & tricks), kameravinklar, rikta upp lutande horisont/byggnad, skärpa/oskärpa, ljusets betydelse.
18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 1 675 kr.
Tisdag 18.00 ABF-huset, start v 13

Ateljé-/studiofoto

Förkunskaper: Goda grundkunskaper i Digital Systemkamera.
Lär dig enkel ljussättning i studiomiljö, anpassningsbart till ditt vardagsrum. Vi använder prisvärd studioutrustning och fotograferar med blixtpå olika former. Vi riktar oss enbart till användare av digital systemkamera (ej kompaktkamera) med denna cirkel. Tag gärna med egen kamera.
11 studietimmar, 3 ggr. Avgift 1 075 kr.
Torsdag 18.00-20.30 + lö-sö 12.30-15.45 ABF-huset, v 18.

Adobe Photoshop

Förkunskaper: God datavana, gärna mer. Lär dig hantera och förbättra dina digitala bilder med hjälp av ett smart arbetsflöde, helt anpassat för dagens digitala fotograferande. Mängder av tips och tricks, lättare retusch, trickfoto och collage.

Photoshop Elements – Grunder

21 studietimmar, 7 ggr. Avgift 2 505 kr.
Torsdag 18.00 ABF-huset, start v 10

Photoshop CS5 – Grunder

20 studietimmar, 5 ggr. Avgift 2 385 kr.
Söndag 12.30 ABF-huset, start v 8

RAW-Framkallning

Förkunskaper: Data Grunder.
Fotograferar du i RAW-format? Bra, eftersom du då säkerställer att du får bästa tänkbara bildkvalité och mycket stor flexibilitet. I den här cirkeln lär du dig använda 100 % av alla bilddata i det digitala negativet (RAW-filen) du får av din system- eller kompaktkamera. En modern framkallning som du själv gör, för att uppnå just det du själv vill ha, efter det att bilden är tagen.

Vi gör avancerade övningar och visar på djupet vad RAW-framkallning egentligen är. Vi går även igenom olika bildformat att spara bilder i. Amatör eller fotograf spelar ingen roll, alla välkomna.
12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 1 175 kr.
Onsdag 18.00 ABF-huset, start v 16



Foto: Matton

TEATER/BARN, UNGA & VUXNA

TEATER FÖR VUXNA



Foto: Photoxpress

Att skriva för teater

Att skriva en pjäs är inte så svårt som det låter. I den här kursen får du verktyg som kan hjälpa dig att strukturera och skriva dramatiska eller komiska teaterverk. Från pjäsens tema till karaktärens handlingar – vi går igenom alla moment som behövs för att skapa ett manuskript som fungerar på scenen. Start 22/2.

1 350 kr. 10 ggr.

Onsdag 19.15-21.30 ABF-huset

PYGMÉTEATERN Vegagatan 17

Marionetter och stavdockor – tillverkning och spelteknik

En marionett är en docka som styrs av en dockspelare från ovan med hjälp av trådar hängande från ett styrningskors. En stavdocka styrs med stavar underifrån. Denna cirkel handlar om att bygga en marionett eller en stavdocka och lära sig att hantera den. Vi går genom tillverkningstekniker och materialkunskaper för att tillverka dessa dockor. Spelteknik och regihjälper ingår som kan leda till en färdig föreställning. Start 20/2.

Måndag 18.00-21.00. 2 400 kr, varav 400 kr är materialkostnad. 10 ggr.

ODENTEATERN Västmannagatan 56

Kursstart v. 7.

Öppet hus: 4/2 kl. 12-14.

Steg 1

Vi börjar från grunden och jobbar med gruppdynamik, teaterlekar och improvisation. Du får även prova att jobba med kortare textstycken.

Tisdag 16.45-19.00. 1 770 kr. 10 ggr.

Steg 2

Förkunskap: minst en termin.

I denna kurs jobbar vi med delar ur pjäser. Vi fördjupar oss i textanalys och scenframställning. Du får lära dig att ta regi och vi jobbar med lyhördhet och samarbete på scen.

Tisdag 19.15-21.30. 1 770 kr. 10 ggr.

FOLKETS SCEN Skånegatan 90

Teater för skräckslagna

Tycker du att det är obehagligt att stå inför publik? Vill du prova på teater för att bli av med din rädsla? Här får du chansen att prova på teaterövningar i ett lugnt tempo. Vi går sakta fram och utmanar din scenskräck långsamt och försiktigt. Alla övningar bygger på lust, trygghet och glädje. Start 7/3.

Onsdag 18.00-20.15. 1 770 kr. 10 ggr.

Scenframställning – fördjupning

Detta är en intensiv kurs för dig som vill fördjupa dig i skådespeleri. Kursen passar för dig som vill satsa lite mer på ditt teaterutövande och kanske söka in till teaterhögskolan. Vi arbetar med att medvetandegöra deltagarna om deras egna styrkor och svagheter inom skådespeleri. Bland annat kommer vi att arbeta med närvaro, självkänedom, fantasi, samarbete, textanalys, kropp och röst. OBS! Skriftligt anmälningsförfarande. Mer information om kursens innehåll och om hur du anmäler dig hittar du på www.abfstockholm.se

Mån + Ons + Fre 08.30-12.00.

16 550 kr. Start 23/1, t.o.m. 25/5.

STAND-UP COMEDY

Stand-up comedy

I denna studiecirkel kommer vi att jobba med att hitta inspiration, skriva skämt och bygga upp en standup-akt som håller. De två första träffarna är tänkta som skrivtillfällen. Därefter djupdyker vi i ert material. Hemuppgifter förekommer i denna studiecirkel.

24 studietimmar, 4 ggr. Avgift 1 050 kr.

Lördagar kl. 10.00-15.30.

Lokal: ABF-huset. Start 10/3.

TEATER FÖR BARN & UNGA



TEATER OCH DRAMA-SKOLAN

Bjurholmsgatan 15. Anmälan:

08-743 04 03

eller www.teaterochdramaskolan.com

Kursstart v. 6. 14 träffar. Öppet hus 28/1 kl.11.00-13.00.

Teaterskolan

Utifrån barnens idéer och uppslag inriktar vi oss på att spela teater. Målet är att tillsammans arbeta fram en teaterföreställning.

Måndag 17.00-18.00 6-8 år 1 425 kr

Tisdag 17.45-19.15 7-10 år 1 650 kr

Onsdag 17.30-18.30 5-7 år 1 425 kr

Torsdag 16.30-17.30 5-7 år 1 425 kr

Torsdag 18.00-19.30 10-12 år 1 650 kr

ODENTEATERN Västmannagatan 56

Anmälan: 08-453 41 80 eller

www.abfstockholm.se

Kursstart: v 7. 10 träffar.

Öppet hus: 4/2 kl 12-14.

Teater för unga

Vi jobbar med övningar i gruppdynamik, karaktärgestaltning och improvisation. Du får även testa att jobba med scener ur olika pjäser. Du får lära dig att ta regi och öva på lyhördhet och samarbete.

Lördag 11.00-12.30 11-13 år 1 350 kr

Lördag 12.45-15.00 14-17 år 1 690 kr

IMPROVISATION & CO

Hagagatan 48. Anmälan: 08-30 81 33

eller www.improco.se.

Impro för unga

En nybörjarkurs för dig mellan 15 och 19 år som vill ha vansinnigt kul, lär känna nya människor och samtidigt bli bättre på att prata inför folk och bli mer avslappnad i en grupp.

Se www.improco.se för tider.

IMPROVISATIONSTEATER

IMPROVISATION & CO

Hagagatan 48. Anmälan: 08-30 81 33

eller www.improco.se.

Nybörjare

Ha roligt och utvecklas i en tillåtande och avslappnad atmosfär. Genom lekfulla teaterövningar introduceras du till de grundläggande elementen inom improvisationsteater – fantasi, spontanitet och samarbete. Dessa kurser hjälper dig att få tillgång till din kreativitet genom att vara närvarande i stunden, släppa på hämningar och stärka ditt självförtroende.

Tisdag: 17.30-19.30 (de första två tillfällena 18-21). 2 450 kr. 30 timmar. 17/1-17/4.

Lördag: 13.00-16.00. 2 450 kr. 30 timmar. 18/2-18/4.

Fortsättning, nivå 2 och 3

Förkunskap: minst en termin.

Vi fördjupar grunderna i improvisationsteater. I slutet av terminen erbjuds kursdeltagarna att medverka i ett enkelt scenframträdande.

Nivå 2: Onsdagar 17.30-19.30 (de två första tillfällena 18.00-21.00) 2 450 kr. 30 timmar, 1/2-2/5.

Nivå 3: Tisdagar, 19.45-22.00 (sista tillfället 18.00-21.00) 2 750 kr. 30 timmar, 31/1-24/4.

Musikal, nybörjare: Tisdagar, 18.00-21.00. 2 650 kr. 18 tim. 8/5-12/6.

Impro in English nivå 2

Förkunskap: minst en termin på engelska eller svenska.

Onsdag 19.45-22.00 (sista tillfället 18.00-21.00). 2 450 kr. 30 tim. 15/2-9/5.

Avancerade produktionsinriktade kurser:

- Fortsättning, Nivå 4
- Improviserad musikal

Mer info om de avancerade kurserna: www.improco.se eller tel 08-30 81 33.

Helgkurs, introduktion till impro

- 6/5 kl 10.00-16.00. Avgift 795 kr.

Helgkurs, improviserad musikal

- 22/4 kl 10.00-16.00. Avgift 1 095 kr.

STOCKHOLMS IMPROVISATIONSTEATER

Sigtunagatan 12. T-bana Odenplan/St Eriksplan. Teatern som ger dig lust, kraft och mod! Vill du utmana dig själv på ett roligt och kreativt sätt? Anmäl dig till någon av våra kurser!

- Gratis Prova-på Impro • Intro till Impro helgkurs • Impro Bas • Impro Breddning • Impro Träning • Varannan vecka Impro Bas • Improdoktorn

Avancerade kurser: Fokus Fysisk Drama Kursstart vecka 3.

Mer info och anmälan: www.impro.a.se eller tel 08-30 62 42.

KULTURHUSET I HJORTHAGEN/ FOLKKULTURCENTRUM

En mötesplats för amatörer och proffs inom konst, musik, teater, sång och dans.

Artemisgatan 19, T-bana Ropsten. www.folkkulturcentrum.se

FÖRENINGEN TEATERVERKET

Föreningen TeaterVerket tillvarar och gör verklighet av medlemmarnas konstnärliga idéer och visioner. Vi är en producerande verksamhet. Har du en talang som kräver ett forum eller vill pröva något för första gången? TeaterVerket är platsen! Vi har replokaler och scen på Västmannagatan 54, T-bana Odenplan.

Se www.teaterverket.se eller mejla till info@teaterverket.se så kontaktar vi dig.

KONST/HANTVERK

Upplev glädjen i att skapa! Har du länge velat lära dig sticka, dreja, måla i olja eller sy egna kläder? Ta chansen att utveckla din kreativitet hos oss! Avgifter och antal studietimmar varierar och anges under respektive cirkel/kurs. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. De flesta cirklar startar från vecka 6 och framåt – fråga vid anmälan!



Foto: Matton

TECKNING & MÅLNING

För samtliga tecknings- och målningscirklar som inte uttryckligen är på nybörjar- eller fortsättningsnivå gäller att det är blandade grupper för både nybörjare och de som har målat tidigare. Det är de grundläggande teknikerna och materialkunskap som lärs ut. Våra ledare är aktiva konstnärer och tillsammans med gruppen lägger de upp arbetet utifrån de önskemål som är möjliga.

Marmorering, ådring, lasering Helgkurs

Du får prova på att med både nya och äldre tekniker göra dekorativa målningar och ytbehandlingar. Bl a marmorering, ådring, lasering och penseltekniker till dekorativa mönster som kan användas på möbler och andra inredningsdetaljer.

14 studietimmar, 2 ggr. Avgift 1 490 kr exkl materialkostnad.

- Lör/sön 4-5 februari 10.00-16.00, ABF-huset.

Perspektivteckning

Med perspektivets hjälp tecknas verkligheten så som vi ser den. Vi arbetar med olika perspektiv, en-, två- och trepunktperspektiv, forcerat perspektiv, färgperspektiv och ellipser.

9 studietimmar, 3 ggr. Avgift 530 kr.

- Lördag 10.00 ABF-huset, start v 15

Collage – Helgkurs

Kursen som släpper loss din kreativitet och lär dig skapa med snabbt resultat. Med collagetechniken kan du låta en dikt, en tanke eller vision växa fram. Upptäck ett fritt skapande av motiv där du sammanfogar olika material (papp, kartong, foto, tidningsurklipp mm), i kombination med målning och teckning. Collage är ett bra sätt att komma igång och inspireras till andra konstekniker. Arbetsmaterial ingår i avgiften. 12 studietimmar, 2 ggr. Avgift 1 025 kr.

- Lör/sön 12-13 maj 10.00-15.00, ABF-huset.

Öppen kroki

Du får under sakkunnig ledning teckna modell. Ta med block och penna. Du betalar 120 kr/gång. Ingen föransmälan! Start v 6, 12 veckor.

Tisdag 18.30-21.00 ABF-huset

Teckning

Vi arbetar med kol, blyerts eller krita. 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 500 kr.

Måndag 15.15 ABF-huset

18.00 Vällingby

Teckning och akryl

Teknik och kompositionsövningar.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1500 kr.

Onsdag 18.00 Vällingby

Akrylmålning

Vi arbetar med teknik, färgblandningar och komposition och med individuell handledning.

24 studietimmar, 8 ggr. Avgift 1 245 kr.

Lördag 13.00 ABF-huset

Målning i olja eller akryl

24 studietimmar, 8 ggr. Avgift 1 245 kr. OBS! varannan vecka.

Måndag 18.00 ABF-huset

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 555 kr.

Tisdag 15.45 ABF-huset

Onsdag 18.30 ABF-huset

Fredag 16.00 ABF-huset

Måleri med färglära

Akryl- och oljemåleri med utgångspunkt från färglära och färgövningar. Vi tar upp olika kontrastfenomen, färgers egenskaper, blandningsövningar m m.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 780 kr.

- Lördag 13.00 ABF-huset, start v 15

Målning i olja

Nybörjare

För dig som vill prova på oljemålning eller har målat lite tidigare. Vägledning i bildskapande och genomgång av material samt tekniker.

16 studietimmar, 4 ggr. Avgift 860 kr.

Söndag 10.00 ABF-huset, start v 6

Fortsättning

Du vill utveckla ditt seende i komposition, färg, form och ditt egna bildspråk.

16 studietimmar, 4 ggr. Avgift 860 kr.

Söndag 10.00 ABF-huset, start v 11

Målning i valfri teknik

Stilleben och modellmåleri samt egna arbeten. Modell halva tiden.

48 studietimmar, 12 ggr. Avgift 2 780 kr.

Fredag 10.00 ABF-huset

Du får grundläggande orientering i att arbeta med olika material.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 465 kr.

Lördag 10.30 Gamla Stan

Akvarellmålning

Introduktionskurser

För dig som är nybörjare eller näst intill. Här får du en genomgång av material och några grundläggande teknikövningar.

4 studietimmar, 1 gång. Avgift 295 kr.

- Ons 1 februari kl 12.00, ABF-huset

- Tors 2 februari kl 17.30, ABF-huset

Akvarellmålning

– för dig som är nybörjare eller näst intill.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 610 kr.

Onsdag 15.00 ABF-huset

Akvarellmålning

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 610 kr.

Tisdag 11.45 Vällingby

14.45 Vällingby

18.00 Vällingby

Onsdag 12.00 ABF-huset

Torsdag 18.00 ABF-huset

LER- OCH STENGODSKERAMIK

I alla keramikcirklar får du lära dig de grundläggande teknikerna ringling, kavling, tunning och drejning. Passar alla oavsett förkunskaper.



Foto: Colourbox

Ler- och stengodskераmik i Aspudden

För dig som vill lära dig grunderna i keramik. Du köper din lera inkl glasyr och bränning för 50 kr/kg, stengods 60 kr/kg. Verkstan ligger nära tunnelbanan i Aspudden.

48 studietimmar, 12 ggr. Avgift 3 090 kr.

Måndag 18.00 Aspudden

Ler- och stengodskераmik i Gustavsberg

I samarbete med Gustavsbergs hamn i Gamla Porslinsfabriken kan vi erbjuda endagskurser i drejning. En intensiv dag där du enbart arbetar med drejning och dess tekniker. Passar både nybörjare och mer erfarna. Du köper din lera inkl glasyr och bränning för 60 kr/kg.

6 studietimmar, 1 dag. Avgift 850 kr.

- Lör 14 april kl 11.15-16.15

- Sön 15 april kl 11.15-16.15

Ler- och stengodskераmik i Tallkrogen

Nu finns möjligheten att lära dig de traditionella teknikerna i keramik i en ny verkstad i Tallkrogen. Du köper din lera inkl glasyr och bränning för 50 kr/kg, stengods 60 kr/kg. Verkstan ligger ca 10 minuter från tunnelbanan i Tallkrogen.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 785 kr.

Onsdag 17.30 Tallkrogen

Torsdag 18.00 Tallkrogen

Stengodskераmik i Akalla By

Vår rymliga och ljusa verkstad finns möjlighet att även bränna raku som avslutning. Du köper din lera inkl glasyr och bränning för 70 kr/kg.

40 studietimmar, 10 ggr. Avgift 2 280 kr.

Måndag 18.00 Akalla By

Torsdag 18.00 Akalla By

Silversmide

Vi gör smycken och enklare bruksföremål. Du lär dig de grundläggande teknikerna: sågning, filning, lödning och smide. Passar både nybörjare och mer erfarna. Vi arbetar huvudsakligen med silver. Material kan köpas på plats.

Studiecirkel i Vasastaden

28 studietimmar, 7 ggr. Avgift 2 750 kr. Måndag 18.00 Norrtullsg, start v 5 + 12

Studiecirkel i Aspudden

36 studietimmar, 9 ggr. Avgift 2 925kr
Onsdag 09.00 Aspudden
Onsdag 13.00 Aspudden

Helgkurser i Aspudden

16 studietimmar, 2 ggr. Avgift 1 575 kr.
Lör/sön kl 10.00-16.30:
• 28-29/1 • 18-19/2 • 17-18/3 • 14-15/4
• 5-6/5 • 2-3/6



Foto: Colourbox

Träslöjd

Maskiner: bandsåg, pelarborr och svarv. Deltagarna skaffar eget virke. Vi arbetar med materiallära, limteknik, såga och hyvla manuellt, handsinka, slipa verktyg, spik, skruv och ytbehandling.
30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 590 kr. (enstaka platser).

Måndag 18.00 Skuru skola

Det dukade bordet

Traditioner och trender kring det dukade bordet. Vi tittar på några olika epoker hur stilarna har varierat. Bildvisning, teori och diskussioner varvas med praktiska övningar. Vi inspireras av temadukningar med bildvisning och du får skapa dekorationsdetaljer i dessa, bl a prova på servettvikning, origami, blomster- och bordsdekorationer samt andra enkla kreativa tips. Kom och inspireras och ta gärna med egna idéer! Visst material ingår.

