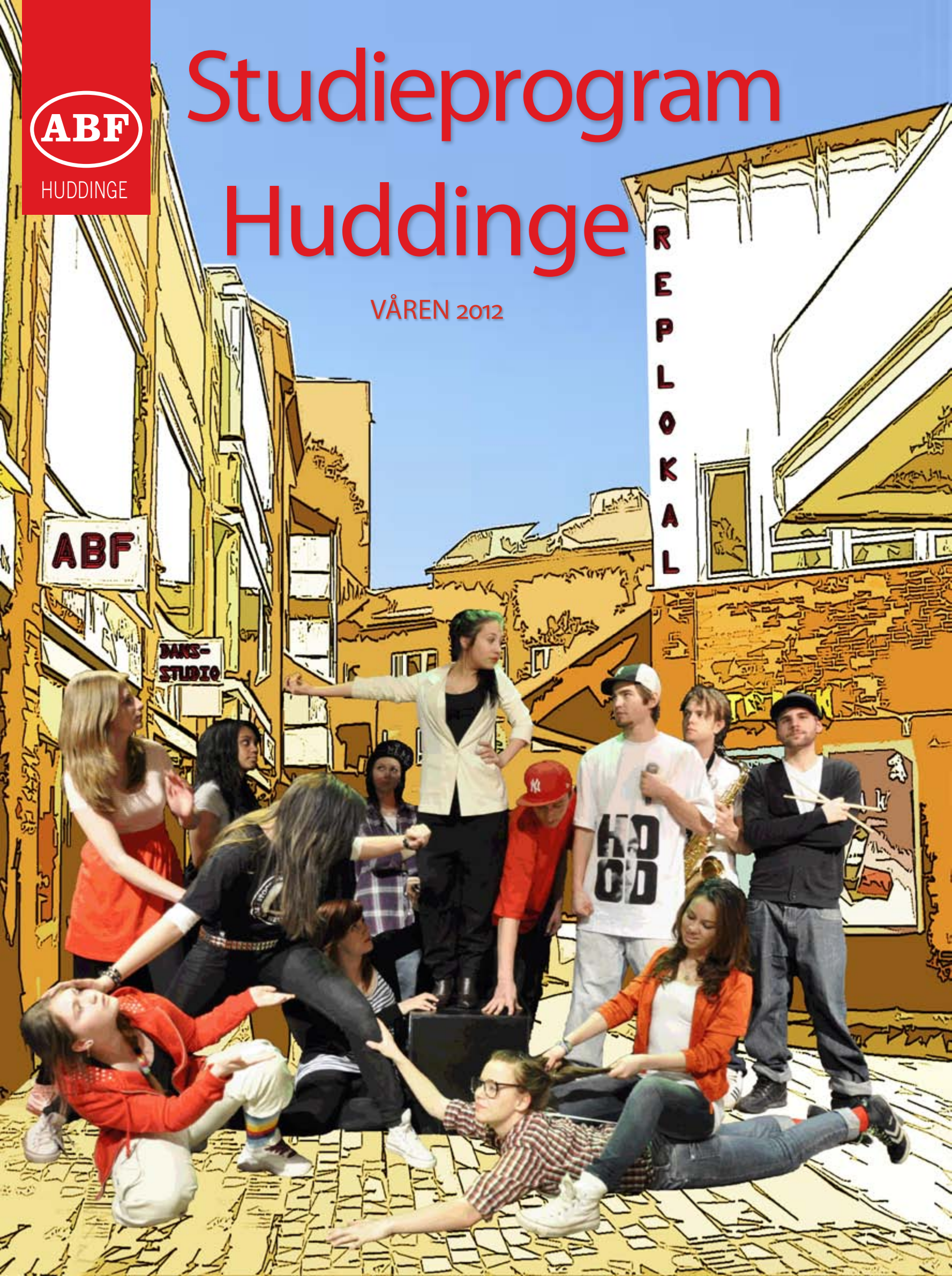




HUDDINGE

# Studieprogram Huddinge

VÅREN 2012



## Bra att veta

Vårens cirklar startar successivt med början vecka 7.  
Cirkeln startar när det finns tillräckligt många anmälda deltagare.  
Anmäl dig så fort som möjligt!

### INNEHÅLL

Bra att veta.....	2
Konst och textil.....	3
Språk.....	3
Dans.....	4
Teater.....	5
Musik.....	6
Data.....	8
Vårby Gård.....	8
Verksamhet för funktionshindrade.....	9
Övrigt.....	10
Föreläsningar.....	12
Musikevenemang.....	12

### ANMÄLAN

Ring, faxa, maila eller skicka din anmälan per brev till ABF Huddinge. Du kan också anmäla dig direkt på vår hemsida på [www.huddinge.abf.se](http://www.huddinge.abf.se)! En cirkel startar när tillräckligt många deltagare är anmälda. Kallelse med inbetalningsavi skickas ut cirka en vecka före cirkelstarten med uppgifter om dag, tid och plats. En högre kursavgift går att delbetala.

### AVANMÄLAN

Du kan ta tillbaka din anmälan genom att meddela expeditionen snarast. Om avanmälan sker efter att kallelsen skickats ut, tar vi ut en administrationsavgift på 100 kr. Om du tar tillbaka din anmälan efter första kursdagen är du skyldig att erlägga full kursavgift.

### AVBRUTET DELTAGANDE

Om du avbryter ditt deltagande efter kursen har startat, är du skyldig att betala full kursavgift.

### CIRKELNS LÄNGD

Cirkelns längd formuleras som 10 x 1 tim, vilket betyder 10 sammankomster à 1 studietimme. En studietimme är 45 minuter.

### FOLKBILDNING MED SAMHÄLLSSTÖD

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 veta mer, gå in på [www.abf.se](http://www.abf.se)

### STARTA EGEN STUDIECIRKEL

Hittar du inte cirkeln du söker, men vet vad du vill lära dig mer om och känner andra som är lika nyfikna? Kontakta oss så hjälper vi dig!

### PRESENTKORT

Köp ett presentkort på en specifik cirkel eller låt motagaren bestämma själv. Ring ABFs kontor för mer information!