18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 1 415 kr.
Onsdag 18.30 ABF-huset

Rama in dina bilder

Är du hobbymålare, gillar att fotografera eller broderar du? De flesta

bilder vinner på en bra inramning. Här får du lära dig om tavlans olika skikt, vilka material som är bra att använda, olika typer av inramningar (tex foton, akvarell, pannåer), passepartouts-kärning/baksidor samt montering. Vi tittar även på vikten av färg, mått och balans för helheten. I cirkeln arbetar vi i mindre format för att lära tekniken (max A4). Första träffen främst teori och genomgång av material som kommer att behövas. Materialkostnad tillkommer med ca 500 kr.

12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 995 kr.
Tisdag 18.00 ABF-huset, start v 10.
12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 995 kr.

• Tis/lör/sön 17+21+28-29 april. Tis kl 18.00-20.30, lör/sön kl 10.30-13.00, ABF-huset.

TEXTILT HANTVERK

Avgifter och antal studietimmar varierar och anges under respektive cirkel/kurs. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. De flesta cirkel startar från vecka 6 och framåt – fråga vid anmälan!



Foto: Matton

Lär dig karda och spinna ull och lin – Helgkurs

Lär dig karda och spinna både ull och lin som vi har gjort i flera århundraden. I kursen får du även en inblick i ullens och lins stora inverkan på vårt liv. Du lär dig viktig kunskap om hur man bäst tar hand om textilier i ull och lin. Under kursen finns kardor, sländor samt spinnrockar att låna. Materialkostnad 450 kr tillkommer.

12 studietimmar, 2 ggr. Avgift 1 070 kr.
• Lör/sön 5-6 maj kl 10.00-15.00, ABF-huset.

Knyppling

Knypplingen har traditioner långt tillbaka i tiden och då liksom nu inspireras många av att arbeta med sina händer och forma vackra ting efter gamla förlagor och nya idéer.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 475 kr. För både nybörjare och dig som kan grunderna.

Måndag 18.00 Vällingby
Onsdag 19.00 Farsta Gärd

Stickning**Nybörjare 1**

Vi stickar provlappar med aviga och räta maskor, knapphål, olika moss- och resårstickningar. Genomgång av stickfasthet och olika material.

12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 555 kr.
Tisdag 17.45 ABF-huset, start v 6

Nybörjare 2

Här har vi fokus på att konstruera en tröja/kofta. Vi tyder mönsterbeskrivningar, ökar/minskar i arbetet, får till rätt storlek samt montering.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 690 kr.
Tisdag 17.45 ABF-huset, start v 10

Fortsättning

Förkunskaper motsvarande nyb1+2: Vi stickar med flera färger, provar flätstickning, struktur- och hålmönster samt dominostickning. Här kan du också ta med påbörjade arbeten som du behöver hjälp med för att komma vidare.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 690 kr.
Tisdag 17.45 ABF-huset, start v 15

Grundkurs tvåändsstickning

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

12 studietimmar, 2 ggr. Avgift 775 kr.
• Lör/sön 18-19 februari kl 10.00-15.00, ABF-huset.

Näverstickning – Helgkurs

Förkunskaper: avig- och rätstickning. Näverstickning är en rolig stickmetod som ger inspiration till stickning med färg effekter. Ett bra sätt att leka med restgarnen och ändå få fram något användbart – från muddar och sjalar till större plagg. Under dagen hinner du sticka en provlapp eller börja på en sjal eller muddar.

6 studietimmar, 1 dag. Avgift 390 kr.
• Sön 26 februari kl 10.00-15.00, ABF-huset.

Lapptäckssömnad

Här får du lära dig grunderna i lapp-täckssömnad. Vi går igenom material och olika tekniker bl a blockhusblock, vindsnurror, fyra- och niorutor och variationer på dessa samt hur man syr ihop topp, vadd och baksidestyg till en färdig kvilt. Förkunskaper: symaskinsvana.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 485 kr.
Onsdag 18.00 ABF-huset

Klädsömnad**Nybörjare**

För dig som inte har sytt tidigare. Vi börjar med att sy en kjol och går igenom

grunderna inom sömnad. Därefter kan du börja på ett eget projekt.

Helgkurs

12 studietimmar, 2 dagar. Avgift 745 kr.
• Lör-sön 17-18 mars kl 10.00-15.00, ABF-huset.

Kläd- och inredningssömnad

Sy dina inredningsdetaljer eller kläder efter färdiga mönster eller ändra gärna gammalt. Du får lära dig grunderna i sömnad med handledning på din egen nivå. Tillklippning, sömnad, material-kännedom m m.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 485 kr.

Måndag 15.00 ABF-huset
18.00 ABF-huset
18.30 Björkhagen
Tisdag 18.00 ABF-huset
18.30 Björkhagen
Torsdag 14.00 ABF-huset
17.30 ABF-huset

Helgkurser

12 studietimmar, 2 dagar. Avgift 745 kr.
Lör-sön kl 10.00-15.00, ABF-huset
• 11-12 februari, 10-11 mars.

Forts nästa sida.

En ny kreativ mötesplats vid Telefonplan för alla som vill främja sitt eget skapande och sin kreativitet oavsett ålder, uttrycks-sätt och förkunskap. Vi erbjuder kreativa studiecirkel, föräldragrupper, skapandeverkstad, seniorverksamhet, kulturkvällar mm.

Kultur
esKapaden

KREATIV VARDAG

Känns det som att det saknas kreativitet i ditt liv? Eller har du en massa idéer men kommer inte igång? Det en konst i sig att lyckas vara kreativ. Här får du chans att pröva allt i från färg och lera till installationer i syfte att få igång fantasin och det kreativa flödet.

Onsdagar kl.19.30, Telefonplan. Start 18 jan, 7 gånger. Nya kursstarter var sjunde vecka.

SKAPANDE VERKSTAD

Kom och släpp loss fantasin i vår skapande verkstad. Nya teman och olika material varje vecka. Lika roligt för vuxna som för barn. Lördagar kl.14.00

Mer info och anmälan på www.kultureskapaden.se

Redesign

Har du kläder i garderoben som har "krympt" eller blivit gamla? Då kan denna kurs vara något för dig. Här designar, ändrar och syr vi om plagg till modernare och roligare modeller med eventuella detaljer i skinn och päls. Vi arbetar med design och materialkunskap. Du behöver grundkunskaper i sömnad och i mönsterkonstruktion.

Helgkurs

24 studietimmar, 4 ggr. Avgift 1 620 kr.
• Lör-sön 22+28+29 april + söndag 6 maj kl 10.00-15.00, ABF-huset.

Mönsterkonstruktion

Nybörjare

Här får du lära dig grunderna i mönsterkonstruktion av kjol, liv, ärm och krage. Dessutom lär du dig måtttagning och att rita egna grundmönster på ovanstående plagg. En viss svvana behövs. 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 485 kr.
Tisdag 18.00 ABF-huset
Onsdag 18.30 Björkhagen

Bad- och underklädessömnad

Du väljer själv om du vill sy bad- eller underkläder. Du lär dig grunderna och om mönster och material. Sy baddräkt, bikini, trosa, linne, BH etc. Vi använder KWIK SEWS mönster och syr i stretchtyger, konstsidan eller stretchspets. Bra material ger bra resultat! Grundkunskaper i sömnad behövs.

Helgkurser

12 studietimmar, 2 ggr. Avgift 745 kr
Lör-sön kl 10.00-15.00 i ABF-huset:
• 3-4 mars • 14-15 april

Folkdräktssömnad

Orsadräkten Flick- och kvinnodräkten
Påbörja eller fortsatt sy din egen Orsadräkt under fyra lördagar kl 10.30-16.00 med avbrott för lunch.

Helgkurs

24 studietimmar, 4 ggr. Avgift 1 470 kr.
• Lör 28 januari, 25 februari, 24 mars, 21 april i ABF-huset.

Bildvävning

Berätta med bilder som du väver själv. Cirkeln innehåller bl a uppsättning i ram, färg- och formlära, vävtekniker och vävmaterial.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 500 kr.
Torsdag 13.00 Vällingby



Foto: Colourbox

Vävteori – Helgkurs

En utmärkt start för dig som vill börja väva eller behöver friska upp gamla kunskaper. Grunderna i vävuppsättning med genomgång av vävstolen, material, olika tekniker, grunden för bindingslära, för att lättare kunna utläsa ett bindemönster, uträkning av väv, varpning och garnåtgång etc. Vi sätter upp provvävar utifrån gjorda uträkningar. Provvävning av olika tekniker och efter färdig väv genomgång teoretiskt och praktiskt av resultatet samt avslutning/montering. 34 studietimmar, 6 ggr. Avgift 2 590 kr.
• Fre-sön vecka 15 + 17; fre 18.00-20.30, lör/sön 10.00-16.00, Vällingby.

Vävning

I cirkelarna ingår förutom vävning också vävteori med bindingslära, uträkning av egen väv, gemensam vävuppsättning samt färg- och materiallära. (Enstaka platser).

45 studietim, 15 ggr. Avgift 2 375 kr.

Måndag 18.00-20.30 Gubbängen
18.30-21.00 Vällingby

Tisdag 18.30-21.00 Vällingby

Onsdag 10.00-12.30 Gubbängen

52 studietim, 13 ggr. Avgift 2 615 kr.

Måndag 09.30-12.45 Vällingby

Onsdag 08.30-11.45 Vällingby

12.15-15.30 Vällingby

60 studietim, 15 ggr. Avgift 3 015 kr.

Måndag 13.00-16.15 Gubbängen

Onsdag 13.00-16.15 Gubbängen

ABF Stockholm i samarbete med NORDISKA MUSEET

NORDISKA MUSEET



studie- och arbetsmaterial kan tillkomma. Information och anmälan: se nedan.

Craftivism

– do-it-yourself – hemslöjd

Vi läser, sticker och diskuterar aktuella texter som exempelvis Glenn Adamssons *Thinking Through Craft*, Betsy Greens *Knitting for Good* och något av Sabrina Gschwandtners. Vi tittar också närmare på hemslöjdsrörelsens rötter på museet. 9 studietim, 3 ggr. Avgift 460 kr. Start v 7 Onsdag 18.00

Kläder och mode under 300 år

Med utgångspunkt i museets utställning *Modemakt* tittar vi på hur svenska klädde sig under 1700-, 1800- och 1900-talen.

9 studietim, 3 ggr. Avgift 460 kr. Start v 10 Tisdag 14.00

1800-talets designhistoria

Om världsutställningar, konsumtion, smakfostran, designreform och det ideala hemmet. Historiska nystilar, Arts &

Studiecirkelarna vänder sig både till dig med och utan förkunskaper.

Lokal: Nordiska museet. Kostnad för information och anmälan: se nedan.

Crafts och Art Nouveau. Vi besöker även utställningen *Möblerade rum*.

9 studietim, 3 ggr. Avgift 460 kr. Start v 11. Onsdag 18.00

1900-talets designhistoria

Därför bor vi som vi bor – en designhistorisk vandring genom det svenska hemmet under 1900-talet. Från Ellen Key till Lena Larsson och Ikea. Drömmen om vardagsrummet och den rationella husmodern – modernismens boendeideal och möbler. Besök i utställningen *Möblerade rum*.

9 studietim, 3 ggr. Avgift 460 kr. Start v 16 Onsdag 18.00

Slöjklubb

Helgen 25-26 februari anordnas två "Slöjklubbstillfällen" för barn 7-14 år på museet. Ring kursanmälan för närmare information.

Avgifter och antal timmar varierar och anges under respektive cirkel/kurs. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. De flesta cirkelarna startar från vecka 6 och framåt – fråga vid anmälan!



Lär dig dansa 1700-talets populära sällskapsdanser

Vi går igenom de grundläggande stegen och turerna för att sedan sätta ihop dem till de danser som dansades i salongerna under 1700-talet. I första hand utgår vi från svenskt material, t ex Baron Åkerhielms dansbok – som gavs ut 1785. Vi kommer också ge oss på några danser ur Playfords "The English dancing master" som utgavs första gången 1651. Till slut, om tiden räcker till och det finns intresse för det, kommer vi att nosa på 1700-talets stora modedans – menuetten.

20 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 125 kr

Steg 1-2

Torsdag 18.00 Gamla Stan

Steg 2-3

Torsdag 19.45 Gamla Stan

Folkdans från Balkanländerna

i samarbete med Internationella Folkdanskklubben. Medlemmar i föreningen har rabatt se nedan.

12 studietimmar, 12 ggr. Avgift 545 kr. Avg. för medlemmar 430 kr.

Nybörjare 1-2

Den här cirkeln tar upp baskunskaper i steg, takt och stil i de olika länderna på Balkanhalvön och i Turkiet. Du behöver ingen danspartner. Vi dansar i ringar, slingor och rader. Du som vill repetera grunderna i danserna är också välkommen.

Onsdag 17.30 ABF-huset

Nybörjare 2 och Lätt medelnivå

Här tar vi upp lite svårare danser. Den som är nybörjare och går första passet (nybörjare 1-2) kan med fördel även vara med här.

Onsdag 18.25 ABF-huset

Lätt medelnivå

Den här cirkeln vänder sig till dig som har dansat danser från länderna på Balkanhalvön och har kännedom om stilar, takt och former för dessa danser. För att hänga med krävs ett par terminers tidigare erfarenhet.

Onsdag 19.20 ABF-huset

Grekiska danser

Här får du prova på några danser från Grekland, Kreta och Cypern. Härliga rytmiska danser i lagom lugnt tempo. Danserna dansas i ring så paranmälan behövs inte.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 850 kr.

Nybörjare

Söndag 13.00 ABF-huset

Salsa

Salsan har sitt ursprung på Kuba i den afrokubanska dansen Rumba. Det finns idag en mängd olika salsa stilar. Här kommer vi främst att inrikta oss på "L.A. style" salsa, vilket är en av de vanligaste och mest populära salsa stilarna. Gärna par-anmälan men inget krav. Vi kommer att använda oss av dansrotation (byte av partner). Du får även smaka lite på danserna bachata, merengue och cumbia.

14 studietimmar, 7 ggr. Avgift 995 kr.

Nybörjare

Torsdag 18.30 ABF-huset

Zouk Lambada

Intensiv
Zouk lambada är en modern version av lambada, anpassad till den afrikanska musiken zouk och kizomba från bl.a. Kap Verde och Angola. Dansen började utvecklas redan på 90-talet i norra Brasiliens lambada-mecka, Porto Seguro.

DANS



Med musiken har dansen blivit mjukare, elegantare och mer sensuell. Här får du lära dig de olika grundstegen och de viktigaste första turerna. Vi arbetar med hållning, höft- och huvudrörelser och kroppsuttryck som kännetecknar zouk lambada. Gärna paranmälan men inget krav.

10 studietimmar, 5 ggr. Avgift 500 kr.

Nybörjare

Lördag 11.30 ABF-huset

Sevillanas – Helgkurs

Sevillanas är en mycket populär dans som kommer från Andalusien i södra Spanien och dansas ofta på barer och i festsammanhang. Sevillanas dansas i par, därmed inte sagt att man måste dansa man och kvinna, det går lika bra att dansa med sin kompis, syster eller morfar! Dansen består av fyra bestämda turer.

6 studietimmar, 2 ggr. Avgift 490 kr.

Nybörjare

• Lör/sön 24-25 mars kl 13.00-15.30, ABF-huset.

Argentinsk tango

– med qenuspedagogik

Den argentinska tangon uppstod i om-

rådet Rio de la Plata under 1880-talet. Tango är en pardans med möjligheter till improvisation och personligt uttryck. Du får prova båda dansrollerna och det ger dig redskap att förstå den dynamik som utspelas inom dansparet. Fokus ligger på grundläggande teknik och förståelse för de båda dansrollerna. Efter denna cirkel kommer du att behärska tangos grundläggande steg och turer. Cirkeln leds av Charlotte Rivero från Tangoverkstan.

12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 705 kr.

Nybörjare

Torsdag 18.00 ABF-huset, start v 15

Kurs i musikalitet för tangodansare

I den här kursen kan alla vara mer eller mindre musikaliska nybörjare. Inga förkunskaper i musikteori behövs. Du får dansa både förar- och följroll med enkla steg, inga figurer. Vi jobbar med vad en rytm och melodi är. Vad skiljer tangos rytm från andra danser? Vi utforskar melodiska fraser och möjligheten att förutse rytmiska förändringar. Inspiration hämtas bl a från Gustavo Naveiras och Joaquín Amenabars undervisning och metoder. Kursen leds av Charlotte Rivero från Tangoverkstan.

4 studietimmar, 1 ggr. Avgift 275 kr.

Fortsättning

• Tors 10 maj kl 18.00-21.15, ABF-huset

Orientalisk dans

Orientalisk dans är en dansform som passar kvinnor i alla åldrar. Dansen har sitt ursprung i Främre Orienten och används både som scenkonst och i samband med familjehögtider, kvinnofester m.m. Vi dansar i egyptisk stil. För mer info: www.orient.dans.dinstudio.se

20 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 410 kr.

Nybörjare

Måndag 19.05 Gamla Stan

Onsdag 19.05 Bagarmossen

Forts/ dans med slöja

Måndag 17.30 Gamla Stan

10 studietimmar, 5 ggr. Avgift 705 kr.

Nybörjare 2 + forts

Måndag 18.00 Gamla Stan, start v 17

KONSTKOLLO I TENSTA

Under skolloven arrangerar TENSTA KONSTHALL dagkollon för barn och unga i åldrarna 10-19 år. Under en koncentrerad period ges de unga deltagarna möjlighet att utforska spännande ämnen och olika konstnärliga tekniker tillsammans med några av Sveriges mest intressanta konstnärer och professorer. Konstkollet avslutas med att allmänheten bjuds in för att ta del av veckans arbete. Datum: v. 9, v.15 samt fyra konstkolle under sommarlovet.

Pris: 50 kr (Spånga/Tensta/Rinkeby), 500 kr (övriga). Anmälan och information: emily@tenstakonsthall.se 08-36 07 63

SPORTLOVSKOLLO – Sportkonst – med Victoria Brännström (Konstfack)

För: Tjejer 11-14 år. Datum: 27 februari-2 mars.

Kan vi göra dans av boxning, sång av simning eller bild av akrobatik? Sporten kan bygga lagkänsla och gemenskap och konsten har friheten att bryta mot regler. Under veckan tar vi reda på hur sport och konst kan mötas och kombineras. Ta med dig ditt intresse eller ointresse för sport och bekväma kläder, så leker vi och gör om sportgrenar på vårt eget sätt! Sporten blir konst och konsten en sport!

KORT & KREATIVT



Är du nyfiken på scenkonst, musik eller dans? Kom till våra **kort- & kreativt-helger** och inspireras.

Kursavgift: 390 kr per helg. (OBS! Kolla dag och tid vid anmälan).

Folkets scen, Skånegatan 90

• 24-25 mars *Queertango*, kl 12-15

ABF-huset, Sveavägen 41

• 10-11 mars *Cut Out – klassisk animation*, kl 13-16

• 17-18 mars *Filmverkstad*, kl 13-16

• 31 mars-1 april *Radioreportage*, kl 12-16 (pris 450 kr)

• 31 mars-1 april *Folklig sång*, kl 13-16

• 14-15 april *Clown*, kl 13-16

• 28-29 april *Improvisationsteater*, kl 13-16

• 21-22 april *Dragking*, kl 13-16

• 5-6 maj *Dockteater*, kl 13-16

Avart Dans – KONTAKTIMPROVISATION

Kontaktimprovisation är en dansform där två eller flera personer leker med fysisk kontakt och viktöverföring i rörelse. Det är ett lustfyllt sätt att hålla sig i form på och träna såväl närvaro och kroppsmedvetenhet som självtillit och lyhördhet. Du tränar upp förmågan att lyssna, reagera och följa impulser, samt lär dig teknik för att ge och ta vikt, lyfta, falla, flyga, hoppa, rulla, glida och vara upp och ned.

MOVING IN CONTACT

Nybörjare o. fortsättning Onsdagar kl 18.00-20.00

Drop-in Intro-Jam Söndagar kl 18.00

Priser och information: Måns Erlandson 073-600 54 17 eller info@avartdans.se

Adress: Danscentrum Sthlm, Jungfrugatan 7, T-Östermalmstorg.

www.avartdans.se

www.kontaktimprovisation.se



Avart Dans & Rörelse

STREET SMART

Utställning i Kulturhuset, Galleri 5 14 juni - 15 oktober 2012

Med sin kreativa energi väcker gatans konst starka reaktioner hos många, allt från skratt till eftertanke och ren ilska. Den kompromissar aldrig och ber inte om lov, utan tar sig rätt att uttrycka sig på sina egna villkor.

Utställningens programserie arrangeras i samarbete med ABF Stockholm.

Mer information kommer på www.kulturhuset.stockholm.se

MUSIK/SÅNG

Avgifter och antal studietimmar varierar och anges under varje cirkel. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. Cirkelarna startar från vecka 6 och framåt – fråga vid anmälan.

Gitarr

20 studietimmar, 10 gånger, 1 020 kr.
Ta med egen gitarr!

Nybörjare

Måndag 20.00 ABF-huset

Onsdag 19.30 ABF-huset

Nivå 2

Måndag 18.00 ABF-huset

Nivå 5

Onsdag 18.00 ABF-huset

För dig 55+ finns fler cirkelklar på sid 21.

Gitarr i Bagarmossen

Lokal: Bagarmossens Folkets Hus.

26 studietimmar, 13 gånger, 990 kr.

Ta med egen gitarr!

Nybörjare

Måndag 18.00

Nivå 2

Tisdag 18.00

Nivå 4

Tisdag 19.30

Avancerad

Måndag 19.30



Foto: Colourbox

Gitarr i Vällingby

Lokal: ABF:s lokal, Duvedsvägen 21.

24 studietimmar, 12 gånger, 1 010 kr

Avancerad

Torsdag 18.30

ALLA KAN SJUNGA!

ALLA KAN Institutets paroll har numera blivit ett accepterat begrepp även hos efterföljare. Metodiken däremot kan du fortfarande bara få här. Alla Kan's unika metodik har fått tusentals människor att börja sjunga, låta och göra som de aldrig trott om sig förut. Med stöd av varandra och utan att jämföra får allas personliga mål och utveckling här en central plats.

Lär dig leka med och dra nytta av din rädsla och osäkerhet. Oavsett bakgrund, kunskaper och åsikter: alla kan få större tillgång till sina slumrande resurser, mindre hämningar och därigenom ett roligare och rikare liv.

Sångcirkel Alla kan sjunga

3 lektionstimmar en gång per vecka, 14 gånger, varav ett gemensamt upptaktsmöte; *Kasta loss!* 5 februari kl 18-19. Terminsstart 6-9 februari.

Avgift 2 100 kr.

Måndag 17.30 Tisdag 17.30 Onsdag 13.00

Sång pågår

För dig som har gått vår studiecirkel Alla kan sjunga och kortkursen i jazz och folksång. 3 lektionstimmar en gång per vecka, 12 gånger, varav ett gemensamt upptaktsmöte; *Kasta loss!* 5 februari kl 18-19. Terminsstart 6-9 februari. Avgift 2 100 kr.

Onsdag 18.00 Torsdag 17.30

Wuji gong & sång

Wuji gong är en enkel, kraftfull och balanserande qi gongform. Den är lätt att lära och passar alla åldrar. Vi avslutar varje gång med en halvtimmes sång. Inga förkunskaper krävs, ring för mer info på talsvar 08-640 08 09, så hör vi av oss. 3 lektionstimmar en gång per vecka, 9 gånger. Ledare: Marie-Louise Larsson. Start 7 mars. Avgift 1575 kr. Onsdag 10.00-12.00.

Välkommen till infomöte om sångcirkelarna Alla kan sjunga!

• Torsdag 12/1, måndag 23/1 och torsdag 26/1 kl 18.00-19.00.

Kostnad: Ingen. Ingen föranmälan krävs, det är bara att komma!

ALLA KAN Institutet. Södermannagatan 2, 116 23 Stockholm.

INFO/BROSCHYR om alla våra kurser: ALLA KAN Institutet. 08-640 08 09,

www.allakan.nu. Anmäl dig på www.abfstockholm.se



Folklig sång

En cirkel i svensk och irländsk folklig sång med blandad visrepertoar, sångteknik, flerstämmig sång, genrespecifika stildrag, trall m.m. Undervisningen är gehörsbaserad så ta gärna med något att spela in ljud på. Det är bra om du har lite sångvana. Lärare är folksångerskan och pedagogen Ulrika Gunnarsson.

20 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 220 kr.

Torsdag 18.00 ABF-huset

Helgkurs – se Kort och kreativt, sid 15.

Pop-, soul- och jazzsång

För dig som vill sjunga en blandad repertoar inom jazz, blues, pop, rock och soul. Här ingår sångteknik, andning, avspänning och omfångsprövning. Du lär dig hur en blues eller en rocklåt är uppbyggd samt hur man kan improvisera. Här får du prova både solosång i master class-format och med ensemblesång där du lär dig jobba med bakgrundsstämmor. Vi går igenom grunderna i teori och rytmik för att utveckla improvisation, frasering, stämmor, gehör och klangfärger.

20 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 550 kr.

Nybörjare

Torsdag 18.00 ABF-huset

Avancerad

Förkunskap: Två nybörjarterminer eller motsvarande

Torsdag 20.00 ABF-huset

Prova på opera

En praktisk kurs i att sjunga opera. För dig som kanske aldrig tidigare har vågat prova men är nyfiken på vad opera är för något. Du behöver inte ha några förkunskaper utan vi jobbar på ett lekfullt sätt för att känna på denna härliga konstform. Ledare: Malin Nilsson, utbildad vid Kungliga Operahögskolan.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 890 kr

Nybörjare

Tisdag 18.00-20.30

ABF:s blåsensemble

Ett gäng glada amatörer söker dig som främst spelar klarinett, flöjt, trumpet, trombon och tuba. Vi spelar en blandad modern repertoar av typen jazzstandards, Beatles, blues, visor samt enklare klassisk musik. Är du intresserad och vill ha mer information, kontakta Lennart Bäckman, tel 08-500 80 619. Anmälan gör du till ABF Stockholm.

14 gånger. Avgift 1 360 kr.

Måndag 19.00 Östra Real, Karlav. 79.

Musikällskapet Stråk och blås

Spela med i Stråk och blås! Vi är ett gäng glada fritidsmusikanter – stråkspelare och blåsare – som vill bli fler. Vi har en duktig dirigent/lärare och spelar både klassisk och lättare musik. Vi övar varje tisdag kl 19-21 centralt i Stockholm. Prova om det är något för dig! Ring först till Ingrid Kaijser, 073-985 04 27

Körsång för alla med kören "Lena röster"

En kör där alla är välkomna. Inga krav på förkunskaper. Startade 1991 som en Bellmanskör men sjunger numera även annat, bland annat folkvisor från olika länder, kanon och klassiskt.

22 studietimmar, 11 ggr. Avgift 1020 kr.

Fredag 17.15 Gamla Stan

SÅNÅRA kvinnokör

Sånåra är kören som tycker om att uttrycka mod och känsla i våra sånger. På repertoaren står visor i folkton, etno-musik och jazz liksom sånger med röd eller grön färgton. Viss körvana eller motsvarande önskvärd. Kontakta Cecilia Bolin, 08-19 28 29, eller maila till iabolin@telia.com.

Körförmedling

Ett 40-tal körer är anslutna till ABF. Vill du ha tips om vilka de är och hur man når dem, kontakta Cecilia Bolin, tel 08-19 28 29 under kvällstid måndag eller ons-fre, eller maila iabolin@telia.com.

SVENSK FOLKMUSIK – FIOL

Kurser i svensk folkmusik på fiol med fiolteknik, samspel i grupp och nivåanpassad repertoar samt med studier av olika genrespecifika stildrag, "dialekter".

Tre nivåer: Nybörjare, fortsättning och avancerad. Varje nivå med tre steg. Undervisningen är gehörsbaserad så inspelningsapparat är en nödvändighet.

Egen fiol? Självklart! 26 studietimmar, 13 gånger, 1 350 kr. Preliminär start vecka 3. Lärare är spelmanen och pedagogen Göran "Buffalo" Malmqwist. Ring för info och anmälan: 073-638 05 26.

ABF-huset:

Torsdag 10.00 fortsättning 2
13.00 fortsättning 1

ALLA KAN-Institutet, Södermalm:

Fredag 14.00 nybörjare 2
16.00 fortsättning 1

Katarina Norra Skola:

Måndag 18.00 fortsättning 2
19.45 fortsättning 2

Tisdag 18.00 fortsättning 1
19.45 avancerad 2

Onsdag 18.00 fortsättning 3
19.45 nybörjare 2

Torsdag 18.00 nybörjare 2
19.45 avancerad 1

FRYSHUSET

Fryshuset är ett av Stockholms största allaktivitetshus. Här erbjuds en mängd kurser i musik och dans. Fryshuset ligger i södra Hammarbyhamnen, Mårtensdalsgatan 2-8, T-bana Gullmarsplan. Anmälan görs på Fryshusets hemsida under kurser: www.fryshuset.se. Tänk på att anmälan är bindande. OBS! Kostnad för ev. studiematerial tillkommer på kurspriset. Lägsta ålder 13 år, ingen övre gräns. För information: monica.larsson@fryshuset.se, tel 08-691 72 34.

MUSIK

Elgitarr

Nybörjarkurs

Torsdagar 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Grunder i modernt elgitarrspel, ackord och enklare solon i rock-, pop- och blues-tradition, noter. Inga förkunskaper behövs. Krav: Eget instrument.

Elgitarr fortsättningskurs

Torsdag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs. Krav: Eget instrument.

Elbas

Nybörjarkurs

Tisdag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Grunderna i modernt elbas-spel, basgångar i rock-, pop- och blues-tradition, noter. Inga förkunskaper behövs. Krav: Eget instrument.

Elbas fortsättningskurs

Tisdag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Fortsättningskurs: Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs. Krav: Eget instrument.

Akustisk gitarr

Nybörjarkurs

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

Här får du lära dig enkelt ackordspel kombinerat med vanliga rock- och pop-komp. Inga förkunskaper behövs. Krav: eget instrument.

Tisdag 17.00-18.30

Akustisk gitarr fortsättningskurs

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs. Krav: Eget instrument.

Tisdag 18.45-20.15

Trummor

Nybörjarkurs

Måndag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Grunder i modernt trumspel, kompositioner i rock-, pop- och bluestradition, noter. Inga förkunskaper behövs.

Trummor fortsättningskurs

Måndag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Fortsättningskurs: Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

Keyboard

Nybörjarkurs

Onsdag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Nybörjarkurs: Grunder i modernt keyboardspel, ackord, komp och melodispel i rock-, pop- och bluestradition. Inga förkunskaper behövs.

Keyboard fortsättningskurs

Onsdag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Fortsättningskurs: Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

DJ-mixning

Nybörjarkurs

Måndag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Nybörjarkurs: Kursen innehåller grundläggande ljudteknik, mixning, effekter, showmixning m m. Allt material ingår. Som kursledare använder vi professionella DJs.

DJ-mixning fortsättningskurs

Måndag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs. Allt material ingår.

DJ-kurs för tjejer

Nybörjarkurs

Onsdag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 ggr, 1295 kr. Kursen innehåller grundläggande ljudteknik, mixning, effekter, showmixning m m. Som kursledare använder vi professionella DJs.

DJ-kurs för tjejer fortsättningskurs

Onsdag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 ggr, 1295 kr. Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

Musikproduktion

Nybörjarkurs

Tisdag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

Kom igång med Logic, ljudlära, inspelning etc. Här får du lära dig grunderna inom musikproduktion. Man jobbar i par i egen studio.

Musikproduktion fortsättningskurs

Tisdag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

Musikproduktion för tjejer

Nybörjarkurs

Onsdag 17.00-18.30

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Kom igång med Logic, ljudlära, inspelning etc. Här får du lära dig grunderna inom musikproduktion. Man jobbar i par i egen studio.

Fortsättningskurs

Onsdag 18.45-20.15

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr. Fortsättningskurs: Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

SÅNG

Sång – Nybörjarkurs

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

För den nyfikna sångerskan/sångaren! Vad kan jag? Vad kan jag lära mig? Att lära känna din egen röst står i fokus. Vi lyssnar på olika röster, härmar och leker med klanger. Ingredienser: Register, klanger, gehör, teknik, uppsjungning, andning/stöd, scenisk gestaltning, riktning, m. m. Du behöver bara tycka om att sjunga för att kunna vara med!

Tisdag 17.00-18.30

Fortsättningskurs

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

Förkunskaper motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

Tisdag 18.45-20.15

DANS

Hiphop – Nivå 1

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr

Hiphop dansas till olika slags musik, såväl gamla låtar från 80-talet till nutida hiphop-musik. På klasserna arbetar vi både med freestyle, grundsteg, koreografi/ kombinationer och använder

oss av de dynamiker som finns inom hiphopdansen.

Söndag 15.00-16.30

Hiphop nivå 2

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr

För er som dansat motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

Söndag 16.45-18.15

Hiplife – Nivå 1

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr

Hiplife är ursprungligen en musikform som blandar Highlife (som är en semi-modern ghanansk genre som beblandats med jazz och funk) och Hip-Hop. Hip-Life dans är en dans som är utvecklad efter musiken, dansen är väldigt rytmiskt synkad med musiken men med tydliga och graciösa rörelser med betoning på "gunget". Hip står för hippt men skulle lika gärna kunna stå för höft i och med att rörelsernas utgångspunkt kommer från höften. Hjärtat i dansen är länken mellan dem traditionellt västafrikanska rörelserna och det som är känt som "Street".

Söndag 15.00-16.30

Hiplife nivå 2

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr

För er som dansat motsvarande 1 termins nybörjarkurs.

Söndag 16.45-18.15

SPELA-I-BAND

Spela-i-band-kurs

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

Denna kurs riktar sig till er som är nybörjare på ett instrument och vill spela tillsammans med andra instrument. Läraren visar hur man sätter ihop låtar och spelar tillsammans. Kursen är inriktad på de vanligaste rockinstrumenten, t ex trummor, bas, gitarr, keyboard.

Tisdag 17.00-18.30

Spela-i-band-kurs tjejer

20 studietimmar, 10 gånger, 1295 kr.

Denna kurs riktar sig till er som är nybörjare på ett instrument och vill spela tillsammans med andra instrument. Läraren visar hur man sätter ihop låtar och spelar tillsammans. Kursen är inriktad på de vanligaste rockinstrumenten, t ex trummor, bas, gitarr, keyboard.

Tisdag 18.45-20.15

BOKA EN FRYSHUSDAG!

Är du trött på traditionella kickoff och aktivitetsdagar? Vill du och ditt företag göra någonting utöver det vanliga? Då ska ni komma till oss på Fryshuset.

Vi erbjuder coola aktiviteter för er som vill hitta ny inspiration, stärka organisationskulturen eller skapa ny drivkraft i ert team. Vi förenar ert företags behov med annorlunda och minnesvärda upplevelser. Hos oss har ni möjlighet att exempelvis lära er att rappa er värdegrund, göra ett afrikanskt dansnummer baserat på ert varumärke eller spöa chefen i kickboxing. Fryshuset har oändligt många aktiviteter att välja på under ett och samma tak.

Kom för en stund in i en värld som är ungdomars egen och känn på den puls som råder. Vi skräddarsyr evenemanget efter dina behov.

Läs mer på www.fryshuset.se eller kontakta Filip Nilsson evenemang@fryshuset.se

ABF Stockholm samarbetar med
PINEBAR MUSIC AB
Produktions- & replokaler

Band som behöver replokal kan genom ABF Stockholm bedriva studiecirkel i rockmusik. Ring Pinebar Music, tel 08-659 14 15 eller surfa in på www.replokal.se

MÅ BRA/MAT/TRÄDGÅRD

Ta steget från passivitet till aktivitet! Det finns många saker att göra för att må bättre – att röra på sig, äta nyttigare, planera långsiktigt för ett liv med mer närvaro och mindre stress.

Avgifter och antal studietimmar varierar och anges under respektive cirkel. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. De flesta cirkelarna startar från vecka 6 och framåt – fråga vid anmälan!



Foto: Colourbox

Hälsosam vardagsmat

Kom med du också och lär dig förnya din vardagsmat åt det hälsosamma hållet! Vi använder råvaror som innehåller färre tillsatser och ohälsosamma fetter, mindre salt och socker och mer kostfibrer, långsamma kolhydrater och antioxidanter. Råvarorna är i stor utsträckning ekologiska och rättvisemärkta. Vi lagar rätter av mest fisk och ljust kött och använder mycket rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. Kalla och varma rätter, vegetariskt, desserter och bakning ingår.

28 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 660 kr. Matkostnad 7x90 kr tillkommer. Onsdag 18.00 Högalidsskolan, start v 10

Laga lakto-ovo vegetariskt

Trenden "köttfri måndag" är högaktuell. Här får du inspiration till nya vegetariska rätter med inslag av mejerivaror och ägg för att få en bättre näringsbalans. Vi lär oss välja de hälsosammare alternativen bland råvaror som i stor utsträckning är ekologiska och rättvisemärkta.

28 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 660 kr. Matkostnad 7x90 kr tillkommer. Måndag 18.00 Högalidsskolan, start v 13

Hjärnans kreativitet och problemlösningsförmåga

Det som är möjligt för hjärnan att uppnå överstiger vida de begränsningar som vi själva satt. Hjärnan är gjord för inläring. Den styr bl.a. vår identitet, initiativförmåga, beteende och kreativitet. Våra gener för hjärnans funktioner och kreativitet kan vi inte ändra på, de kan däremot slås på och av mer eller mindre genom träning. Cirkeln kommer att beröra olika metoder, träningsprogram och strategier för att öka din kreativitet och därmed också öka din problemlösningsförmåga.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 625 kr. Onsdag 18.00 ABF-huset, start v 10

Mindfulness

Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet. Med konkreta verktyg som genom övning gör oss mer medvetna om var vår uppmärksamhet befinner sig lär du dig att medvetet flytta fokus om och om igen. I stället för att reagera automatiskt lär du dig att välja mer medvetet när det gäller dina handlingar i olika situationer. Vi utgår från övningar som bl a inspirerats av läkaren Ola Schenström. Genom mindfulness kan du lära dig hitta mer glädje, lugn och få bättre relationer samt lära dig hantera stress och känslor som du upplever obehagliga. Vi behöver inte fastna

i samma gamla hjulspår som kanske har orsakat problem tidigare i livet.