## FÖR EN AKTIV FRITID



ABF Huddinges studieprogram våren 2012, utges av ABF Huddinge, Kommunalvägen 26, 141 61 Huddinge, telefon 08-774 02 70, fax 08-711 98 05, e-post [info.huddinge@abf.se](mailto:info.huddinge@abf.se).  
Ansvarig utgivare: Gösta Sand, ombudsman, telefon 08-774 02 70, e-post [gosta.sand@abf.se](mailto:gosta.sand@abf.se).  
Uppлага: 40 000 ex, delas ut till hushållen i Huddinge. Layout och redigering: Theresie de Gosson.  
Tryck: GETR, Sundbyberg, december 2012. Omslagsfoto: Theresie de Gosson.

## Kreatima

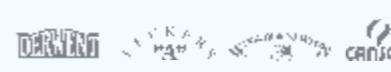


En sprängfylld butik med allt material för konstnärer och hobbymålare.

Passa på att köpa det du behöver mellan **6 februari och 10 mars**. Lagom till kursstarten är det **30-50% rabatt** på massor av kursmaterial.

**Välkommen till Kreatima – en riktig konstnärshandel!**

Titta efter våra visningar och besök vår e-handel på [www.kreatima.se](http://www.kreatima.se).

  
 Kungsgatan 58 • 111 22 Stockholm • Hötorget  
 Tel: 08-545 15 560 • [www.kreatima.se](http://www.kreatima.se)

### Klädsömnad

Du syr nytt efter färdiga mönster eller ändrar gammalt. Ta med eget mönster, tyg och sybehör. Kursen hålls i Kvarnbergsskolan.

mån 19.15 12x3tim 940:-

### Akvarellmålning

Kursen är för både nybörjare och för dig som tidigare provat på! Vi övar olika akvarell-tekniker och går igenom färgegenskaper och bildkomposition.

tors 10.00 6x3tim 750:-

### Keramik

För dig som gått några kurser har vi enstaka platser i en befintlig grupp. Ring för info.

### Litografiskt tryck

Detta är en introduktion i teckning (litografering) på sten, samt provtryck i rivarpress. Grudes Ateljé och Stentryckeri håller med kursledare samt det material som behövs vid tecknande på sten och tryck i rivarpressen. Tryckförfarandet är grundat på principen att en bild ritas med fet krita eller tusch på kalksten. Efter preparering är stenen klar för tryckning.

Lördagar 25/2, 2/3, 10/3, 17/3 kl 11.00-15.30

Kurskostnad: 1.800:-, i avgiften ingår material, lunch och kaffe.

Lokal: Grudes Ateljé och Stentryckeri, Sundby Gård.

Anmälan till [info.huddinge@abf.se](mailto:info.huddinge@abf.se) eller 08-774 02 70

## Kulturföreningen Lyktan i Skogås centrum

Våra öppettider är tisdag–fredag kl. 12.00–18.00, lördag–söndag kl. 12.00–15.00

Vi erbjuder ett rikt varierat utbud!

- Stick-kaféer varje tisdag med start 17 januari mellan kl 17-20.

- Poesikvällar 19 jan, 16 febr, 15 mar, 19 april, 9 juni mellan kl 18:30-21:00

- Filmkvällar 25 jan, 22 febr, 21 mars, 25 april, 23 maj mellan kl 18:30-21:00

- Musikkvällar 8 febr, 7 mars, 11 april, 23 maj mellan kl 18:30-21:00

Hantverksmäsas 24 mars - 12 april tema: "Stick-kafé" med enbart stickat.

## Föreningscenter

- Lär dig knyppla -cirkel som startar 7 februari kl 18:30-21:00

- "Sy väskor av kaffepaket" i slutet av januari.

- "Baka bröd och träna på svenska" tillsammans med IFFI Skogås.

- Lära sig hur en förening fungerar.

- Brodera mera-cirkel med start under våren.

### Engelska

Engelsk nybörjarkonversation:  
En kurs för dig som vill börja tala engelska. Grundläggande nivå och enkla fraser.  
tor 12.00 12x2tim 1000:-

### Engelsk vardagskonversation 1:

Mellannivå, passar dig som talar lite engelska men behöver förbättra dina kunskaper för att konversera flytande till vardags.

mån 9.30 12x2tim 1000:-

### Engelsk vardagskonversation 2:

Avancerad/mellannivå, passar dig som talar bra engelska men behöver finslipa dina kunskaper och utöka ditt ordförråd för att konversera flytande till vardags.

mån 11.15 12x2tim 1000:-

### Engelsk nybörjare:

En kurs för dig som kan lite engelska men behöver börja från grunden.

mån 18.00 12x2tim 1000:-

### Engelsk fortsättning:

En kurs för dig som kan engelska men behöver förbättra dina kunskaper, både vad gäller konversation och skrift.

ons 18.00 12x2tim 1000:-

### Tyska

Nybörjare tors 10.00 12x2tim 1000:-  
Fortsättning tors 18.00 12x2tim 1000:-

### Franska

Nybörjare tis 18.00 12x2tim 1000:-

### Spanska

Nybörjare tis 19.35 12x2tim 1000:-  
Fortsättning tis 18.00 12x2tim 1000:-

### Svenska

Nybörjare mån 19.00 12x2tim 1000:-  
Nybörjare intensiv 3 ggr/v mån, ons, tors 12.00 15x2tim 1050:-

### Turkiska

Nyb/forts mån 18.00 12x2tim 1000:-



## DANS

### Mini Kids

Här får barnen öva upp koordination, taktkänsla, kroppskänedom och inte minst självförtroende genom dans, musik och rörelse på ett lekfullt sätt. Musiken är allt från barnvisor till schlagers.

4-5 år	mån	17.00	12x45min	700:-
6 år	mån	17.50	12x45min	700:-
4-5 år	tis	17.10	12x45min	700:-
6 år	tis	18.00	12x45min	700:-
4-5 år	sön	10.00	12x45min	700:-
6 år	sön	10.50	12x45min	700:-

### Baletten enligt Isadora Duncan

En form av balett/modern dans.