24 studietimmar, 8 ggr. Avgift 1 330 kr.

Tisdag 18.00 ABF-huset

Torsdag 18.00 ABF-huset

Lever du ditt eget liv?

– att sätta upp nåbara mål med hjälp av mindfulness

Förkunskaper: erfarenhet av mindfulness. I denna grupp kommer vi fokusera på det vi upplever som viktigt i våra liv och lära oss sätta mål som blir möjliga att uppnå. Vi jobbar med betydelsen av positiva självbilder, motivation och medveten närvaro. Du får verktyg för att locka fram din potential och lära dig sätta mål som stödjer dig och inspirerar till förändring. Det finns många forskningsrapporter som visar att mindfulness har en positiv inverkan på vår hälsa. Vi utgår från övningar som läkaren Ola Schenström tagit fram för att öka vår medvetenhet. Lär dig bli mer medveten i vilka val du gör och upptäck vad som är viktigt i ditt liv. Välj förhållningssätt till det som händer i livet och skapa möjligheter att påverka livets händelser i den riktning du vill att det ska ta.

18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 975 kr.

Tisdag 18.00 ABF-huset, start v 14

Klassisk yoga o. djupavspänning med Ole Schmidt

På ett vänligt och effektivt sätt tar du hand om dig med klassisk yoga. Genom enkla rörelser och ställningar lär du dig att varsamt lösa upp spänningar i kropp och andning. Varje pass avslutas med ca 20 min liggande, djupverkande avspänning. Med ny klarhet, energi och stabilitet kan du återvända till din dag. 35 års undervisning har gett Ole erfarenhet av att uppmärksamma och möta deltagarnas olika förutsättningar och behov. Han tillämpar Klassisk Yoga på ett sätt som många har glädje av. 24 studietim, 12 ggr. Avgift 1 800 kr. Start v 6.

Nivå 1-2

Måndag 17.30 ABF-huset

Onsdag 10.30 ABF-huset

18.30 Bromma

14 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 050 kr.

Start v 4 + 11

Måndag 19.15 ABF-huset

Nivå 2-3

24 studietimmar, 8 ggr. Avgift 1 800 kr.

Start v 3 + 11

Torsdag 19.00 Bromma

Helgkurser nivå 1-2

6 studietimmar, 2 ggr. Avgift 450 kr.

• Lör-sön 18-19 februari kl 10.00-12.15, Bromma

• Lör-sön 17-18 mars kl 13.30-16.00, ABF-huset.

Provlektioner 80 kr/pass. Ingen föransmälning.

• ABF-huset v 2, 3, 4 och 5 måndagar kl 17.30 och onsdagar kl 10.30 samt måndagar kl 19.15 v 2 och 3

• Kristofferskolan, Brommaplan v 2, 3, 4 och 5 onsdagar kl 18.30.

Våra kurser erbjuder vi i samarbete med Stockholms Yogacentrum. För mer information: Ole Schmidt, tel 25 43 17, www.yogacentrum.se.

Tai Chi

Den här kinesiska kampkonsten består av långsamma och mjuka rörelser. Tai Chi kan ses som meditation i rörelse – den stärker både kropp och själ. Vi arbetar med avslappning och koordination så att livskraften ökar. Som nybörjare (steg 1+2) lär vi oss den första delen av den korta Yang-formen. I steg 4 fördjupar vi oss i formen och arbetar med push hands. Kursledare Anne Külper som har undervisat i Tai Chi i 25 år.

24 studietimmar, 12 ggr. Avgift 1 340 kr.

Nybörjare + steg 2

Onsdag 18.00 Gamla Stan

Steg 4

Torsdag 18.30 Gamla Stan

Xin Qigong

Xin Qigong består av en serie mjuka långsamma rörelser som anses öka livskraften, stärka immunförsvaret och lösa upp spänningar. Xin Qigong betyder Hjärtats Qigong. När vi slappnar av och lugn och ro sprider sig i kropp och själ stärker vi hjärtat. Kursledare Anne Külper som har undervisat i Xin Qigong i 25 år.

Nybörjare och för dig som provat förut 12 studietimmar, 12 ggr. Avgift 675 kr.

Torsdag 17.00 ABF-huset

Feldenkraismetoden

"Awareness Through Movement" – medvetenhet genom rörelse

I Feldenkraismetoden lär du dig att hitta tillbaka till ett mer naturligt och avspänt sätt att röra dig. Så som vi rörde oss som barn, utan smärta, stelhet och onödigt slöseri med energi. När din rörelseförmåga förbättras påverkas även ditt sätt att handla, tänka, känna och uppleva.

Ledare: Cecilia Gudmundsson.

10 studietimmar, 5 ggr. Avgift 880 kr.

Nybörjare och för dig som provat förut

Tisdag 17.30 ABF-huset, start v 6

Fortsättning

Tisdag 17.30 ABF-huset, start v 12

Introduktion till Freud

Nu finns de viktigaste av Freuds texter tillgängliga på svenska. För dig som är intresserad och vill veta mer har vi ett samarbete med Svenska Psykoanalytiska föreningen och erbjuder två studiecirklar.

20 studietim, 10 ggr. Avgift 1 875 kr. Materialkostnad ca 220 kr tillkommer. Start v 7.

Orientering i psykoanalysen

Litteratur: Samlade skrifter av Sigmund Freud, Band I.

Måndag eller tisdag kl 19.30, ABF-huset.



Foto: Colourbox

Konst och litteratur

Litteratur: Samlade skrifter av Sigmund Freud, Band XI.
Tisdag kl 19.30, ABF-huset.

Mer information på föreningens hemsida: www.psykoanalys.se. Anmälan till introduktiontillfreud@gmail.com – ange namn, vald dag och studiecirkel. Välkommen att läsa och diskutera Freud tillsammans med en medlem i Svenska Psykoanalytiska föreningen!

Trädgårdsodling för nybörjare

Studiecirkeln tar upp olika moment:
• Mark- och jordlära • Kompostering
• Förökning av växtmaterial • Vård av träd och bärbuskar.
Ett studiebesök lör eller sön efter överenskommelse ingår i avgiften.
15 studietimmar, 5 ggr + 1 studiebesök.
Avgift 1 105 kr.
Måndag 18.00 Farsta Gärd, start v 7

Balkongodling

För dig som inte har en trädgårdstappa men ändå vill lära dig mer om odling. Du får tips om hur du kan skapa din egen lilla oas på balkongen, den soliga såväl som den skuggiga. Vi går igenom lämpliga växter för krukodling, tips och idéer för variation, övervintring mm.
9 studietim, 3 ggr. Avgift 505 kr.
Torsdag 18.00 Farsta Gärd, start v 11
18.15 Sköndal, start v 15

Klimatförändring och hållbar utveckling

Klimathotet beskrivs ofta som vår tids största globala utmaning och om vi inte gör något kan vi enligt IPCC:s klimatexperter vänta oss dramatiska förändringar. Jordens medeltemperatur ökar och havsytan förväntas stiga och redan extrema vädersituationer blir alltmer extrema. Vad kan vi göra?
15 studietim, 5 ggr. Avgift 195 kr.
Måndag 18.00 ABF-huset, start v 6.

familje VERKSTAN

FÖRÄLDRAUTBILDNING

FÖR DIG SOM HAR BARN I ÅLDERN 3 TILL 12 ÅR

– i samarbete med Bromma, Hässelby/Vällingby och Farsta stadsdelsförvaltningar (SDF). Familjeverkstan är ett filmbaserat material som är utarbetat av Statens folkhälsoinstitut och riktar sig till alla föräldrar som är intresserade av att utveckla sitt föräldraskap. Materialet används i studiecirkeform och bygger på aktuell forskning om barn och föräldrar.

Teman på träffarna är: Umgänge • Positiv kommunikation • Rutiner och förberedelser • Uppmuntran och belöningar • Välja strider • Gränser • Rädsla • Jämställdhet • Uppföljning och avslutning

Cirklarna vänder sig till **deltagare boende inom resp SDFs upptagningsområde**. 27 studietimmar, 9 ggr, varje vecka. Avgift 100 kr inkl material.

Cirklarna startar under våren i BROMMA, HÄSSELBY och FARSTA. Mer info och anmälan ring 08-453 41 80 eller www.abfstockholm.se eller ta kontakt med respektive SDF.



VÄLKOMMEN TILL ABFS 100-ÅRSJUBILEUM!



Under veckan 11-16 juni genomför ABF ett omfattande jubileumsprogram på flera platser i Stockholm.

I ABF-huset och i Kulturhuset arrangerar vi under dessa dagar föreläsningar, seminarier och kulturprogram. I jubileumsprogrammet finns också stadsvandringar och bussrundturer.

Fredag och lördag kväll arrangerar vi artistprogram i Kungsträdgården och vi kommer också att ha program på Skansen, bl a i Greshedens Folkets hus.

Vi kommer att visa en stor utställning om ABFs 100 år, en utställning som presenterar en fototävling samt en film om ABF.

Vi arrangerar också ett internationellt symposium och ett Forum Ung! Du kan se jubileumsprogrammet på www.abf.se – ett detaljerat program kommer att finnas från mars månad.

START AV NY AVANCERAD VOKALENSEMBLE

Var med och bygg upp en ny internationell vokalsemble med hög musikalisk ambition med utgångspunkt från Din röst!

Målsättningen är en ensemble/kör som kan studera in körmusik där varje enskild sångare får prova och utveckla sina musikaliska idéer som kan ge bra förberedelser inför t.ex. högre musikstudier. Vi kommer att lägga stor vikt vid scenkonstens olika uttrycksmedel: vokal/instrumental musik, teater, rörelse, film etc. och att sjunga utantill för att förmedla engagemang och beröra en publik i hjärteroten. Repertoaren bygger vi tillsammans med utgångspunkt från klassisk och nutida vokal musik i olika genrer från olika världsdelar och kulturer samt trubadurvisan, den internationella folkvisan och den vokala/instrumentala världsmusiken. Du får möjlighet att utveckla rösten individuellt och i grupp samt i workshopsform jobba med koreografi-rörelse-bildanimation-textproduktion samt i vokalgruppen lära dig aktivt produktionsskapande för gruppens kommande konsertproduktion.

Vi sätter stort värde på om ... Du är bekant med noter ... Du har god sång- eller spelvana ... Du vill arbeta projektvis och demokratiskt tillsammans ... Du kommer från olika etniska bakgrunder ... Du är ung eller gammal – åldern spelar ingen roll – viljan och lusten är viktigast!

Intresserad? Veta mera? När-var-hur? Kostnad?

Kontakta: Staffan Lindroth, 070-2408366, choros@telia.com, kördirigent, eller Cecilia Bolin, körledare för Sånåra, 076-4135368, iabolin@telia.com.

Välkommen med intresseanmälan och frågor!

OM SLUSSEN

med stadsvandraren och Stockholmsmedaljören PETER FRISK

Stadsvandring / Slussen – en älskad plats

Följ med på en vandring med stadsvandraren Peter Frisk och hör om Slussens framtid och dåtid. Vi står i nuet och funderar på platsens omöjligheter och möjligheter. Peter Frisk tilldelades 2011 Stockholmsmedaljen för sitt arbete med att visa nuvarande Slussens möjligheter och det nya förslagens märkligheter. Huvudsyftet är att skapa debatt och diskussion och funderingar över staden och dess offentliga rum.

• **Lördag 3 mars kl 14.00.** Samling på Slussplan vid Carl XIV:s staty. Mer information och fler tider: www.peterfrisk.se

Föreläsning / Slussen – tradition och förnyelse

En föreläsning om hur det skulle ha varit möjligt att skapa en modern Slussen samtidigt som man behöll den nuvarande. Gammalt och nytt – Slussen som föredöme.

• **Tisdag 7 februari och tisdag 17 april kl 18.00, ABF-huset.**

Studiecirkel / Slussen – var god dröj!

Den tredje versionen av Slussenförslaget ställdes under våren ut på Sjömannhemmet. Den folkstorm som mötte version 2 under 2010 vände sig främst mot att de vida utblickarna skulle försvinna och mot den breda trafikleden upp från Gamla stan. Nu anser många att det har blivit bättre. Men är förslaget tillräckligt bra? I studiecirkeln sätter vi oss in i frågan och granskar förslaget närmare. Många kvalificerade experter medverkar med artiklar i det nya studiematerialet som tagits fram kring denna högaktuella fråga. Arkitekter, historiker och journalister har skrivit om Slussen och om Stockholms utveckling. 9 studietim, 3 ggr, ABF-huset. Avgift: 145 kr. Välj mellan två kursstarter:

Måndag 17.30-20.00, start 6 febr. Måndag 13.30-16.00, ABF-huset. Start 2 april.

ABF:S SJÖLIVSKOLA



Foto: Colourbox

STUDIECIRKLAR/KURSER

Förarintyg/Skärgårdsskeppare

Det mesta som behövs för färder i skärgården: navigation, säkerhet, miljö, knopslagning, väder, båtmanövrering och mycket annat. Inga förkunskaper behövs. Det här är den klassiska baskursen som motsvarar förarintygskraven enligt Nämnden för Båtlivsutbildning. 30 studietim – 8 gruppsammankomster, 2 föredrag samt 4 tim till sjöss/dagnavigation. Föreläsningar som ingår: Jonas Ekblad om Sjösäkerhet samt läkaren Hans Grönkvist om Sjukvård ombord. Se under föreläsningar för datum. Dessutom går du som kursdeltagare gratis på Sjölivskolans alla andra föreläsning-ar. Avgift: 1 950 kr. Båthyra (cirka 300 kr) tillkommer.

Måndag	18.00	ABF-huset
Tisdag	18.00	ABF-huset
Onsdag	18.00	ABF-huset
Torsdag	18.00	ABF-huset

Kustskepparintyg

Kursen för dig som vill klara dimma och mörker och kanske kommer att gå till havs – vart som helst i Östersjön. Mörkernavigering, navigering i dimma, fördjupade kunskaper om död räkning, GPS, hårt väder och mycket annat. Förkunskaper motsvarande Förarintyget behövs. Den som vill delta i prov för Kustskeppare måste ha Förarintyg samt förarintygets sjöpraktik. 34 studietim, 7 gruppsammankomster, 3 föredrag samt 4 tim till sjöss/ instrumentnavigation. Tre föreläsningar ingår: GPS och elektroniska sjökort, Sjukvård ombord och Skärgårdens väder. Se under föreläsningar för datum. Dessutom går du gratis på Sjölivskolans samtliga föreläsningar. Avgift: 2 200 kr. Kostnad för båthyra (ca 300 kr) tillkommer för den som deltar i övningen till sjöss.

Tisdag	18.30	ABF-huset
--------	-------	-----------

INTENSIVKURSER

Förarintyg/Skärgårdsskeppare Helkurs

Under helgerna 18-19 februari samt 25-26 februari, kl 10.00-14.45 planerar vi att genomföra en intensivutbildning för förarintyg. Innehåll: Se ovan. Föreläsningar som ingår är "Säkerhet ombord" samt "Navigering med GPS och elektroniska hjälpmedel". Alla ABF:s föreläsningar i navigation rekommenderas speciellt för denna "kort"-kurs och är gratis för deltagare på våra kurser i navigation. Avgift 2400 kr.

Lördag	10.00	ABF-huset
--------	-------	-----------

Förarintyg/Skärgårdsskeppare under Kristi Himmelfärdshelgen

Fyra dagars intensivkurs i Stockholm där teori varvas med praktiska övningar ombord på båtar. En väl utprovad och mycket ambitiöst upplagd kurs med mycket erfarna lärare och skeppare. Kursledare är ABF:s huvudledare i navigation – Jonas Ekblad. Kunskapsinnehållet motsvarar Förarintyg men det blir mer praktik och mindre teori än i en vanlig förarintygskurs. Cirka halva tiden i båt. Inga förkunskaper behövs. För mer detaljer om upplägget läs på www.jonasekblad.com

• Tors/sön 17-20 maj. Avgift 3 850 kr. Anmälan senast måndag 20/4.

NAVIGATION & SJÖLIV

ABF:s Sjölivskola riktar sig till både rena nybörjare och mer avancerade sjöfarare. Våra cirkelledare är mycket erfarna båtägare och pedagoger.

Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer i angivna kursavgifter. Kostnad för förhör tillkommer för den som vill ta något intyg. Kurserna startar från vecka 4 och framåt – fråga vid anmälan! Mer information på www.abfstockholm.se och www.jonasekblad.com eller vår kursanmälan 08-453 41 80.

FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna äger rum i ABF-huset. Entré 80 kr där inget annat anges.

Jonas Ekblad

Säkerhet ombord

Vad är farligt på sjön och hur kan fritidsbåtsolyckor förebyggas? Läroboksförfattaren, båtjournalisten, säkerhetsfreaken och vår huvudledare i navigation Jonas Ekblad diskuterar säkerhet, ger exempel på vad som hänt till sjöss och hur olyckor kan förebyggas.

- Måndag 13 februari kl 18.30.

Lasse Granath

Konsten att läsa sjökort

Lasse Granath, kartograf, är expert på flygbildstolkning och sjökartografi. Om metoder att tillverka sjökort och hur mycket vi kan lita på dem. Många praktiska tips och upplysningar som alla skärgårdsnavigatorer har stor nytta av.

- Onsdag 29 februari kl 18.30.

Jonas Ekblad

Navigering med GPS och elektroniska sjökort

En allmänorienterande föreläsning som beskriver den praktiska användningen av modern båt elektronik. Diskuterar fallor och fel och ger tips till den som tänker köpa navigeringsinstrument.

- Måndag 12 mars kl 18.30.

Marinläkaren Hans Grönkvist

Sjukvård ombord

Hans Grönkvist, fritidsbåtsintresserad och expert på fältmässig sjukvård, går igenom det som ingår om sjukvård för Förar- och Kustskepparintyg och ger en hel del därutöver. Han kan svara på alla frågor i ämnet.

- Torsdag 22 mars kl 18.30.

Anders Onosson, Skärgårdsstiftelsen

Skärgård i förvandling

Anders Onosson visar vackra bilder från Örskär i norr till Landsort i söder och berättar om den intressanta utvecklingsfas som skärgården befinner sig i. De gamla näringarna håller på att försvinna men den bofasta befolkningen liksom fritidsboendet och friluftslivet ökar. Anders har en stor personkännedom och enorm kunskap om det mesta som handlar om skärgårdspolitik.

- Torsdag 12 april kl 18.30.

Anders Ljungkvist

Skärgårdens väder

Anders Ljungkvist, tidigare meteorolog på TV4, entusiastisk fritidsseglare, föreläser för båtfolk och skärgårdsälskare i allmänhet.

- Onsdag 18 april kl 18.30.

MUSEI ronden

FÖR ALLA KULTURINTRESSERADE!

Hjärtligt välkommen till vårens konst- och Museirond, som omfattar tre museibesök, vilka föregås av föreläsningar i ABF-huset. Du får lyssna till en föreläsning om några av vårens aktuella utställningar, som du sedan kan besöka vid en tidpunkt som passar dig bäst. Priset för

föreläsningarna och museibesöken är 150 kr för hela serien – eller 80 kr/ 40 kr pensionär, för enstaka föreläsningar inkl museibesök.

Har du frågor rörande Museironden eller vill beställa vårens program, ring 08-453 41 02 eller maila till kultur@abfstockholm.se

MUSEIRONDEN SPECIAL!

Res med Museironden till Kiasma – museet för nutidskonst i Helsingfors!

Daniel Werkmäster, chef för Norrtälje konsthall, presenterar utställningen *Thank You for the Music – hur musiken berör oss*, på Kiasma – museet för nutidskonst i Helsingfors. En föreläsning med möjlighet för direktanslutande resa till utställningen i Helsingfors.

- Ons-fre 14-16 mars. Pris 1 850 kr. Läs mer på www.herodotos.se, www.abfstockholm.se eller beställ fullständigt program på kultur@abfstockholm.se, tel 08-453 41 02.

FÖR DIG 55+

Här har vi samlat studiecirklar som vi tror intresserar dig som är 55+. Utbudet varierar – allt från språk till data, korta och långa cirklar, en del nyttiga, andra "bara" för nöjes skull.

Alla cirklar är på dagtid. Och så har du naturligtvis hela ABF Stockholms övriga utbud att välja från – du som är pensionär får 10% rabatt på de flesta cirklar i vårt ordinarie utbud. I följande cirklar är rabatten redan avdragen. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. Start från vecka 3 och framåt – fråga vid anmälan!

KONST/MUSIK/TEATER/FOTO M M

Akvarellmålning

Vi gör övningar i akvarellteknik för att sedan arbeta med stilleben och fritt måleri.Handledning sker både i grupp och på individuell nivå varför både nybörjare och mer vana kan delta.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 285 kr.

Torsdag 11.00 Farsta

Torsdag 14.00 Farsta

Målning

Vi arbetar i valfria tekniker och bekantar oss med materialet. Diskuterar komposition, färglära och övar färgblandningar.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 285 kr.

Måndag 12.00 ABF-huset

Torsdag 11.00 ABF-huset

Akrylmålning

Vi jobbar med stilleben och komposition samt fria övningar under erfaren handledning. Studiebesök vid ett tillfälle.

36 studietimmar, 12 ggr. Avgift 1 455 kr.

Tisdag 12.00 ABF-huset

Rörelse/dans för kvinnor

Med sköna rörelser till afrikanska rytmer utvecklar och fördjupar du ditt kroppsmedvetande. Vi utforskar balans, koordination, stabilitet och rörelseglädje. Genom uppmärksamhet på fötterna och med avstamp i det vanliga gåendet rör vi oss och samtalar oss igenom olika teman som vi tillsammans bestämmer, exempelvis tyngd, lätthet, smärta eller metaforer med koppling till kroppen. Varje pass avslutas med mjuk stretching och avslappning. Cirkelledaren har 25 års erfarenhet av undervisning för olika målgrupper och är van att se till varje persons behov och förutsättningar.

20 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 185 kr.

Måndag 10.30 ABF-huset

Fredag 10.30 Vasastan

Argentisk tango

Den argentinska tangon uppstod i området Rio de la Plata under 1880-talet. Tango är en pardans med möjligheter till improvisation och personligt uttryck. Du får prova båda dansrollerna och det ger dig redskap att förstå den dynamik som utspelas inom dansparet. Efter denna cirkel kommer du att behärska tangons grunder. Cirkeln leds av Charlotte Rivero från Tangoverkstan.

8 studietimmar, 4 ggr. Avgift 500 kr.

Nybörjare – prova på-kurs

Fredag 16.00 ABF-huset, start v 15

Feldenkraismetoden

"Awareness Through Movement" – medvetenhet genom rörelse

I Feldenkraismetoden lär du dig att hitta tillbaka till ett mer naturligt och avspänt sätt att röra dig. Så som vi rör 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. Ledare: Cecilia Gudmundsson. 10 studietimmar, 5 ggr. Avgift 780 kr.

Nybörjare och för dig som provat förut

Tisdag 15.30 ABF-huset

Klassisk yoga & djupavspänning med Ole Schmidt

På ett mjukt och vänligt sätt får du tillfälle att ta hand om dig. Med enkla rörelser och ställningar lär du dig att varsaamt lösa upp spänningar i muskler och andning. Varje pass avslutas med ca 20 min liggande, djupverkande avspänning. Med ny klarhet, energi och stabilitet kan du återvända till din dag. 35 års undervisning har gett Ole erfarenhet av att uppmärksamma och möta deltagarnas olika förutsättningar och behov. Han tillämpar Klassisk Yoga på ett sätt som många har glädje av. För mer information ring Ole Schmidt, tel 08-25 43 17, eller besök www.yogacentrum.se. 24 studietim, 12 ggr. Avgift 1 500 kr. Start v 6.

Nivå 1-2

Måndag 15.30 ABF-huset

Tisdag 10.30 ABF-huset

Provektioner – 80 kr/pass. Ingen föranmälan. • ABF-huset vecka 2, 3, 4 och 5: måndag kl 15.30

Mindfulness

Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet. Med konkreta verktyg som genom övning gör oss mer medvetna om var vår uppmärksamhet befinner sig lär du dig att medvetet flytta fokus om och om igen. I stället för att reagera automatiskt lär du dig att välja mer medvetet när det gäller dina handlingar i olika situationer. Vi utgår från övningar som bl a inspirerats av läkaren Ola Schenström. Genom mindfulness kan du lära dig hitta mer glädje, lugn



Foto: Colourbox

och få bättre relationer samt lära dig hantera stress och känslor som du upplever obehagliga. Vi behöver inte fastna i samma gamla hjulspår som kanske har orsakat problem tidigare i livet.

24 studietimmar, 8 ggr. Avgift 1 100 kr.

Onsdag 14.30 ABF-huset

Torsdag 14.00 ABF-huset

Minnets möjligheter

Minnet har en mycket central funktion i det mänskliga livet. Utan minne skulle vi inte kunna lära oss någonting och inte heller dra några slutsatser från våra erfarenheter. Vi kommer att varva teori med praktiska övningar och se på vilka faktorer som kan ligga bakom ett dåligt minne. Vi utgår ifrån Anna Derwingers bok Minnets möjligheter och Dominic O'Brien Bättre minne steg för steg.

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 555 kr.

Onsdag 14.00 ABF-huset, start v 10

Digital kompaktkamera

Introduktion

Förkunskaper: Data grunder

I den här cirkeln gör vi en allmän genomgång av digitala kompaktkamerans möjligheter. (OBS! inte systemkamera). Vi ska lära oss att föra över bilderna till datorn, storleksförändra, färgkorrigera, ta bort oskärpa och bränna bilderna på CD. Vi ska också visa hur man hanterar digital bild i Adobe Photoshop Elements 8 och på Internet. Tag gärna med egen kamera – men inget krav. 12 studietimmar, 4 ggr. Avgift 1 055 kr.

Tisdag 15.00 ABF-huset, start v 6 + 10

Fortsättning, steg 2

Förkunskaper: För dig som gått Digital kompaktkamera introduktion.

I den här cirkeln gör vi en djupare genomgång av digitala kompaktkamerans möjligheter. (OBS! inte systemkamera). Vi går igenom: Filhantering, var/vad får

man fotografera? Rättigheten till din bild, komponera din bild, digital bildbehandling (tips&tricks), kameravinklar, rikta upp lutande horisont/byggnad, skärpa/oskärpa, collage/julkort/gratulationskort, ljusets betydelse.

Tag gärna med egen kamera!

15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 1 315 kr.

Tisdag 15.00 ABF-huset, start v 15.

Rädda dina gamla bilder innan det är för sent

Förkunskaper: Data grund eller motsvarande. Dina bilder åldras inte i en dator. Pappersbilder och negativ går att läsa in i datorn med hjälp av en scanner. Vi visar hur du scannar in bilderna i din dator, sedan reparerar vi, retuscherar och korregerar det som behövs. Du får även lära dig att bränna CD/DVD samt göra utskrift från scannad bild. Medtag gärna egna pappersbilder och negativ (inget krav).

18 studietimmar, 6 ggr. Avgift 1 580 kr.

Onsdag 15.00 ABF-huset, start v 10

Gitarr

Nybörjare och fortsättning

Lär dig ackompanjera kända allsångslåtar med enkla ackord och olika komparter. Undervisningen är gehörsbaserad. Förutom den egna gitarren behöver du alltså något att spela in med. Lärare är spelmannen och pedagogen Göran "Buffalo" Malmqwist. 26 studietimmar, 13 ggr. Avgift 990 kr. Prel. start vecka 3. Ring för info och anmälan: 073-638 05 26.

Fortsättning 2

Onsdag 10.00 ABF-huset

Fortsättning 1

Onsdag 12.00 ABF-huset

Nybörjare

Onsdag 15.00 ABF-huset

LITTERATUR • HUMANIORA FÖR DIG 55+

Drama och teaterhistoria – Det moderna dramat och den moderna teatern från 1900-talet

Vi går igenom drama som litterär och scenisk genre, dramats teknik och karaktärsskildringar. Vi studerar moderna dramatiker och teaterföretagelser. Start från v 4 och framåt.

30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 1 075 kr. Måndag 14.00 ABF-huset

Konsthistoria

Cirkeln för dig som vill lära dig den västerländska konstens stilar inom arkitektur, skulptur och måleri samt bekanta dig med de stora mästarnas verk. Cirkeln kan även ge dig större upplevelser och glädje på dina resor. Start från v 3.

Renässansen och manierismen
39 studietimmar, 13 ggr. Avgift 1 505 kr, pensionär 1 354 kr.
Onsdag 14.00 ABF-huset

Skrivarcirkel – Pensionär berätta om ditt liv!

Du har ju en historia att berätta! För barn och barnbarn, kanske för dig själv eller en större läsekrets. Alla lever vi unika liv. Men det kan vara svårt att hitta rätt ton eller sortera bland erfarenheterna. Här har du din chans att komma igång! Vi använder Göran Palms bok *Varje liv är värt att skildra*. 21 studietim, 7 ggr, varannan vecka. Avgift 520 kr.

Tisdag 13.00 ABF-huset
Torsdag 13.00 ABF-huset
Torsdag 13.30 ABF-huset, varje v.



Se på film med nya ögon

Ta ditt filmtittande till en ny nivå. Vi ser film och analyserar både kända och okända filmscener utifrån foto, klippning, ljud, skådespeleri, scenografi och annat vi tycker är intressant. Filmanalysen varvar vi med teori och filmhistoria. 7 ggr, 620 kr. Start 16/2.

Torsdag 14.30-16.00 ABF-huset

Berätta om ditt liv med bilder och röst

Låt barnbarnen få ta del av din historia! Gör ditt fotoalbum levande på datorn med hjälp av berättarröst och musik. Du kan sedan dela ut resultatet till familj och vänner. Vi arbetar med PC-datorer. 21 studietimmar, 7 ggr. Avgift 620 kr.
Fredag 12.00 ABF-huset, start 23/3.

DATA FÖR DIG 55+

se även DATAKURSER på sid 23.

Funderar du på att köpa dator?

Megahertz, gigabyte, megabyte, kilobyte – vi går igenom diverse tekniska termer och vad man ska tänka på inför inköp av dator och tillbehör. Vi jämför annonser, priser, reklam m m. OBS! Vi använder inte datorer i denna cirkel. 9 studietimmar, 3 ggr. Avgift 620 kr
Onsdag 12.00 ABF-huset

Data Grunder

Förkunskaper: Inga. Vi börjar med tangentbords- och musträning. 15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 1 220 kr
Tisdag 12.00 ABF-huset
Onsdag 12.00 ABF-huset

Data för skräckslagna

Förkunskaper: Inga. En lugn introduktion för dig som inte använt en dator tidigare. 21 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 560 kr
Onsdag 15.00 ABF-huset
Torsdag 09.00 ABF-huset

Data Grunder – Ordbehandling/Internet

Förkunskaper: Inga. Studiecirkeln motsvarar innehållet i Data grunder, Ordbehandling, Internet. Grund 45 studietimmar, 15 ggr. Avgift 3 170 kr.
Måndag 15.30 ABF-huset
Fortsättning 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 2 180 kr.
Måndag 09.00 ABF-huset

Ordbehandling

Förkunskaper: Data grunder. 15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 1 220 kr
Torsdag 15.30 ABF-huset

Office-paketet

Förkunskaper: Data grund Grundlig genomgång av Office 2010 Word: Rätta, stava, göra inbjudan och

kopiera, klipp ut och klistra in. Excel: Räkna, tabeller, göra enkel budget. Power Point; Bilder, bildspel, övergångar. 30 studietimmar, 10 ggr. Avgift 2 180 kr.
Måndag 09.00 ABF-huset

Ordning och reda i datorn

Förkunskaper: Data grunder Allt du gör i datorn sparas i filer på hårddisk eller annat media. Här får du lära dig hålla rätt på dina filer, kopiera filer, bränna CD-skivor, säkerhetskopiera och strukturera. Vi går också igenom hur man installerar och avinstallerar program. 5x3 studietim. Avgift 1 220 kr.
Måndag 12.00 ABF-huset
Torsdag 09.00 ABF-huset

Internet och e-post

Förkunskaper: Data grunder. 21 studietimmar, 7 ggr. Avgift 1 560 kr.
Tisdag 12.00 ABF-huset
Onsdag 12.00 ABF-huset

Sociala medier

Förkunskaper: Internet och e-post Facebook, Messenger, Twitter, Blogg, Youtube & Skype, Skapa konton, säkerheten på Internet. Vilka kan se mig. Vad kan jag göra på andras sidor. 15 studietim, 5 ggr. Avgift 1 220 kr.
Torsdag 12.00 ABF-huset

Handla och betala på Internet

Förkunskaper: Internet och e-post eller liknande. Känner du dig säker när du använder datorn på Internet? Här får du veta hur det fungerar med e-legitimation, e-fakturor, sårbarhet och virus. Vi går igenom grunderna hur man betalar och hur man handlar via Internet. Vi tittar på säkerheten och andra typer av tjänster. 15 studietimmar, 5 ggr. Avgift 1 220 kr.
Tisdag 09.00 ABF-huset (senare start)
Onsdag 12.00 ABF-huset

VÅRENS EFTERMIDDAGSFÖRELÄSNINGAR

Beställ program för ABFs och PRO Kulturs spännande eftermiddagsföreläsningar!
kultur@abfstockholm.se – Tel 08-453 41 02



SPRÅK FÖR DIG 55+

Avgifter: Nybörjare: 20 studietimmar, 10 ggr, 695 kr. Fortsättning: 10 ggr, 720 kr, 12 ggr 865 kr, 13 ggr 930 kr. Du som läser språk på ABF Stockholm erbjuds ett antal gratis föreläsningar på olika språk. Mer information får du av din cirkelledare. Nivåindelning och tider för nivåtester hittar du på sidan 2.

Engelska

Engelska A2	Onsdag 14.15	ABF-huset	12x2
Engelska A2+	Torsdag 14.30	ABF-huset	12x2
A2	Måndag 15.45	Gullmarsplan	12x2
Engelska för skräckslagna A2/B1	Torsdag 12.30	ABF-huset	12x2
Engelsk lätt konversation A2	Måndag 14.00	Gullmarsplan	12x2
Engelska lätt konversation A2/B1	Måndag 14.00	ABF-huset	10x2
Engelska B1	Onsdag 09.30	ABF-huset	12x2
Engelska konversation B2	Torsdag 10.30	ABF-huset	12x2

Italienska

Italienska nybörjare	Tisdag 14.00	ABF-huset	12x2
Italienska nybörjare termin 2	Måndag 14.00	ABF-huset	12x2
	Onsdag 15.45	ABF-huset	12x2
A1	Torsdag 12.15	ABF-huset	10x2
	Torsdag 15.30	ABF-huset	10x2
	15.45	ABF-huset	12x2
Italienska A2+ / mycket konversation	Onsdag 14.00	ABF-huset	10x2
Italienska B1	Tisdag 15.45	ABF-huset	12x2
	Onsdag 12.00	ABF-huset	13x2
	Fredag 10.00	ABF-huset	12x2
Italienska B2	Tisdag 12.15	ABF-huset	13x2

Franska

Nybörjare termin 2	Onsdag 14.00	ABF-huset	10x2
A1	Onsdag 14.00	ABF-huset	10x2
Franska A2	Måndag 14.00	ABF-huset	10x2

Spanska

Nybörjare	Måndag 14.00	Gullmarsplan	10x2
Nybörjare termin 2	Torsdag 14.00	Gullmarsplan	12x2
A1	Måndag 12.00	Gullmarsplan	12x2
	Onsdag 10.30	ABF-huset	12x2
	Torsdag 12.00	Gullmarsplan	10x2
Spanska B1	Onsdag 13.30	Gullmarsplan	10x2
Latin	Torsdag 14.00	ABF-huset	10x2

esKultur esKapaden

BLI MER KREATIV

Bejaka ditt eget skapande på ett roligt och prestigelöst sätt. Tillsammans testar vi olika material tex. färg och lera i syfte att utveckla vår fantasi och kreativitet.

Onsdagar/torsdagar kl.13.00
Telefonplan. 7 gånger. Nya kursstarter var sjunde vecka.

Mer info och anmälan
www.kultureskapaden.se
e-post: info@kultureskapaden.se
tel: 070-84 88 750
Bäckv. 90 (T-bana Telefonplan).

DATAKURSER



Foto: Colourbox

Vi erbjuder datakurser i PC-miljö. Kostnad för kurslitteratur ingår inte i avgiften. Vi arbetar i Windows 7 och Office 2010.

För kurser i Skärholmen är avgiften redan reducerad, därför ges ingen ytterligare rabatt. Kurserna startar successivt under våren med början vecka 4.

NYBÖRJARE

Funderar du på att köpa dator?

Vi går igenom diverse tekniska termer och vad man ska tänka på inför inköp av dator och tillbehör. OBS! Vi använder inte datorer i denna cirkel. 3x3 studietim, 720 kr. (Ingen rabatt).

Onsdag 18.00, ABF-huset. Ej datasal.

Funderar du på att skaffa iPhone/Android?

Vad är skillnad på dessa nya mobiler? Vilken kringutrustning bör man ha? Det och lite till diskuterar vi i denna cirkel. 3x3 studietimmar, 720 kr. (Ingen rabatt)

Torsdag 18.00, ABF-huset. Ej datasal.



Cirkeln är en del av kampanjen för digital delaktighet i Sverige Digidel 2013.