3-4 år+föräld.	fre	14.45	12x45min	800:-
5-6 år	fre	15.30	12x45min	800:-
7-9 år	fre	16.30	12x45min	800:-

### Balett för pensionärer

Enkla övningar från balettens teknik, för dig som aldrig började som liten men äntligen får möjligheten. Tekniken stärker rygg och mage och bygger upp koordinationen och medvetenheten. Alla tränar utifrån sin förmåga. Det viktiga är glädjen i dansen. Ledare Tiiu Kokkonen, professionell dansare vid Kungliga Baletten.

fre	13.00	12x60min	950:-
-----	-------	----------	-------



### Disco & Showdans

Här får du lära dig grunderna i disco/jazz och show. Vi avslutar terminen med föreställning!

Nyb 7-9 år	mån	16.00	12x45min	800:-
Nyb/forts 9-11 år	mån	16.50	12x45min	800:-
Nyb/forts 12-16 år	mån	17.40	12x60min	950:-
Avanc/forts 10-15 år	mån	18.40	12x60min	950:-
Nyb/forts 7-9 år	sön	11.45	12x45min	800:-
Nyb/forts 10-14 år	sön	12.40	12x60min	950:-

### Skogås

Nyb 7-9 år	sön	11.00	12x45min	700:-
Nyb 10-12 år	sön	12.00	12x45min	700:-

### Streetdance

Ett samlingsnamn för ett flertal hiphopinfluerade dansstilar. Vi provar på olika stilar och kombinationer. Vi avslutar terminen med en föreställning!

Nyb 7-9 år	tis	16.00	12x45min	800:-
Fort 7-9 år	tis	16.50	12x45min	800:-
Fort 9-11 år	tis	17.40	12x60min	950:-
Nyb 10-13 år	tis	18.45	12x60min	950:-
Fort 9-11 år	ons	16.30	12x60min	950:-
Fort 11-14 år	ons	17.40	12x60min	950:-
Avanc fr 15 år	ons	18.45	12x60min	950:-

### DansMix

En blandning av jazz, modernt och street. Vuxna sön 19.30 12x60min 950:-

### Breakdance

"Breaking" är en alldeles speciell gren av hiphopens dansuttryck - tuff, utmanande och akrobatisk.

Nyb 7-10 år	tor	16.15	12x45min	800:-
Fort 9-12 år	tor	17.00	12x60min	950:-
Nyb/forts 13-20 år	tor	18.00	12x60min	950:-

### Ragga/ Dancehall

Ragga, även kallat Dancehall, är en energifull dansstil från Jamaica, en typ av reggae. Dansstilen utvecklades på dansställen och har med tiden fått influenser från afro, salsa, hiphop och oriental. Nyb fr 14 år tor 19.00 12x60min 950:-  
Fort fr 15 år tor 20.00 12x60min 950:-



### Zumba

Häng med på rytmer från olika delar av världen. Klassen är inspirerad av latinamerikanska rytmer såsom salsa, merengue, samba, cumbia, cha-cha, reaggaton och latinopop. Det finns även inslag av Bollywood och Afro. Vi jobbar med att effektivt förbättra kondition och koordination. Fokus läggs på dansglädje, energi och känsla. Inga förkunskaper krävs.

Tis	20.00	12x60min	950:-
Lör	10.00	12x60min	950:-

### House

House är en dans som bygger mycket på Freestyle och lägger stor vikt på footwork (fotarbete) som är ett fundament för stilen. House är utvecklat ur en rad olika dansstilar, såsom african dance, stepp, hip hop, latin, capoeira, salsa och merengue. 12-14 år ons 18.00 12x60 min 950:-  
Fr 15 år ons 19.00 12x60 min 950:-



### MoveStar

MoveStar är för dig som är mycket intresserad och kanske vill satsa mer på dansen. Här går vi igenom olika dansstilar som street/jazz/modernt. Vi tränar smidighet och styrka och bygger därefter vidare på olika stegkombinationer och koreografier. Du bör ha en del förkunskaper. Uttagning sker via audition den 29/1 respektive 5/2. 9-12 år sön 14.15 12x2tim 1500:-

13-20 år	ons	19.45	12x60min	1950:-
2ggr/v	sön	16.00	12x90min	

Fr. 15 år, elit	sön	17.45	12x2tim	1500:-
-----------------	-----	-------	---------	--------

Dansledare: Mariella Parra och Anita Basha.

### Orientalisk dans- egyptisk stil

Orientalisk dans (i väst ofta kallad magdans) sägs vara den äldsta dansformen i världen, med rötter ända i faraonsk tid. Musiken innehåller många olika rytmer och dansen ger en bra träning för hela kroppen.

Ungd/vuxna	må	19.45	10x75min	950:-
------------	----	-------	----------	-------

### Mamma-baby Orientalics

Magdanskurs som samtidigt ger en bra komma-i-gång träning för kroppen för nyblivna mammor, till härlig orientalisk musik på låg volym som passar de små. Medtag filt till babyen att ligga på. Efter avslutad kurs är du även kvalificerad att gå vanlig fortsättningskurs i orientalisk dans. On 10.00 10x60min 800:-

### Helgkurser i orientalisk dans

Workshop i orientalisk dans, nyb 1-2 (ungd/vuxna). Du får lära dig den orientaliska dansens grundläggande steg och rörelser samt en koreografi. För helt nybörjare eller dig som dansat en termin. Tid: lör 28/1 och sön 29/1 kl. 10.00-12.00, sammanlagt 4 timmar. Pris: 450:-

Workshop i oriental med slöja (ungd/vuxna).

För fortsättning - avancerad nivå. Vi tränar på slöjetechnik samt en vacker koreografi med slöja, till hänförande egyptisk musik. Medtag egen slöja. Tid: lör 28/1 och sön 29/1 kl. 12.30-15.00, sammanlagt 5 timmar. Pris: 500:-

Lärare är Annelie Hultvi, professionell magdansös med pedagogisk utbildning, medlem i dansgruppen Nefertari.