Dataintroduktion för nybörjare

Tillhör du dem som ännu inte använder dator? Vi erbjuder dig 9 timmars introduktion att komma igång med dator.

3x3 studietimmar. Cirkeln är subventionerad – avgift 150 kr.

Freitag kl 15.00, ABF-huset

Tisdag eller torsdag kl 18.00, Tensta

Tisdag kl 09.00 eller onsdag kl 18.00, Skärholmen

Data för skräckslagna

Förkunskaper: Inga.

En lugn introduktion för dig som inte använt en dator tidigare. Vi går igenom Windows grunder och de program som finns i datorn.

7x3 studietim. Avgift 1 720 kr.

Tisdag 15.30 ABF-huset

Tangentbordsteknik

Trött på att använda pekfingerens? Vill du lära dig skriva snabbt och effektivt? Här lär vi oss den rätta finger-sättningen. 3x3 studietim. Avgift 765 kr.

Torsdag 18.00 ABF-huset

Data grunder

Förkunskaper: Inga.

Lär känna datorns grundfunktioner. Vi går igenom Windows grunder och de program som finns i datorn.

5x3 studietim. Avgift 1 310 kr, i Skärholmen 810 kr.

Måndag 09.00 Skärholmen

18.00 Skärholmen

Tisdag 18.30 ABF-huset

Onsdag 18.00 ABF-huset

Data Grunder/Ordbehandling/Internet

Förkunskaper: Inga.

Studiecirkeln motsvarar innehållet i Data grunder, Ordbehandling, Internet. 12x3 studietimmar. Avgift 2 750 kr.

Tisdag 18.00 ABF-huset

Fortsättning

Förkunskaper: Data grunder, Ordbehandling och Internet. Vi fördjupar oss i Windows, Word och Internet.

10x3 studietimmar. Avgift 2 460 kr.

Torsdag 18.30 ABF-huset

FORTSÄTTNING

Office-paketet

Förkunskaper: Data grund

Grundlig genomgång av Office 2010.

Word: Rätta, stava, göra inbjudan och kopiera, klipp ut och klistra in. Excel: Räkna, tabeller, göra enkel budget.

Power Point; Bilder, bildspel, övergångar.

10x3 studietimmar. Avgift 2 460 kr.

Måndag 18.30 ABF-huset

Ordbehandling

Förkunskaper: Data grunder.

För dig som vill kunna skriva och bearbeta texter i datorn. Vi lär oss om olika typsnitt, storlekar, färger, redigering, justering m m. Vi arbetar i Word 2010.

5x3 studietimmar. Avgift 1 310 kr.

Onsdag 09.00 ABF-huset

Word – fortsättning

Förkunskaper: Ordbehandling eller motsvarande. Vi fördjupar oss i ordbehandlingsprogrammet Word. I kursen ingår följande moment: tabbar, tabeller, listor, sidhantering, dokumentmallar, styckeformat utskriftsformat.

7x3 studietimmar. Avgift 1 720 kr.

Torsdag 12.00 ABF-huset

Internet och e-post

Förkunskaper: Data grunder eller motsvarande. Här letar vi information på Internet med hjälp av olika metoder. Vi går också igenom e-postens möjligheter.

7x3 studietim. Avgift i ABF-huset 1 720 kr, i Skärholmen 1 145 kr.

Måndag 09.00 Skärholmen

18.00 Skärholmen

Tisdag 18.30 ABF-huset

Ordning och reda i datorn

Förkunskaper: Data grunder

Här får du lära dig hålla rätt på dina filer, kopiera filer, bränna CD-skivor, säkerhetskopiera och strukturera. Vi går också igenom hur man installerar och avinstallerar program. 5x3 studietimmar. Avgift: 1 310 kr. (ingår bränning av CD-skiva.)

Onsdag 15.30 ABF-huset

Sociala medier

Förkunskaper: Internet och e-post.

Facebook, Messenger, Twitter, Blogg, Youtube & Skype, skapa konton, säkerheten på Internet. Vilka kan se mig? Vad kan jag göra på andras sidor?

15 studietim, 5 ggr. Avgift 940 kr.

Torsdag 12.00 Skärholmen

Bokföring från grunden

Förkunskaper: Viss datorvana.

En praktisk och grundläggande kurs för dig som behöver kunskaper i bokföring.

Vi går igenom löpande bokföring, balans- och resultaträkning, bokföringens begrepp, lön, moms, periodiseringar m.m. Vi använder bokföringsprogrammet SPCS. 7 ggr teori, 3 ggr i datasal.

10x3 studietim. Avgift 2 485 kr. Sista tre sammankomsterna på onsdagar i Datasal "Stockholm"

Tisdag 18.00 ABF-huset

Bokföring fördjupning

Förkunskaper: Bokföring från grunden.

Innehåll: se "Bokföring från grunden".

Fördjupning på bokslut.

7 ggr teori, 3 ggr i datasal. 10x3 studietim. Avgift 2 485 kr.

Torsdag 18.00 ABF-huset

Excel 2010 – databas – grund

Förkunskaper: Data Fortsättning eller motsvarande. För dig som privatperson eller din förening. Vi bygger upp en budget, skapar diagram, gör uträkningar och sorterar.

8x3 studietimmar. Avgift 1 850 kr.

Torsdag 15.30 ABF-huset

PowerPoint 2010 – grunder

Förkunskaper: Data Fortsättning eller motsvarande. Skapa presentationer (bildspel) med hjälp av text, bilder och olika effekter.

• Lördagar, ABF-huset: 2x6 studietim kl 10.00-16.00. Avgift 1 815 kr (ingen rabatt). Ring för information om datum.

Onsdag 15.30 ABF-huset

PowerPoint 2010 – grunder

Förkunskaper: Data Fortsättning eller motsvarande.

Skapa presentationer (bildspel) med hjälp av text, bilder och olika effekter.

• Lördagar, ABF-huset: 2x6 studietim kl 10.00-16.00. Avgift 1 815 kr (ingen rabatt). Ring för information om datum.

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

Onsdag 15.30 ABF-huset

DATAVERKSTADEN

– för PRO och andra medlemsorganisationers medlemmar

Vår populära föreläsningsserie och "prova på" fortsätter även i vår! Onsdagar, med start i mars, ges en föreläsning/praktisk introduktion på olika spännande teman/företeelser inom internet och datoranvändning. Kontakta ABF Stockholm för utförligt program och datum.

PROSIT – FÖR DIG SOM ÄR PRO-MEDLEM

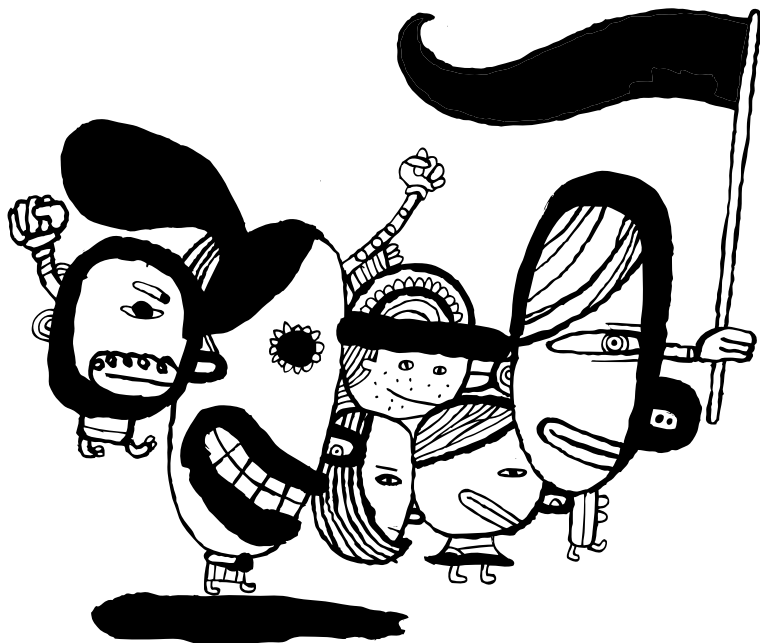
Datasciklar på grund- och fortsättningsnivå

Introduktion, 5x3 studietimmar • Fortsättningscirkel 7x3 studietimmar:

Word, Internet, e-post och Excel m m. Start fr.o.m. vecka 5.

Kontakta ABF Stockholm för info om dagar, tider och avgifter.

Kursavgifter och antal studietimmar varierar och anges under varje kurs. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. Kurserna startar från vecka 4 och framåt – fråga vid anmälan.



Välfärden, privatiseringarna och vägen till ett jämlikt samhälle

Under hösten har skandalerna inom den privatiserade välfärden avlöst varandra. Skolan, omsorgen och sjukvården – allt har blivit en marknad. Vad händer med oss som människor och med samhället när stora delar av den gemensamma välfärden privatiseras? Och hur ser alternativen ut? Studiecirkeln syftar till att deltagarna ska lära sig mer om det svenska välfärdssystemet, bakgrunden till privatiseringarna och nedskärningarna av välfärden, och vilka konsekvenserna blir. Dessutom kommer cirkeln att diskutera vilka pengar som finns för att finansiera välfärden och ta del av goda exempel från kommuner och landsting där man valt att satsa offensivt på att utveckla välfärden. Cirkelledare: Camilla Salomonsson. 15 studietimmar, 5 ggr. Tisdag 18.00 ABF-huset, start v 4

Påverka klimatförändringen

En endags snabbkurs i hur människan bidrar till uppvärmningen och dess effekter. Den nutida människans beroende av fossila bränslen presenteras och olika möjliga utvägar diskuteras. Även konsekvenserna av vår livsstil och våra konsumtionsvanor behandlas liksom möjligheterna att åstadkomma förändringar. Hur bidrar vi till förstärkningen av växthuseffekten? Hur påverkar vår användning av energi och mark utsläppen? Kursen syftar också till att diskutera möjliga vägar för att åstadkomma ett samhälle i balans.

Kursledare: Jan Carlson och Elisabet Strand, Klimataktion Stockholm.

• Lör 18 februari, ons 28 mars kl 09.00-16.30 inkl lunchpaus, ABF-huset.

Hatet mot muslimer

I land efter land har främlingsfientliga partier fått inflytande över den politiska dagordningen. Detta gäller också Sverige, särskilt efter Sverigedemokraternas intåg i riksdagen. Det är tydligt hur de i sin propaganda valt att peka ut muslimer som det stora problemet. En tilltagande besatthet vid muslimer präglar sedan en tid tillbaka den europeiska debatten och den utbredda fientligheten utgör ett hot mot det öppna samhället. I denna studiecirkel utgår vi från Andreas Malms debattbok *Hatet mot muslimer*. En cirkel för dig som bättre vill förstå den växande islamofobin och dess konsekvenser i vår samtid. 12 studietim, 4 ggr. Avgift 195 kr, inklusive bok. Cirkelledare: Adnan Bozkurt.

Torsdag 18.00 ABF-huset, start v 16

Förändra genom aktioner

I studiecirkeln går vi från att bli upprörda över orättvisor till att göra någonting åt saken. Vi tittar på olika recept för lyckade aktioner, plockar russin ur kakan och planerar egna initiativ utifrån deltagarnas idéer. Cirkelledare: Christian Tengblad och Jesper Nilsson, författare till Aktionshandboken. Mer info: www.aktionshandboken.se. 9 studietim, 3 ggr. Avgift 195 kr. Tisdag 18.00 ABF-huset, start v 6

Kapitalets gåta och kapitalismens kriser

Hösten 2007 började den nuvarande ekonomiska krisen, men det var först året efter när Lehman Brothers kollapsade som hela systemet skakade i sina grundvalar. Men detta är inte första

gången som kapitalismen befinner sig i kris. Vilka skillnader och likheter finns med tidigare ekonomiska kriser och hur kommer det sig att kapitalismen med jämna mellanrum faller ner i perioder av massarbetslöshet och sjunkande investeringar? Studiecirkeln tar sin utgångspunkt i den marxistiske kulturgeografen David Harveys bok *Kapitalets gåta* och kapitalismens kriser, men tar också del av den kritik som har formulerats av kritiska nationalekonomer från olika skolor. Cirkelledare: Joakim Bröms. 15 studietim, 5 ggr. Avgift 495 kr, inkl. bok. Torsdag 18.00 ABF-huset, start v 10

Bit inte ihop! Feministiskt självförsvar på jobbet

Kursen innehåller en presentation av feministiskt självförsvar och hur det kan användas på jobbet. Information om Härskartekniker, och vad som händer när någon använder dem. Konkreta övningar för att identifiera problem och för att se möjligheter. Övningar på att försvara sig mot verbala och fysiska kränkningar. Kunskap om hur man kan hantera konkreta problem, såsom sexuella trakasserier, att hantera chefen och arbetskamraterna, lönesamtal eller att jobba deltid men vilja ha heltid.

Cirkelledare: Rebecca Bohlin och Sara Berg. Start v. 6 (uppehåll v. 9).

15 studietim, 5 ggr. Avgift 795 kr.

Tisdag 18.00 ABF-huset

Nationalekonomi för verklighetens folk

Den pågående ekonomiska krisen ger fler frågor än svar i kölvattnet av tätt dugande krisrapporter. Kommer Europa klara utmaningarna och vad säger nationalekonomiska teorin? Har vi ett systemfel i ekonomin eller är det fören som bär skulden? Syftet med studiecirkeln är att få en grundläggande förståelse av nationalekonomisk teori, viktiga ekonomiska samband samt insikt i uppbyggnaden av ekonomiska modeller. Vi följer valda delar av högskolans nationalekonomiska kursplan och varvar exempel från ekonomiska historien med aktuella uppslag. Cirkelledare: Adnan Bozkurt.

15 studietim, 5 ggr. Avgift 295 kr.

Onsdag 18.00 ABF-huset, start v 5

Tyskland i blickpunkten

Genom eurokrisen har Tysklands dominerande ställning blivit allt tydligare. Vad som händer i Tyskland – politiskt, ekonomiskt, socialt – har stor betydelse för oss. Tyskland är också en ledande kulturnation.

Carl Tham, f.d. utbildningsminister och f.d. svensk ambassadör i Tyskland leder en cirkel med utgångspunkt bl.a. från hans bok, *Berliner Republik* som handlar om det nya Tyskland, efter enandet 1990. Andra reviderade upplagan med senaste nytt kom ut 2011.

9 studietim, 3 ggr. Avgift 195 kr.

Onsdag 18.00 ABF-huset, start v 3

Vems Europa?

I reportageserien *Vems Europa?* skildrar tre av Sveriges främsta journalister en kontinent som bar på löftet om fred, samarbete och demokrati – men som nu förvandlats till en krishärd med växande klyftor, rasism och politiska motsättningar. 12 studietim, 4 ggr (varannan vecka). Avgift 195 kr, inklusive 3 böcker. Cirkelledare: Adnan Bozkurt. Start v10. Onsdag 18.00 ABF-huset

Efter den arabiska våren

2011 blev den arabiska revolutionens år. Från Marocko i väst till Syrien öst utmanades auktoritära regimer av folkliga protester. I Tunisien och Egypten har diktatorer störtats och parlamentsval hållits. Men hur fria var de? Och hur ser utsikterna ut för arabvärldens progressiva och demokratiska krafter ut? En studiecirkel om den arabiska våren med fokus på Egypten. Cirkelledare: Per Björklund, författare till boken *Arvet efter Mubarak*. 15 studietim, 5 ggr. Avgift 295 kr, inkl bok.

Torsdag 18.00 ABF-huset

I Mittens rike

En studiecirkel om Kina i samarbete med Svensk-kinesiska föreningen om ett land som aldrig upphör att fascinera. Landets explosiva ekonomi och komplicerade politiska situation måste förstås mot bakgrund av dess uråldriga kulturarv. Hur ser dagens Kina ut, hur görs affärer och hur påverkar de kulturella skillnaderna relationerna mellan öst och väst? 21 studietim, 7 ggr. Avgift 440 kr. Litteratur sponsrad av Draken Kinarensor. Tisdag 18.30 ABF-huset, start v 6

Palestina och folkrätten

Tanken är att cirkeln har ett flexibelt innehåll kring huvudrubriken, med inbjudna gäster, filmvisning m m. Vid behov diskuteras även Goldstonerapporten och aktuella förändringar kring hela den palestinska fredsprocessen.

18 studietim, 6 ggr, varannan vecka.

Söndag 18.00 ABF-huset, start v 6

Cirkelledare: Nils Lundgren och Jan-Erik Romson. Arr: Palestinagruppen i Stockholm i samarbete med ABF Stockholm.

Gubben i taket

I cirkeln utgår vi från Stefan Foconis och Tomas Anderssons bok *Gubben i taket*, (Tranan förlag 2003). Boken behandlar det samtida Iran ur ett kulturhistoriskt perspektiv. Författarna reste runt där 1999-2003 och träffade massor av olika människor och avläser utifrån dessa möten var landet befinner sig och vart de tror att det är (eller var) på väg. Gubben i taket är en persisk matta. Varpen består av Irans provinser, inslagen av impressioner, hugs-kott, möten, diskussioner och krocker.

18 studietim, 6 ggr. Cirkelledare: Stefan Foconi. Avgift 325 kr. Start v 7.

Tisdag 18.00 ABF-huset

FÖRELÄSNINGAR/DEBATTER/ SAMTAL/KULTUR

Här presenterar vi ett axplock av alla de föreläsningar, debatter, seminarier m m som vi planerar för våren 2012. Föreläsningsskatalogen, som beräknas vara klar i slutet av januari, kan du beställa på telefon 08-453 41 00 eller kultur@abfstockholm.se. Du kan också hämta ett ex i ABF-husets entré, Sveavägen 41 och på www.abfstockholm.se kan du följa ett ständigt uppdaterat föreläsningsskalendarium.

JANUARI

Italien inför avgrunden?

Om den italienska krisen, den historiska bakgrunden, Berlusconi-eran och dess slut(?), dagsläge och framtid, hur går det för den italienska vänstern, ekonomin? Tomas Lappalainen, journalist, författare, ger den historiska kulturella bakgrunden för "landet som icke är". Anders Björner, f d ambassadör i Italien, talar om det politiska och ekonomiska läget, vänstern och framtiden. Mötesledare: Carl Tham.

- Tis 17 januari kl 18.00, ABF-huset.

Föbundsstaten Norden 2030

För första gången på 600 år lämnar stormakterna Norden i fred. Då är det hög tid att gå samman, menar historikern Gunnar Wetterberg, samhällspolitisk chef i Saco. Det skulle ge Norden en stark röst i världen, både i finanskris och klimatförhandlingar; det skulle hjälpa länderna att växa snabbare och klara välfärden bättre. Han berättar om sin bok och funderar kring bl a: hur gör man med Norden och EU? vilket språk? vad betyder eurokrisen? drottning, kung eller president? Samarr: Föreningen Norden.

- Tisdag 17 januari kl 18.00, ABF-huset.

Klimatpolitik och full sysselsättning

Medverkande: Lena Sommestad, ordf i S-kvinnor, och Matilda Ernkrans, ordf i Riksdagens miljö- och jordbruksutskott.

- Ons 18 januari kl 18-20, ABF-huset.