### Dansledare:

- Mariella Parra - Streetdance, MoveStar
- Anita Basha - Disco & Show, MoveStar
- Amanda Skarpsvärd - Disco & Show, MiniKids
- Rosanna Sahlin - Disco & Show, Mini Kids
- Johanna Fröjd - House
- Mikael Camara - Breakdance
- Lindsay Burrow C - Zumba
- Tiiu Kokkonen - Balett
- Ingrid Bohigas - Ragga/Dancehall
- Annelie Hultvi - Orientalisk dans
- Ali Mike Suso - Västafrikansk dans, Salsa
- Bosse Arvidsson - Linedance
- Majsan Engblom - Linedance



## DANS OCH TEATER

### Linedance

Linedance är en dansform som härstammar från USA. Du behöver ingen partner, dansarna står på rader, så kallade "lineup". Linedance dansas på 4 olika nivåer: Newcomers (lätt) - Novice (medel) - Intermediate (medel/svår) - Advanced (svår).

Newcomer 2 (fortsättning nybörjare).	tor 26/1	19.00	12x2tim	1000:-
--------------------------------------	----------	-------	---------	--------

Improver (medium mellannivå, dansat minst 2 terminer. Lämplig för dig som inte socialdansar så mycket).	sön 22/1	19.00	12x2tim	1000:-
---	----------	-------	---------	--------

Novice (högre mellannivå, för dig som socialdansar och tränar en del. Dansat 4-5 terminer).	sön 22/1	17.00	12x2tim	1000:-
---	----------	-------	---------	--------

Intermediate/advanced (hög nivå, för dig som dansat ett par år, tränar och socialdansar regelbundet. Högre tempo med mix av high intermediate/advanced).	tis 24/1	19.15	12x2tim	1000:-
--	----------	-------	---------	--------

### Indisk klassisk dans

Lär dig dansa bharatanatyam!



Saraswathy Kalakendra' Institution of Fine Arts med Usha Balasundaram, Sveriges ledande lärare från Indien

Ring eller maila för information: 08-740 10 52, 073-726 26 50  
balasundaramusha@hotmail.com  
www.indianclassicaldance.net

## TEATER

### Teater

Vi lär oss scenframställning och improviserar med rörelse och röst. Vi väcker kreativiteten och teaterlusten. Tillsammans sätter vi upp en föreställning.

14-16 år	mån	18.00	12x2tim	800:-
10-13 år	tis	17.45	12x2tim	800:-
Fr. 16 år	tis	19.30	12x2tim	800:-
6-8 år	ons	16.30	12x1tim	700:-
9-12 år	ons	17.30	12x2tim	800:-

### Improvisationsteater

Improvisation, rörelse och röst. Inga förkunskaper krävs. Vuxna tis 19.30 12x2tim 950:-

### ABF-DAGEN PROVA PÅ DANS!

Kom och prova på några av vårens olika danser. Ingen föranmälan.

Lördagen den 4 februari

12.00	Orientalisk dans, fr 15 år
13.00	Minikids/danslek, 4-6 år
13.30	Disco & showdans, 7-15 år
14.00	Streetdance, 7-20 år
14.30	Breakdance, 7-20 år

Plats: ABF Huddinge, Lilla Salen



Stockholms  
PERSIENN & MARKIS

Tel 08-18 19 19

TOTALENTREPRENÖRER AV SOLSKYDD

www.solskyddare.se



## Ned's Dance Society

Vårens kurser startar på Stortorps Bygdegård. Anmäl dig nu!

Start sön 5/2

Gammeldans	16.30
Bugg inkl foxtrot	18.00
Buggträning m instruktion	19.30

För upplysningar och anmälan ring: 08-531 852 00 eller 070-532 04 20  
www.neds.info

### Motionsdans

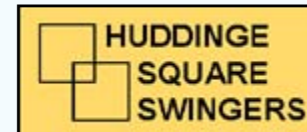
Motionsdans är en social, rolig och kontitionskrävande umgängesform. Kom och dansa, umgås och knyt nya kontakter! Välkommen!

Till Wahln & Segerblad  
Start 16 januari  
Avgift 50 kr  
Mån 10.00-11.30

För anmälan och information kontakta:  
Johan Hahn 08-774 38 30

Med Gilledanser  
Start 16 januari  
Avgift 50 kr (inkl. kaffe och kaka)  
Mån 19.00-21.15

För anmälan och information kontakta:  
Lars-Erik Pettersson 08-532 549 86



Square Dance är ett utmärkt sätt för alla daglediga (55+) att ha roligt och att träna hjärtat och hjärnan.

Intensivkurs för nybörjare  
tisdagen den 10 januari kl.10.00-14.00  
Caller Roland Danielsson

Tisdagar med start 17 januari	
A2 dans	09.15-11.00
A1 dans	11.05-12.50
A1 termin 2	13.20-15.05
B termin 2	15.10-16.55

Torsdagar med start 12 januari	
P dans	09.30-11.15
P termin 2	11.20-13.05
Mainstream termin 2	13.35-15.20
B termin 4	15.25-17.10

Kursavgift en kurs 300:-  
Ytterligare kurser plus 100:-

För anmälan kontakta:  
Per Sköldin 08-774 78 02  
Bengt Sedell 08-711 94 70  
Hemsida: www.husq.se

## MUSIK

### Akustisk gitarr för barn

Nybörjare	mån 15.30	10x1tim	800:-
Nybörjare	mån 16.15	10x1tim	800:-
Nybörjare	tis 16.15	10x1tim	800:-
Nybörjare	ons 16.15	10x1tim	800:-
Termin 2	ons 17.45	10x1tim	800:-
Termin 2	ons 18.30	10x1tim	800:-
Termin 3/4	ons 17.00	10x1tim	800:-
Termin 4	tis 16.30	10x1tim	800:-
Termin 6/7	tis 17.15	10x1tim	800:-
Avancerad 1	mån 17.00	10x2tim	920:-
Kompa 3/4 ungd	mån 18.30	10x2tim	920:-
Rock/imp. ungd	ons 19.00	10x2tim	920:-

### Skogås

Nybörjare	mån 15.45	10x1tim	700:-
Nybörjare	mån 16.45	10x1tim	700:-

### Segeltorp

Nybörjare	ons 19.00	10x1tim	800:-
Fortsättning 2	ons 16.15	10x1tim	800:-
Fortsättning 5	ons 15.30	10x1tim	800:-

### Akustisk gitarr för vuxna

Nybörjare	mån 20.00	10x2tim	1000:-
Termin 2	tis 18.00	10x2tim	1000:-
Termin 3/4	tis 19.30	10x2tim	1000:-

### Skogås

Nybörjare	mån 20.00	10x2tim	1000:-
Fortsättning	mån 18.30	10x2tim	1000:-

### Masmo

Seniorer	mån 13.00	10x2tim	700:-
----------	-----------	---------	-------

### Elgitarr

Nyb/fort 10-16 år	mån 18.15	10x1tim	920:-
Avanc. 10-16 år	mån 20.15	10x1tim	920:-

### Segeltorp

Elgitarrbamforts	ons 18.00	10x1tim	920:-
------------------	-----------	---------	-------

(Bör ha spelat akustiskt/elgitarr något år)

### Trummor

Enskild undervisning (20 min) från 10 år.	
Fortsättning	tis 13.00 10 ggr 1500:-

### Enskild undervisning (20 min) från 10 år.

Fortsättning	tis 17.45 10 ggr 1500:-
--------------	-------------------------

### I grupp om 2-3 elever (30 min) från 10 år.

Nybörjare	tis 15.00 10 ggr 1200:-
-----------	-------------------------

### Rockskola

Prova på olika instrument som bas, gitarr, trummor, keyboard. Välj det som passar dig och spela ihop några låtar! Kursen är för dig som inte har erfarenhet eller kunskap men vill testa olika instrument.	
	mån 16.30 10x2tim 920:-

### Keyboard

Enskild undervisning (20 min) från 10 år.	
Fortsättning	tis 13.00 10ggr 1500:-

### Enskild undervisning (20 min) från 10 år.

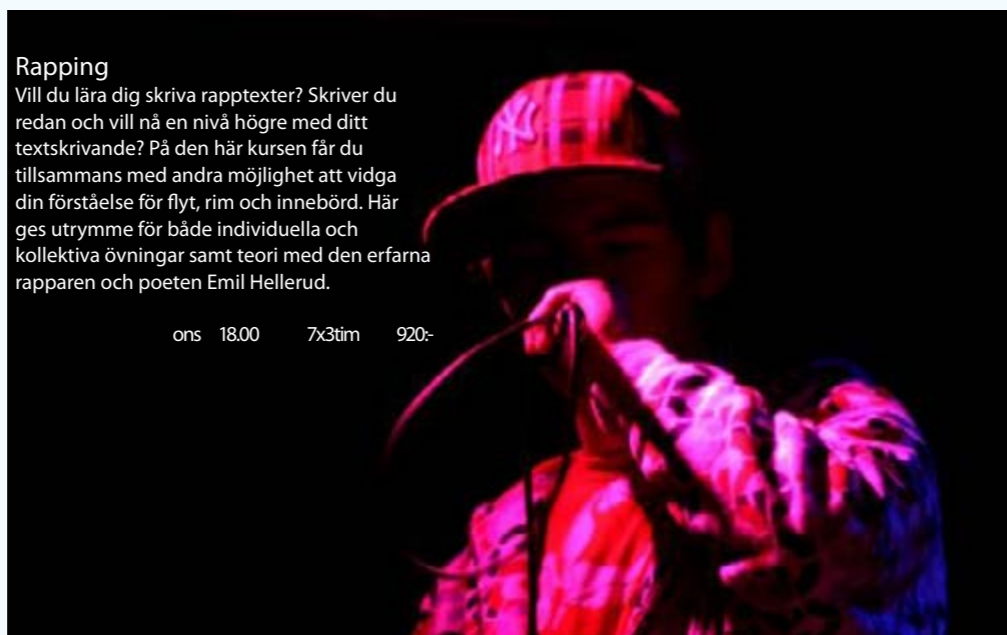
Fortsättning	tis 17.00 10ggr 1500:-
--------------	------------------------

### I grupp om 2-3 elever (30 min) från 10 år.

Nybörjare	tis 16.15 10 ggr 1200:-
-----------	-------------------------

### Musikledare:

Ronny Lindgren	- Gitarr
Gunnar Carlman	- Gitarr
Mariwan Omar	- Trummor
	- Keyboard



### Rapping

Vill du lära dig skriva rapptexter? Skriver du redan och vill nå en nivå högre med ditt textskrivande? På den här kursen får du tillsammans med andra möjlighet att vidga din förståelse för flyt, rim och innebörd. Här ges utrymme för både individuella och kollektiva övningar samt teori med den erfarna rapparen och poeten Emil Hellerud.

	ons 18.00	7x3tim	920:-
--	-----------	--------	-------

## Replokaler

Om ni är ett band i Huddinge som behöver replokal - ta kontakt med oss!

Vi har både tomma lokaler för er som har egen utrustning, samt utrustad lokal för er som kanske bara vill repa 1 gång i veckan. Vi anordnar även utbildningar, Clinics och Workshops för de som repar hos oss.



För mer information kontakta oss på 08-7740270 eller info.huddinge@abf.se



## MUSIK

### VAD ÄR E-SPORT?

E-sport är en förkortning av "elektronisk sport" och är ett samlingsnamn för alla tävlingar som är utförda med hjälp av datorer eller spelkonsol. Svenska E-sportföreningen är en svensk ideell förening som verkar för att främja svensk e-sport. Målet med föreningen är att på sikt etablera ett svenskt föreningsliv kring svenska e-sportspelare och klubbar, skapa gemensamma spelregler och strukturer mellan spelare, klubbar och evenemang samt verka för att e-sporten växer i antal spelare, klubbar och evenemang.

ABF har inlett ett utvecklingsprojekt med Svenska E-sportföreningen. Målet med överenskommelsen är att stötja och utveckla en starkt växande folkrörelse. Tillsammans har man bl a tagit fram ett studiematerial för domare i E-sport. Kontakta oss om ni är spelare eller förening. Vi kan hjälpa till med:

Spelare på gräsrotsnivå som vill organisera sig i föreningsliv.