Fri entré. Föranmälan senast 17 januari till info@ts.lo.se. Arr: Arbetarrörelsens Tankesmedja, S-kvinnor, ABF Stockholm.

Hur vill Kinas intellektuella att världen ska se ut?

Som en konsekvens av Kinas växande styrka inom global politik och ekonomi har kinesiska röster höjts för att återställa Kina till vad som anses vara dess rättmätiga plats som stormakt. Inom Kina pågår en livlig och varierad debatt, bland intellektuella med olika grad av anknytning till den kinesiska staten, om hur Kina bör agera i en sådan roll och hur en framtida kinesisk världsordning bör se ut. Föreläsare: Astrid Nordin, Kinaforskare i Manchester. Samarbeta med Konfuciusinstitutet.

- Onsdag 18 januari kl 18.00, ABF-huset.

Facket i kläm i eurokrisens Europa

En alldeles för lite uppmärksammad fråga i bilden av eurokrisen är sparpro-

grammens attacker mot facket, fackliga rättigheter, lagstiftning som reglerar arbetstagarnas ställning etc. Det handlar inte bara om Grekland. Det är en fråga av central betydelse också för Sverige. Vad gör svenska facket och socialdemokratin? Medv: Claes Mikael Jonson, LO, Thomas Janson, TCO, Bo Bernhardsson, riksdagsman (S), ledamot av EU-nämnden. Mötesledare: Carl Tham.

- Torsdag 19 januari kl 18.00, ABF-huset.

Olle Svensson – Ljusbystikern i Sunnansjö

Ett program med texter och visor av författaren Olle Svensson (1904-1972). Medverkande: trubaduren Kurt Öberg och skådespelerskan Annika Wallin.

- Lördag 21 januari kl 14.00, ABF-huset.

Nyfiken på Polen

FILM: *Svart Torsdag* – om ett av de mörkaste kapitlen i det kommunistiska Polens historia.

Poliskt tal, engelsk text. I samarbete med Polska institutet och Svensk-Polska Föreningen i Stockholm.

- Lördag 21 januari kl 11.00, ABF-huset.

Entré 60 kr.

Jättens Andedräkt – Finlandsfrågan i svensk politik 1809-2009

Hur ska den svenska finlandspolitiken gestaltas? Hur mycket avstånd, hur mycket engagemang? Sedan Ryssland tog "den östra rikshalvan" 1809 har vi i Sverige tvistat om de frågorna, ända tills Sovjet försvann 1991. Nu är det andra finska frågor som är aktuella. "Finlandsfrågan" i svensk politik har ofta varit laddad och dramatisk. För första gången ges den en samlad framställning, *Jättens Andedräkt*, av Krister Wahlbäck, professor em, Umeå Universitet och f.d. ambassadör och sakkunnig på Utrikesdepartementet. Kommentator: Mats Bergqvist, docent, f.d. ambassadör bl.a. i Finland. Mötesledare: Carl Tham.

- Tisdag 24 januari kl 18.00, ABF-huset.

Tro, vetande och humanism i vår tid

Debatten om tro och vetande, religion och politik, vetenskap och pseudovetenskap är mer aktuell än någonsin. Christer Sturmark, ordf i förbundet Humanisterna, föreläser om dessa frågor och diskuterar med publiken. Seminariet tjänar också som en introduktion till för-

bundet Humanisternas verksamhet och ställningstaganden. Det passar utmärkt för nyblivna medlemmar eller de som är nyfikna på Humanisterna i största allmänhet.

- Tisdag 24 januari kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

Tunnelbanan 2.0

Så får Stockholm en tunnelbana i världsklass. En rapport om tunnelbanans framtida utveckling och om arbetsvillkoren för de som arbetar där. Presenteras av Arbetarrörelsens Tankesmedja och SEKO Stockholm.

Medv: Johan Rydstedt och Ove Andersson från Arbetarrörelsens Tankesmedja, företrädare för SEKO, med flera.

- Tis 24 jan kl 9-11, ABF-huset. Fri entré. Föranmälan senast 23 januari till info@ts.lo.se.

USA – Det annorlunda landet

Professor Axel Hadenius i samtal med TV-kommentatorn Stig Fredrikson om Hadenius alldeles nya bok *USA – det annorlunda landet*.

- Onsdag 25 januari kl 18.00, ABF-huset.

Är cancervården jämlik och rättvis

Ett seminarium om cancersjukvården inom Stockholms läns landsting. Medverkande bl a Mats Lambe, Associate professor KI och Maria Prigorowsky, Sveriges Kommuner och Landsting.

- Tors 26 januari kl 13.30, ABF-huset.

Är världen beboelig om 100 år?

Ett möte kring klimatutveckling och jordens resurser. Koldioxidutsläppen ökar, den biologiska mångfalden minskar, naturmiljöerna utarmas, olja och vatten sinar, viktiga metaller blir bristvara... Har mänskligheten förmågan, tekniken, ekonomin och politiken för att klara hoten? Medv: Johan Rockström, professor i naturresurshushållning; i panelen ingår John Hassler, professor i nationalekonomi, Fredrik Hedenius, forskare i miljö och energi, Göteborg, Anna Lindstedt, Sveriges klimatambassadör och Kristina Persson, ordförande i Global utmaning; samtalsledare Ulf Wickbom, journalist.

- Onsdag 25 januari kl 18.00, ABF-huset. Samarrangemang med Verdandi, Global utmaning och Klimataktion Stockholm.

Litteraturens långa natt

Den 3 februari äger traditionsenligt Litteraturens långa natt rum i ABF-huset. En litterär helkväll med författarsamtal och läsningar under ledning av förläggaren Svante Weyler. En rad av våra främsta författare lyser upp vintermörkret med sina texter. I år medverkar Amanda Svensson, Tomas Bannerhed, Kerstin Ekman, Bengt Ohlsson, Aris Fioretos, Katarina Frostenson, Johannes Anyuru och Carlolina Fredriksson.

- Fredag 3 februari kl 19-24, ABF-huset. Entré 100 kr. Begränsat antal platser – beställ biljett i förväg: kultur@abfstockholm.se eller tel 08-453 41 00. Beställda biljetter hämtas i ABF-husets reception senast 30 januari kl 17.00.

De hatade – om radikalhögerns måltavlor

Magnus Linton, presenterar sin nya bok.

- Tors 26 januari kl 18.00, ABF-huset.

Om det formaterade samhället – En filosofisk dialog

Musik av Joakim Milder med pianisten Sten Sandell. Anna Pettersson: Om skådespelarkonst – Fröken Julie fritt efter Strindberg. Lars Mouwitz: Ex Cathedra. Joakim Milde: Visklek. Helena Granström & Bo Göranson: Två tolkningar av dikten Turingmaskin av Göran Printz Pählson. Moderatör: Bo Göranson.

- Lördag 28 januari kl 14.00-17.00, ABF-huset.

August Strindberg – klok och galen

Bland många föreställningar om August Strindberg finns den att han var smått galen. Var Strindberg under någon period psykiskt sjuk eller var han inte? Katarina Ek-Nilsson, ordf i Strindbergs-sällskapet, ger med hjälp av Strindbergs egna texter en belysning av komplexiteten i hans personlighet.

- Mån 30 januari kl 18.00, ABF-huset.

Föreläsningen är den första i en serie om Strindberg under våren i samarbete med Strindbergs-sällskapet med anledning av Strindbergsåret 2012. Se www.abfstockholm.se och auguststrindberg.se

Skådespelarsamtal med Jan Malmström

Paula Tärnström samtalar med skådespelaren Jan Malmström, aktuell i *Fanny och Alexander* med premiär på Dramaten i februari.

- Mån 30 januari kl 18.00, ABF-huset.

Vad är en bok?

Rasmus Fleischer, historiker vid Södertörn och författare till *Det postdigitala manifestet* utkom i höstas med de två böckerna *Boken* och *Biblioteket*. Han fortsätter här diskussionen om den tekniska utvecklingens konsekvenser för böcker, bibliotek och kulturpolitik i ett samtal med doktoranden i biblioteks- och informationsvetenskap Linnea Lindsköld. Moderatör: idéhistorikern Per Sundgren. I samarbete med Ink bokförlag.

- Tisdag 31 januari kl 18, ABF-huset.

Köper Kina upp hela världen?

Kina är på väg att bli störst och världsledande på område efter område. Hur gick det till och vad kommer att hända? Medverkande: Klas Eklund, författare och ekonom, talar utifrån sin bok *Kina – den nygamla supermakten*.

- Onsdag 1 februari kl 13-15, ABF-huset.

Fri entré. Föranmälan senast 31 januari till info@ts.lo.se. Arr: Arbetarrörelsens Tankesmedja, ABF Stockholm.

Europas stålbad – krisen som slukar välfärden och skakar euron

Björn Elmbrant presenterar sin nya bok.

- Tors 2 februari kl 18.00, ABF-huset.

Nyfiken på Polen

Polen av i dag

Polenexperten Kjell Albin Abrahamson analyserar vårt södra grannland efter parlamentsvalet och ordförandeskapet i EU. Garanteras: inga powerpoint-bilder men många skratt.

- Lördag 4 februari kl 13.30, ABF-huset. Entré 60 kr. I samarbete med Svensk-polska föreningen. www.svensk-polska.se

Romerna – Europas styvbarn

Romerna är ett folk utan eget land som diskrimineras och vars situation har blivit sämre i många europeiska länder i rådande ekonomiska kris och till följd av ökade främlingsfientliga strömningar inom politiken. Hur ser romernas situation ut och vilka mänskliga rättigheter bör de tillerkännas? Medv: Thomas Hammarberg, kommissionär för mänskliga rättigheter, Europarådet. Medarr: OSSE-nätverket.

- Mån 6 februari kl 18.00, ABF-huset.

Carsten Jensen – inte bara litteratur

Som författare och journalist förenar Carsten Jensen talang med en ovanligt hög grad av integritet – han blundar inte för svagheter också hos dem vars parti han tar. Hans kunskapsbas är bred och djup, sina akademiska meriter har han förmått sammansmälta med personliga iakttagelser och känslor. Han har tilldelats inte bara litterära utmärkelser utan också Olof Palmepriset. Han är otvivelaktigt en av Nordens mest betydelsefulla kulturpersonligheter. Möt honom i ABF-huset. Mötesledare är tidigare utbildningsministern Bengt Göransson. Samarr: Föreningen Nordens Stockholmsavdelning.

- Mån 6 februari kl 18.00, ABF-huset.

Iran vid en korsväg

Hur påverkas världens enda teokrati av den arabiska våren? Vilka planer har Iran med sitt kärnenergi-program? Landets stormaktsambitioner är idag hotade och vanliga iranier trötta på förtryck, stagnation, korruption och isolering. Hur blev det så? Seminarium med författarna Tomas Andersson och Stefan Foconi.

- Tisdag 7 februari kl 18.00, ABF-huset.

Hit men inte längre – Egypten och den arabiska våren

”Farao” Mubarak är avsatt och arabvärldens största land går in i en ny fas. Osäkerheten om framtiden är nästan total. Vad ska militärdiktaturen ersättas av? Vilka blir konsekvenserna för de

stora skarorna av fattiga analfabeter, för medelklassen, för grannländerna och hela Mellanöstern?

Seminarium med författarna Tomas Andersson och Stefan Foconi.

- Onsdag 8 februari kl 18.00, ABF-huset.

Turkiet – en regional stormakt

Regerande moderata islamistiska AKP har vunnit en unik tredje valseger. Turkiets ekonomi växer för närvarande snabbast i världen. EU-ansökningen blir alltmer irrelevant. Hur påverkar detta kurderna och regionen i sin helhet? Vad kan andra länder lära av turkarna?

Seminarium med författarna Tomas Andersson och Stefan Foconi.

- Torsdag 9 februari kl 18.00, ABF-huset.

De osynliga – om Europas fattiga arbetarklass

Rebecka Bohlin presenterar sin nya bok.

- Torsdag 9 februari kl 18.00, ABF-huset.

Fattigsverige i ny tappning – NEJ, tackar som frågar!

Susanna Alakoski stannar till i Hallongrottan på sin turné mot fattigdom och samtalar med Tankesmedjans Sara Hansson och Hallongrottans Lotta Wilde Wahl om varför folk ömmar för fattiga barn men inte fattiga vuxna. Det blir en kväll fylld med ilska, bitsk humor à la Susanna & Sara, strategismidande för att vända den dåliga trenden av de ökande klyftorna mellan fattiga och rika och nedmonteringen av välfärdssverige.

- Tors 9 februari kl 19.00, Hallongrottan böcker och kuriosas, T-bana Hornstull. Entré 60 kr – fattig kommer undan billigare.

Är folkstyret i fara?

Seminarium om demokratins utmaningar Väljarnas engagemang i politik, val och partier har avtagit. Valdeltagandet har trendmässigt sjunkit i praktiskt taget samtliga OECD-länder, liksom antalet medlemmar och deltagande i partiaktiviteter. Genom medierna blir väljarna alltmer åskådare till politiken. Partierna har allt svårare att klara sina klassiska uppgifter att mobilisera medborgare, artikulera samlade intressen och värderingar, rekrytera politiker etc. Politikerna svarar på denna förändring genom att i sin tur distansera sig från väljarna. Tendensen till en avpolitiserad politik är tydlig. Viktiga frågor förs bort från politiken till rättssystemet eller särskilda expertinstitutioner.

Medv: Sverker Gustavsson, professor Uppsala Universitet, Övind Österud, professor Oslo Universitet, Staffan Lindberg, docent Göteborgs Universitet, Gytte Guteland, tidigare SSU-ordf, Henrik Berggren, författare, journalist. Mötesledare: Carl Tham.

- Lör 11 februari kl 10.00-17.00, ABF-huset.

Vårt moderna behov av New Age, pseudovetenskap och astrologi

Vi moderna människor tycks ha ett omätligt behov av pseudovetenskap och New age. Det som förr tog sig ganska triviala former som t ex astrologi, kristallkuler och Tarotkort, kläs idag i betydligt mer raffinerade och kommersiella former. Nätverksförsäljningsföretag, exklusiva kurser i ledarskap och personlig utveckling och dyra personlighetstester i

rekryteringsföretag hör ofta till denna kategori, utan att genomskådas av beställarna hos företagen. Stora summor pengar kastas bort på pseudovetenskapligt mumbo-jumbo. Föredrag av Christer Sturmark, ordförande i Humanisterna och författare till *Tro och Vetande 2.0*.

- Tisdag 14 februari kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

Bland Rolexklockor och smutsiga trosor

Hur vita blev de svarta städjobben i hemmen egentligen, det som skulle bli effekten av skattesubventioneringen av de hushållsnära tjänsterna, RUT?

Medv: Anna Gavanoas, forskare vid Institutet för framtidsstudier, som skrivit två uppmärksammade rapporter om den svenska hushållstjänstemarknaden.

- Onsdag 15 februari kl 13-15, ABF-huset. Fri entré. Föranmälan senast 14 februari till info@ts.lo.se Arr: Arbetarrörelsens Tankesmedja, ABF Stockholm

Själen i ett gammalt hus

Bevara och bygga vidare på traditionens grund

Varför älskar vi gamla hus och gamla miljöer? Jo, därför att de har en känsla av stil, kvalitet – och en själ. Allt det där som är bristvara i modernt byggande bor som en självklarhet i de gamla husen.

Göran Gudmundsson från Gysinge hjälper dig att locka fram, vårda och bygga nytt med tradition och kvalitet som de viktigaste ledstjärnorna.

- Ons 15 februari kl 18.30, ABF-huset. I samarbete med Svensk Hemslojd.

En kärnvapenfri zon i Mellanöstern

Medverkan av Christer Ahlström, chef för utrikesdepartementets nedrustningsenhet och Jan Prawitz, rådgivare till svenska nedrustningsdelegationen i många år, med flera. Förslaget på en kärnvapenfri zon i Mellanöstern väcktes ursprungligen av schaken av Iran 1974. Sedan 1995 omfattas förslaget av ett enhälligt beslut i FNs generalförsamling, men inget har gjorts för att förverkliga det. Översynskonferensen om icke-spridningsfördraget i generalförsamlingen i maj 2010 kunde först anta en slutresolution sedan Egyptens krav på en FN-konferens i frågan inbakats i texten. Nu har FN beslutat att en sådan konferens ska ordnas under 2012 i Helsingfors. Läget för zonförslaget och förutsättningarna inför Helsingforskonferensen tas upp på seminariet. Två svåra frågor är Israels kärnvapeninnehav och Irans utvecklingsprogram på kärnenergiområdet som av många misstänks ha egna kärnvapen som slutmål. Samarangemang med Nätverket för kärnvapenedrustning.

- Tors 16 februari kl 18.00, ABF-huset.

Samhället och de äldre

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, Vuxenskolan, PRO, SPF och SPRF.

Hur ska jag orka?

Vad säger jag när ingen tröst finns? Vad gör jag när jag känner mig maktlös, trött och arg? En föreläsning om att vårda en närstående. Föreläsare: Lars Björklund, kaplan och f d sjukhuspräst.

- Måndag 20 februari kl 14.00-15.30, ABF-huset.

Armenien, Azerbajdzjan och Georgien – situationen i södra Kaukasien

Medverkan av Torgny Hinnemo, författare, journalist och ämnessakkunnig och Peter Semneby, diplomat som fram till nyligt varit EUs rapportör i området. Regionen är viktig också för omvärlden inte minst ur ett säkerhetspolitiskt perspektiv. Det blev tydligt genom det krig som bröt ut mellan Georgien och Ryssland 8 augusti 2008. Ryssland vill helst se regionen som en del av sin ”bakgård”, men de tre republikerna har varit självständiga i 20 år sedan Sovjetunionens upplösning. Utvecklingsbilden ger blandade intryck och läget för demokratin och mänskliga rättigheter visar på stora brister.

- Mån 20 februari kl 18.00, ABF-huset. Medarr: OSSE-nätverket, Sällskapet för studier av Ryssland, Öst- och Centraluropa samt Centralasien.

Slutet på yttrandefriheten

När bristerna i äldrevården påtalades under senhösten blev det också uppenbart att yttrandefrihet och meddelarfrihet inte alltid är givna. Den lundensiske statsvetaren, professorn emeritus Lennart Lundquist skildrar i sin nya bok *Slutet på yttrandefriheten* hur en smygande managementfilosofi påtvingar universitetens lydnad, tystnad – och rädsla. Och samma utveckling möter i andra delar av samhället. Tidigare demokratiutredaren Bengt Göransson möter Lundquist i ett samtal.

- Tisdag 21 februari kl 16 (Obs! tiden), ABF-huset.

Religionsfrihetens gränser

Per Dannefjord är lektor i sociologi vid Linnéuniversitetet i Växjö. Han disputerade på en avhandling om svensk socialdemokrati. För närvarande arbetar han med projektet ”Punk, klass och karriär”. Han berättar om varför vissa krav på religionsfrihet leder till rasism – och varför religiöst motiverad omskärelse av små pojkar är ett brott mot alla rimliga tolkningar av religionsfrihet.