Utbildning av ledare och spelare.

Träningslokaler för föreningarna.

För mer information kontakta oss på 08-774 02 70 eller info.huddinge@abf.se



### Slåvakören

Kom till Tonsalen och ta del av Teater Slåvas träning och röstarbete i Slåvakören. Vi arbetar med en körledare i varje stämna. Ledarna är erfarna pedagoger och artister. Kom ombytt, redo att röra på dig och sjunga utan noter och papper. Vi hämtar sånger från olika delar av världen, folkliga och sakrala och behandlar olika rösttekniker, samsjungning och gehörsträning.

Vårterminen börjar onsdagen den 15 februari kl. 19-21.  
Konsert kommer att hållas den 13 maj kl. 16.00.

Vi välkomnar gamla och nya deltagare.

Pris 1250 kr, studerande 850 kr.  
Anmälan till koren@teaterslava.org. Se även www.teaterslava.org

**GOTFRID JOHANSSON**  
MUSIKINSTRUMENTHANDEL AB

Keyboard fr. 1395:- Gitarer fr. 595:-  
Mandoliner  
Noter  
Dragspel  
Stråk  
Blås

Etabl. 1888 • Mitt i city  
☎ - baneplanet Hötorget, tel. 08-20 21 21

## MARKO KAJ MOVING AB

FLYTTNING • TRANSPORT • MAGASINERING

08 - 549 011 55

### Musikföreningen Kylskåpet

Vi är en musikförening som består av ett 30-tal band som repar på musik- och ungdomshuset "Huset" på Sjödalsvägen 46 i Huddinge.

Vi jobbar för ett bättre musikliv i Huddinge!

För mer info ring Lelle på Huset 08-535 363 45 eller gå in på www.huset.huddinge.se.



Huset på Sjödalsvägen 46 har musikcirklar för ungdomar från 13 år.

Kontakta Huset direkt för info och anmälan. Kurserna ges i samarbete med ABF Huddinge.

Tel 08-535 363 44  
www.huset.huddinge.se

### HUDDINGE PENSIONÄRSKÖR

Att sjunga är bra för kropp och själ!  
Att sjunga är roligt!

Vi är ett trettiotal pensionärer i olika åldrar som gillar att sjunga oavsett kunskap och förmåga, tillsammans med vår ledare Tord Malmberg.

Vi övar fredagar kl 10-12 i ABFs Studiehem på Kommunalvägen 26 och framträder några gånger per termin.

Vi startar den 27 januari.  
Avgiften är 350 kr för terminen.

Kontaktpersoner:  
Barbro Nylander, tel 99 55 87, 073 203 59 70, barbronyl@live.se  
Gunilla Swedbjör, tel 711 70 19, 076 307 75 44, leifochgunilla@hotmail.com

Engagera oss för underhållning!

## DATA

### Grundutbildning data

Har du en dator och behöver hjälp med att komma igång? Här lär du dig grunderna som behövs för att arbeta med datorn. Du får lära dig använda windows, ordbehandlingsprogrammet word, söka på Internet och skicka e-post.

Nybjörjare	mån	15.00	12x2tim	1200:-
Nybjörjare	mån	18.00	12x2tim	1200:-
Nybjörjare	tis	17.30	12x2tim	1200:-
Fortsättning	mån	13.00	12x2tim	1200:-

### Webbsida

Bygg upp en hemsida ifrån grunden. Lättare HTML-kodning samt hjälpmedel för färdigkodade sidor. Viss datorvana krävs.

	tis	19.15	12x2tim	1500:-
--	-----	-------	---------	--------

### Photoshop

Kursen riktar sig till dig som vill utveckla förmågan att skapa, bearbeta, manipulera och lagra bilder i digital form. I kursen går vi igenom färger, skärpa, markeringar, fotomontage, lagerhantering och text.

Nybjörjare	tis	19.15	12x2tim	1500:-
------------	-----	-------	---------	--------

### Släktforskning

Släktforskning på data med Internet som hjälpmedel. Lär dig metoder och var du kan hitta källorna som hjälper dig att kartlägga din släkts historia. Viss datorvana krävs.

Nybjörjare	tor	10.00	10x2tim	1200:-
Nybjörjare	tor	18.00	10x2tim	1200:-

### Internet

För dig som vill kunna skicka e-post, göra bankärenden, söka information m.m. på Internet.

Förkunskaper: mus- & tantentbordsvana.

	tor	13.00	6x2tim	600:-
--	-----	-------	--------	-------

## VÅRBY GÅRD

### DANS

#### Afrikansk dans

Vill du träna upp din rytmkänsla samtidigt som du stärker din kondition och koordination? I afrikansk dans blir du stärkt till kropp och själ! Låt dig inspireras och känna livsglädje genom de afrikanska rytmerna, där rörelserna är grundade på vardagliga och ceremoniella riter.

7-11 år	mån	16.30	12x45min	600:-
Vuxna	mån	18.00	12x60min	900:-

#### Streetdance

Ett samlingsnamn för ett flertal hiphopinfluerade dansstilar. Vi provar på olika stilar och kombinationer.

Nyb 7-9 år	tor	17.00	12x45min	600:-
Nyb 10-12 år	tor	18.00	12x45min	600:-
Nyb 13-16 år	tor	19.00	12x45min	600:-

#### Barndans & Lek

4-6 år	tor	16.00	12x45min	600:-
--------	-----	-------	----------	-------

### SPRÅK

#### Arabiska

Nybjörjare	tors	18.00	6x2tim	475:-
------------	------	-------	--------	-------

#### Engelska

Nybjörjare	tis	18.00	10x2tim	750:-
------------	-----	-------	---------	-------



### KRAV/FAIRTRADE

#### Miljökurs KRAV-ambassadör

KRAV-miljömärkningen är nästan alla känner till. Men vad står märkningen för egentligen?

En kurs för dig som vill lära dig mer om miljöfrågor och KRAV-märkning

Datum: 18/1	kl. 10.00-16.00	250:-
-------------	-----------------	-------

#### Kurs Fairtrade-ambassadör

Hur ska vi som konsument veta att en vara vi köper är producerad med hänsyn till mänskliga rättigheter, fackliga rättigheter och miljö? En kurs i konsumentmakt. Tvådagarskurs.

Datum: 22/3	kl. 9-17	500:-
23/3	kl. 9-16	

### MUSIKARRANGEMANG

#### Internationella Kvinnodagsfirandet

Datum: 10/3 kl. 14.00-20.00

Fri entré!

#### Karneval i hållbarhetens tecken på Nationaldagen

Datum: 6/6 kl. 9.00-16.30

Fri entré!



## VERKSAMHET FÖR PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

### Teater

Teater och drama är ett medel för att utveckla sitt sätt att kunna uttrycka sig. Vi arbetar både med rörelse och tal så alla får en chans att delta på egna villkor. Tillsammans skapar vi en föreställning.

Drama/lek för ungdomar i särskolan	mån	16.15	10x2tim	750:-
	tis	16.00	10x2tim	750:-

### Spela i band

Spelar du redan ett instrument. Drömmer du om att spela i band? Kontakta oss för mer information.

### Barndans

Lekglad barndans till musik som vi väljer tillsammans efter barnens förutsättningar och önskemål.

	lör	15.00	10x60min	500:-
--	-----	-------	----------	-------

### Mat & motion

För dig med lindrig intellektuell funktionsnedsättning. Vi lagar god och nyttig mat tillsammans, vi dukar fint och äter ihop. Halva gänget lagar mat och de andra tränar. Varannan gång byter vi. Kostnad för mat tillkommer.

	tis	16.15	6x4tim	650:-
--	-----	-------	--------	-------



## HSB – där möjligheterna bor

### HSB SÖDERTÖRN

Sjödalsvägen 18-20 Box 1084

141 22 Huddinge

www.hsb.se/sodertorn

**JSM Måleri**  
Tullingebergsvägen 14, 146 45 Tullinge  
Tel: 0735-17 00 10

**LÅS-ARNE HUDDINGE**  
Din Säkerhetsbutik  
Fuktoriserad låsmästare, etablerad 1978

Telefon 08-711 62 00

## Yrkesinriktat mentorskap



Vill du ge råd och stöd till en kvinna som kommit till Sverige som flykting? Arbetar du inom handel, restaurang, hotell eller vård och omsorg?

Du får kompetensutveckling i form av seminarium, en erfarenhet/merit och kanske en vän för livet. Du ger lite av din tid, erfarenhet och kontaktvägar.

Intresserad?

Ring eller maila

Carin Forsberg, ABF Huddinge

Tel: 08-774 02 75, 070-223 58 48, carin.forsberg@abf.se

**Huddingepartiet**  
Ditt enda lokala parti för hela huddinge

Huddingepartiet driver Dina lokala frågor.

Huddingepartiet är ett oberoende lokalt politiskt parti bildat 1981 som en reaktion mot miljöförstöring, otidsenlig samhällsplanering och onödig byråkrati. Vi lyfter fram de lokala frågorna och ger huddingeborna möjligheter att påverka sin kultur, hembygd, närmiljö, och verksamheter i kommunen.

Telefon: 08-535 301 65 Hemsida: [www.huddingepartiet.se](http://www.huddingepartiet.se)  
mail: [info@huddingepartiet.se](mailto:info@huddingepartiet.se)

**Botkyrka Motor**  
BIL-Service  
Vi släcker 2:or

nekran DÄCK KUMHO LAGA

Seppo Leppikangas • Tel 08-531 885 03  
Kumla Gårdsväg 13, 145 63 NORSBORG  
seppo@botkyrkamotor.se • www.botkyrkamotor.se



“Jag vill att alla barn ska få en bra start i livet och att vi har en skola som ger dem den kunskap de behöver. För att nå dit behöver vi mindre barngrupper i förskolan, fler lärare i skolan och roligare saker att göra på fritiden!”

Emil Högberg (S)  
Oppositionsråd



Läs min blogg!

[www.socialdemokraterna.se/huddinge](http://www.socialdemokraterna.se/huddinge)  
[www.facebook.com/shuddinge](https://www.facebook.com/shuddinge)

# NORÉNS FÄRG

RUNVÄGEN 2 • HUDDINGE • TELEFON 08-711 04 40

# Massor med kurser... men du vill **JOBBA**



Är du 16-25 år och arbetslös?

Du vet vad du vill, men inte vägen dit.  
Du har en dröm, men vet inte om den är möjlig.  
Du kanske vill plugga, men inte nu...

**Gå en studiemotiverande folkhögskolekurs,  
på ABF i Huddinge.**

**Vi utgår från dina behov och blandar studier med  
kortare och längre arbetsplatsbesök  
samt praktik**

En studiemotiverande folkhögskolekurs  
- pågår i tre månader  
- kostar inget  
- ger aktivitetsstöd under kurs tiden  
Arbetsförmedlingen fattar beslut om du får delta

Kurserna är i Vårby Gård  
och Huddinge Centrum



För information:  
Carin Forsberg tel: 070-223 58 48

## DÄCKONLINE

Björkholmsv. 17  
141 46 Huddinge  
Tel: 08-711 05 23

**Lars Hagberg  
Bygg & Plattsättning**

**Kök  
&  
Badrumsrenoveringar**

Hedenhösvägen 25, 141 33 Huddinge  
E-post: larsahagberg@hotmail.com  
Mobil: 070-733 33 41

**Skölds**  
Frisk & Sjukvård AB

**Hästupplevelser  
Turkörning för  
ung som gammal**

[www.sfos.se](http://www.sfos.se)  
08-754 11 92 • 073-960 01 57  
Flygkårsvägen 33 D, Täby



Anlita specialister på villarenoveringar med 5 års garanti och betala efter utfört arbete.

## Har Du Ett Dåligt Tak? Eller Har Du En Dålig Fasad?

"Vi Arbetar Bara Med Ett Jobb I Taget, Och Bara Med Villor,  
Det Ger Dig Bättre Arbete Till Bättre Pris"

**När du behöver** lägga om ditt tak eller putsa din fasad;  
vi gör renoveringar. Inget annat. Alltså vet du att det blir rätt gjort. Garanterat.