- Tisdag 21 februari kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

MARS

Per-Albin – betraktad i dagböcker och anteckningar

Per Albin Hansson förde inte regelbundet dagbok – så som t ex Erlander gjorde – men det finns anteckningar av både dagboks- och annan karaktär från åren 1929-46 som har stort intresse. Ulf Larsson, historiker och centralt verksam i politik och statsförvaltning under större delen av sitt liv, redovisar i en bok som publiceras vintern 2012 sina iakttagelser.

- Onsdag 7 mars kl 18.00, ABF-huset.

Samerna och deras kultur

Seminarium om samernas kultur, språk, och näringsverksamhet. Samepolitik och motstående intressen i samernas kärnområden behandlas också.

Samarr: Sameföreningen i Sthlm, Norrbottens Gille, Tornedalningar i Sthlm, Club Dundret, Haparandapojkarna och Föreningen Norden Stockholmsavdelningen.

- Lör 10 mars kl 13.00-16.30, ABF-huset.

Att tänka långsiktigt på riktigt
– Det finns ett oerhört starkt samband mellan tidiga misslyckanden i skolan och framtida ohälsa och arbetslöshet, säger Lars Stjernkvist.

Kommunalrådet Lars Stjernkvist (S) fick förut ofta frågan varför satsningar i hus kan ses som investeringar, men aldrig satsningar i människor. Frågan blev till slut grunden för den sociala investeringsfonden, ett nytt sätt att tänka långsiktigt kring sociala kostnader och mänskliga möjligheter. Ett vetenskapligt råd följer satsningen för att säkra kvalitén.

- Måndag 12 mars kl 18.00, ABF-huset. Fri entré. Del i serien Rädda barnens måndagsträffar.

Gustav Philip Creutz

Horace Engdahl talar om och kring skalden och diplomaten Gustav Philip Creutz (1731-1785). 2010 utkom i Svenska Akademiens serie *Svenska Klassiker* en volym med brev och dikter av Gustav Philip Creutz, idag nästan bortglömd. Horace Engdahls av många prisade förord tycktes väcka honom till liv. Horace Engdahl fortsätter sitt arbete med skalden och hans tid. Läsning av Etienne Glaser. Samtalsledare: Carl Tham.

”Gustav Philip Creutz betraktades av många i sin samtid och i de närmast följande generationerna som den största svenske diktaren, ja, som banbrytaren för ett nytt skede i svensk vitterhet. Idag har Creutz knappast längre någon plats i det litterära medvetandet. Men han förtjänar att återupptäckas, både som poet och som aktör i ett politiskt och kulturhistoriskt skeende med överraskande paralleller i vår egen tids dramatiska samhällskriser.” (Horace Engdahl)

- Tisdag 13 mars kl 18.00, ABF-huset.

Samhället och de äldre

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, Vuxenskolan, PRO, SPF och SPRF.

Hur mår du Stockholmspensionär?

En redovisning av Stockholms läns folkhälsoenkät 2010 om äldres hälsa med fokus på levnadsvanor och psykisk ohälsa. Föreläsare: Carin Lennartsson, docent och Neda Agahi, medicine doktor.

- Mån 19 mars kl 14.00-15.30, ABF-huset.

Mannen som lärde sig tala med buset

Michael Lundh arbetade i 20 år som polis. Han jobbade mycket med kriminella ungdomar och med att motverka främlingsfientlighet. Hans kritik av polisledningens brist på satsningar för att förebygga den sortens brott ledde till att han slutade som polis. De senaste åren har han jobbat som föreläsare och författare. Bland annat föreläser han på polishögskolan!

- Måndag 19 mars kl 18.00, ABF-huset. Fri entré. Del i serien Rädda barnens måndagsträffar.

Tro, vetande och humanism i vår tid

Debatten om tro och vetande, religion och politik, vetenskap och pseudovetenskap är mer aktuell än någonsin. Christer Sturmark, ordf i förbundet Humanisterna, föreläser och diskuterar med publiken. Seminariet tjänar också som en introduktion till förbundet Humanisternas verksamhet och ställningstaganden. Det

passar utmärkt för nyblivna medlemmar eller de som är nyfikna på Humanisterna i största allmänhet.

- Tisdag 20 mars kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

Carina Burman möter Anna Maria Lenngren

Carina Burman, författare och litteraturvetare, har forskat bl a om 1700-talslitteratur. Hon berättar om sin syn på en av den svenska litteraturens stora kvinnor, Anna Maria Lenngren. Mötesledare: Bengt Göransson.

- Onsdag 21 mars kl 18.00, ABF-huset.

Om utvecklingen av mänskliga rättigheter i Kina

Malin Oud, sakkunnig i mr-frågorna, talar bl. a. om olika perspektiv i debatten, det civila samhällets framväxt i Kina och Sveriges roll i utvecklingen.

- Onsdag 21 mars kl 18.30, ABF-huset. I samarbete med Svensk-kinesiska föreningen avd Stockholm.

”Vi blev muslimer”

Madeleine Sultán Sjöqvist, universitetslektor i religionssociologi, disputerade 2006 på en avhandling om svenska kvinnor som konverterat till islam: *Vi blev muslimer – svenska kvinnor berättar*. Hon forskar fn om konservativa och fundamentalistiska religiösa grupper politiska anspråk i ett vidare perspektiv, t.ex. kvinnors sexuella och reproduktiva hälsa och hädelse/blasfemifrågor.

- Torsdag 22 mars kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

Från ensamkommande flyktingbarn till framgångsrik journalist och regissör

När Zanyar Adami skulle bli pappa förde tankarna honom tillbaka till hans egen barndom, då han skickades ensam till Sverige, medan föräldrarna kämpade för ett nytt Iran. Senare återförenades han med föräldrarna. Tillsammans med sin pappa Taher reste Zanyar tillbaka till Kurdistan, där pappan kämpade för sitt folks frihet. Zanyar Adami grundade tidningen Gringo. Han var medredaktör för boken *Pittstim*, och är nu aktuell med den prisbelönta filmen *Gerillasonen*. Under kvällen berättar han tillsammans med sin pappa Taher om resan och visar delar av filmen.

- Måndag 26 mars kl 18.00, ABF-huset. Fri entré. Del i serien Rädda barnens måndagsträffar.

Ingenting är möjligt

Våga misslyckas. Vårda dina katastrofer. De kan vara guld värda. Det är författaren Benny Haag som i vår i sin nya bok har den utgångspunkten. Haag har som skådespelare, författare och föreläsare vunnit en stor publik genom sin klarsynta uppriktighet.

- Måndag 26 mars kl 18.00, ABF-huset.

Nordens roll i medling och fredsarbete

Jan Eliasson, den svensk som efter Olof Palme torde ha varit den i det internationella samarbetet mest inflytelserike svensken, sammanfattar sina erfarenheter.

- Måndag 26 mars kl 18.00. Samarr: Föreningen Nordens stockholmsavdelning.

Är välfärden bara en fråga om finansiering?

Medverkande: Marta Szebehely, professor i socialt arbete med inriktning mot omsorg vid Stockholms universitet och forskare vid Institutet för Framtidsstudier inom temat Välfärdens finansiering.

- Onsdag 28 mars kl 13-15, ABF-huset. Fri entré. Föranmälan senast 27 mars till info@ts.lo.se. Arr: Arbetarrörelsens Tankesmedja, ABF Stockholm.

Darwin, naturligt urval och människans tillblivelse

Den otroliga mångfald och fantastiska anpassningar till de mest skilda levnads-sätt som kännetecknar livet på jorden upphör inte att fascinera oss. Mask, mus och människa – alla har formgivits genom darwinsk naturligt urval. I sitt föredrag berättar Staffan Ulfstrand kort om Darwins liv och de omständigheter som ledde till att han formulerade sin teori om anpassning och artbildning genom naturligt urval och om hur Darwins teori ger viktiga insikter i vår egen arts tillkomst och egenheter.

Staffan Ulfstrand började skriva böcker när han pensionerades från sin professur i zoologi i Uppsala och har nominerats till Augustpriset inte mindre än tre gånger. Till Darwinjubileet 2009 kom den uppmärksammade *Darwins idé: den bästa idé någon någonsin haft och hur den fungerar idag*. För boken fick Staffan Ulfstrand Kungliga Vetenskapsakademiens Letterstedtska författarpris.

- Torsdag 29 mars kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

APRIL

Ett kort uppehåll på vägen från Auschwitz

I en djupt personlig barndomsmemoar återkallar journalisten och författaren Göran Rosenberg minnet av sin uppväxt i den lilla staden med den stora lastbilsfabriken, av sin fars försök att börja livet på nytt i en ny värld, av de växande skuggorna från Förintelsen.

- Onsdag 11 april kl 18.00, ABF-huset.

Existerar religions- och övertygelsefrihet i Centralasien?

Medverkande: John Kinahan, Forum 18 nyhetstjänst, Torgny Hinnemo, journalist och författare, Christer Daelander, Svenska baptistsamfundet och Katherine Cash, sakkunnig i religions- och övertygelsefrågor på Svenska missionsrådet. Situationen i Centralasien är allmänt sett ganska okänd, och det gäller i hög grad frågan om hur religions- och övertygelsefriheten respekteras. Barnförbud, razzior och straff tillhör vardagen. Hur hanteras kampen mot terrorismen och andra mänskliga rättigheter? Hur är för-

hållandena för religions- och övertygelsefrihet relaterade till arbetet för fred och frihet i regionen? Samarrangemang med OSSE-nätverket.

- Tisdag 17 april kl 18.00, ABF-huset.

Gud och hans kritiker – en respons på de nya ateisternas argument

De nya ateisterna, med Richard Dawkins i spetsen, har fått stort genomslag för sin kritik av gudstro och religion. Är kritiken hållbar? Vad är responsen från kristet håll? Stefan Gustavsson, teolog, verksam vid Credoakademien, bl a författare till böckerna *Kristen på goda grunder* och *Gör som Gud – bli människa!*

- Tisdag 17 april kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

HBT-frågorna i Kina

Si Han, fil dr i konstvetenskap, intendent vid Östasiatiska Museet och gästprofessor vid Konstakademien i Beijing.

- Tisdag 17 april kl 18.30, ABF-huset. I samarbete med Svensk-kinesiska föreningen avd Stockholm.

Vem bestämmer i kommunen?

Vem styr och hur – och vet medborgarna vem/vilka som egentligen bestämmer i deras kommun? En rapport om kommunal demokrati presenteras av Arbetarrörelsens Tankesmedja.

Medv: Ove Andersson, Arbetarrörelsens Tankesmedja, och kommunpolitiker.

- Onsdag 18 april kl 13-15, ABF-huset. Fri entré. Föranmälan senast 17 april till info@ts.lo.se.

Östersjösamarbetet 20 år – från vredens hav till fredens hav

Medv: Mats Hellström, tidigare statsråd m m och en av svenska initiativtagarna till det nya samarbetet, Peter Curman, författare som initierade Östersjöregionens nya kultursamarbete, Jan Lundin, generaldirektör för Östersjöstaternas råd, Anders Bergström, svensk samordnare i östersjöregionens NGO-samarbete. Hur kom det nya samarbetet igång efter kalla krigets slut? Vilka frågor prioriterades? Hur fungerar samarbetet idag och vilka utmaningar och problem möter det?

- Onsdag 18 april kl 18, ABF-huset.

Vårt behov av ritualer

Har den moderna människan gjort sig fri från ritualer? Inte alls, menar socialantropologerna Johanna Gullberg och Annika Rabo, som diskuterar människors behov och utformning av ritualer förr och idag. Johanna Gullberg är doktorand i socialantropologi vid Stockholms Universitet. Hennes pågående avhandlingsprojekt handlar om politisk aktivism i Paris förorter. Annika Rabo är professor i socialantropologi.

- Onsdag 25 april kl 18.00, ABF-huset. I samarbete med Humanisterna.

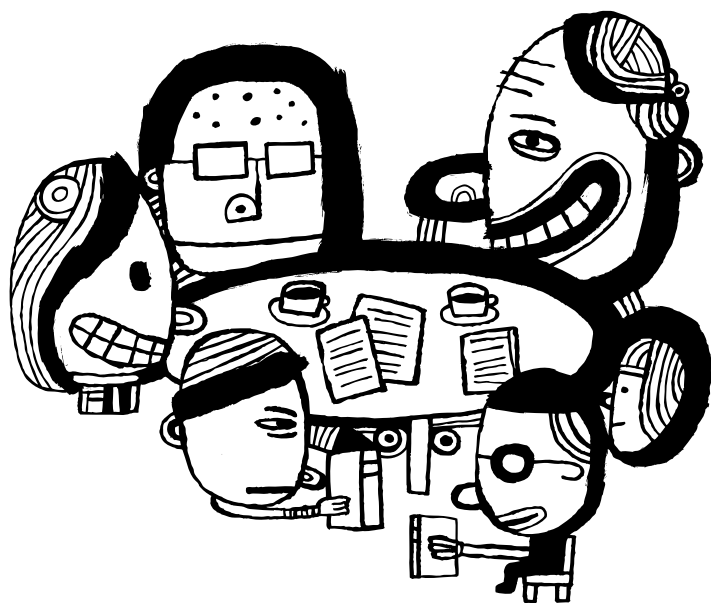
DET HÄNDER I ABF-HUSET!

Vill du ha kontinuerlig information på e-post?
Gå in på abfstockholm.se och klicka på "Nyhetsbrev".

Beställ vårens **FÖRELÄSNINGSKATALOG!**
kultur@abfstockholm.se • Telefon 08-453 31 00

Läs också ett ständigt uppdaterat kalendarium på abfstockholm.se

BRA ATT VETA



ANMÄLAN

gör du antingen på vår hemsida www.abfstockholm.se, på tel 08-453 41 80, fax 08-20 26 90 eller genom att skicka in kupongen nedan. Du kan också anmäla dig genom att besöka vår expedition i ABF-huset, Sveavägen 41, 2 tr.

PERSONNUMMER

Från 2008 har Folkbildningsrådet beslutat att alla studieförbund ska redovisa personnummer på alla deltagare. Vi kommer därför att fråga efter det när du anmäler dig. ABFs verksamhet bedrivs med statsbidrag. Därför samlar vi på Folkbildningsrådets uppdrag in underlag för uppföljning, bidragsfördelning och forskning. Registret handhas av SCB och uppfyller personuppgiftslagens krav på sekretess och integritetsskydd. Vill du läsa hela texten gå in på www.abf.se.

ANMÄLAN OCH AVANMÄLAN

- Anmälan är bindande. Du har dock rätt att avboka din anmälan senast 14 dagar före kursstart utan avgift. Avbokar du senare än 14 dagar före kursstart debiteras en administrationsavgift på 150 kr. Om du återtar din anmälan eller avbryter ditt deltagande från den dagen kursen startar är du skyldig att erlägga full avgift. Dessa avbokningsregler följer en överenskommelse mellan Konsumentverket och Folkbildningsförbundet.
- Om du måste återta din anmälan eller avbryta cirkeln/kursen pga av varaktigt studiehinder som sjukdom eller avflyttning från orten betalar du för de gånger du deltagit samt en administrationsavgift på 150 kr.
- Du måste själv kunna påvisa att vi nåtts av ditt meddelande att du inte kan/vill delta.
- Om studiecirkeln skjuts upp mer än

en vecka eller om vi ändrar dag och tid har du rätt att avanmäla dig och återfå hela avgiften.

Enligt PUL-lagen ska vi informera dig om att vi databehandlar de uppgifter du lämnar/lämnat till oss. Dessa uppgifter kan vi använda för att sända information om kommande verksamhet. Vill du avböja fortsatt information måste du meddela oss skriftligen.

KALLELSE

sker per post eller telefon. Någon särskild bekräftelse på mottagen anmälan skickas inte. För att en cirkel/kurs ska starta krävs ett visst antal deltagare. I vissa fall kan därför kallelsen till en cirkel/kurs komma mycket nära startdatum. Om du är osäker på om din cirkel/kurs startar, ring för information.

AVGIFTEN

skall vara betald senast vid start. Inbetalningskort får du i samband med kallelsen.

CIRKELN/KURSEN KAN STÄLLAS IN

om deltagarantalet blir för lågt. Meddelande om inställd cirkel/kurs får du så snart det är möjligt. Vi kan starta med få deltagare, men då till en högre avgift.

STUDIELITTERATUR

är för det mesta obligatorisk. Kostnaden för denna ingår ej i avgiften om inget annat anges.

STUDIETIMME

omfattar 45 minuter.

PENSIONÄRER

Älders- och förtidspensionärer deltar i de flesta av ABFs cirklar med 10% rabatt. (Gäller ej rabatterade cirklar och kurser).

INTYG

att du deltagit i en av våra cirklar/kurser

kan du få på begäran när den är avslutad, dock endast för ett läsår tillbaka.

DU SOM ÄR ARBETSLÖS

får 50% rabatt på dagcirklar mån-fre i språk, data, ekonomi, övriga cirklar 30% rabatt – dock högst 300 kr – på de flesta ABF Stockholms cirklar som presenteras i detta studieprogram. (Gäller ej rabatterade cirklar). För att erhålla rabatten måste du kunna styrka att du är heltidsarbetslös.

FUNKTIONSHINDER

Studielokalerna är tyvärr inte alltid anpassade för funktionshindrade. Har du på grund av funktionshinder svårt att delta? Ring oss så ska vi försöka lösa problemet! Sammankomsterna har i allmänhet sin givna längd. Värre är det med föreläsningar och möten. Måste du beställa färdtjänst för hemresan? Ring ABF och rådgör om lämplig tidpunkt! Är du osäker på om din elrullstol går in i våra hissar? Ring för information!

DU SOM ÄR SYNSKADAD

Ring ABF Stockholm, tel 08-453 41 80, för information om vårens kurser. Om du vill kan vi läsa upp de delar du är intresserad av.

I samarbete med ABF ordnar också Synskadades Förening cirklar i olika ämnen med studiematerialet inläst på kassett, ibland också i storstil eller punktskrift.

ALLERGI

Tänk på att många människor är allergiska mot starka dofter, t ex parfymer ...

RABATTER

Som framgår erbjuder vi olika typer av rabatter. Rabatterna går ej att kombinera med varandra. På kurser, vissa studiecirklar samt helgkurser ges ej någon rabatt.

www.abfstockholm.se



Två Grabbar
och kök • sedan 2004

Två grabbar & kök

Den klassiska restaurangen Gyllene Cirkeln ägs och drivs idag av krögarna Michael Ahlström och Anders Berglund genom företaget Två grabbar & kök AB. Restaurangens signum är klassisk väl-lagad och handgjord svensk mat. Restaurangen hanterar även beställningar från ABF-Husets hyresgäster av lokaler och konferensutrymmen.

Mer info: www.tvagrabbar.se

ABF-HUSET – MITT I CITY!

Föreläsning, konferens, kurs eller möte?

Behöver du en lokal till rimligt pris mitt i city?

I ABF-huset på Sveavägen 41 finns nio föreläsningssal- och konferenssalor för mellan 12 och 336 personer och 40 studierum för mellan 5 och 25 personer.

Kontakta oss på 08-453 41 40 eller lokalbokning@abfstockholm.se för mer information.

Följ ABF Stockholm på **facebook**