I 15 år har vi arbetat med villarenoveringar i Stockholm. Vi gör inte olika typer av jobb, olika bra.  
Vi gör bara villarenoveringar. Och det gör vi bra!

**Viktigt att veta** - vi lämnar aldrig ett arbete halvgjort.

Dessutom tar vi inte betalt innan ditt jobb är klart och innan du är nöjd!

Naturligtvis har du fem års garanti och naturligtvis har ett litet företag som vi inte råd att göra fel.

**Till sist** - självklart får du en bedömning och ett kostnadsförslag utan att betala någonting.

Och det är enkelt för dig.

Allt du behöver göra är att ringa. Vi svarar alltid.

Ring idag, för det går snabbare och blir billigare om vi hjälper dig innan någonting blir sämre, eller hur?

Många hälsningar

Johnnie Hörling



**Svensk  
Villarenovering AB**

Björkängsvägen 3, 152 51 Södertälje Telefon 08-550 350 42, 070-721 25 45 info@svenskwillarenovering.se

[www.svenskvillarenovering.se](http://www.svenskvillarenovering.se)

## Tirfing FÖRETAGSSERVICE

- Kontorshotell
- Redovisning
- Utbildning

Tel 08-449 85 50  
Fax 08-449 85 59

Gymnasievägen 22, 141 38 Huddinge

**Bernats Bil**  
I Stockholm sedan 1969

**Stockholms Största  
Fullservice - anläggning**  
för personbilar, transport- och lastbilar

Bernats Bil AB är auktoriserade för Mercedes-Benz, Chrysler, Jeep, Dodge och Mazda. Vi reparerar och servar de flesta bilar och är MECA-auktoriseraade för alla bilmärken.

**Välkommen till oss i Länna 08 -709 47 00, Svarvarvägen 6-8 [www.bernatsbil.se](http://www.bernatsbil.se)**

## FÖRELÄSNINGAR

Lokal: ABFs Studiehem  
(om inget annat anges)



### LEVA LIVET - LÄNGE FÖRELÄSNING MED ELSIE JOHANSSON Onsdagen den 28 mars kl 13.00.

När blir man egentligen gammal? Vad innebär det att leva livet länge? Elsie Johansson berättar med värme om sitt liv, författarskap och om hur det är att finna kärleken på äldre dar.

Plats: ABF Huddinge, Kommunalvägen 26  
Entré: 40:-, PRO-medlemmar 20:-  
Arr: ABF PRO Akademin  
Anmälan till [info.huddinge@abf.se](mailto:info.huddinge@abf.se) eller 08-774 02 70



### NÄR HORIZONTEN FLYTTAR SIG – ATT BLI GAMMAL I EN NY TID. FÖRELÄSNING BODIL JÖNSSON Onsdagen den 8 februari kl 11.00-12.00

Det är inget nytt med att bli gammal; det har människor alltid blivit. Förr var det ett fåtal som blev gamla – nu är vi många. Och nu förblir vi rimligt friska under en så stor del av vår ålderdom att pensionärstiden kan utgöra en tredjedel av livet. Samtidigt har varken vi själva eller samhället hunnit ställa om blicken utan står tämligen vilsna inför vart utvecklingen fört oss. I den vilsheten talar man så mycket om alla problem som hotar vid horisonten. Men vilka är möjligheterna?

Plats: ABF Huddinge, Kommunalvägen 26  
Entré: 40:-, PRO-medlemmar 20:-  
Arr: ABF PRO Akademin

## MUSIK

Lokal: ABFs Studiehem  
(om inget annat anges)

### POESI & SINGER/SONGWRITER SCEN

Framför poesi från scenen, eller kom bara och lyssna!

En estrad för läsning och gestaltning av poesi. Ordet i centrum men även framfört med musik eller genom att agera. En speciellt inbjuden poet per kväll samt öppen scen för de som vill.

Värd för kvällen är Anders Pettersson bl a känd genom boken "Sveriges bästa digitala poeter" och deltagare i Poetry Slam finalen 2009.

Ronny Lindgren – ansvarig för kvällens musikinslag.

Torsdagar: 22/3,26/4,24/5 kl.19.00-21.00  
Arr: ABF Huddinge  
Anmälan: [info.huddinge@abf.se](mailto:info.huddinge@abf.se)

### FRANSK KULTURKVÄLL Lördagen den 31 mars kl 18-23.

Kom och njut av fransk folkmusik, dans, franskinspirerad fika och trevlig atmosfär.

18.00-19.00 Dansinstruktion  
19.30-20.30 Konsert med inbjudna gäster  
20.30-23.00 Allmän dans till inbjudna och lokala gäster på scen

Småfranska är en grupp musiker och dansare från England, Frankrike och Sverige. Tillsammans har de kunskap om folkmusik och dans från dessa länder, och jobbar för att ordna tillställningar där folk umgås med musik och dans från dessa länder på ett socialt och trevligt sätt.

För mer info [www.eurodans.webs.com](http://www.eurodans.webs.com)

Plats: ABF-huset, Kommunalvägen 26, Blå salen  
Entré: 50:-



### ALLSÅNG I SJÖDALSPARKEN

För daglediga, komplidiga, pensionärer och alla andra... Kom och sjung med i Huddinges egen "Allsång i Parken".

Huddingeorkestern under ledning av Ronny Lindgren. Allsångsledare är Emil Rytter.

Onsdag 30 maj, kl. 15.00-16.30  
Onsdag 13 juni, kl. 15.00-16.30  
Onsdag 17 augusti, kl. 15.00-16.30  
Onsdag 24 augusti, kl. 15.00-16.30

Fika finns till försäljning eller ta med egen picnic.  
Fri entré!  
Plats: Sjödalsparken, Huddinge centrum

Arrangör: ABF Huddinge och Huddinge Kommun.

### VÅRENS UTSTÄLLNINGAR ABFS GALLERI LJUSGÅRDEN

Januari  
Akvarellgruppen

Februari  
Lappteklorna

Mars  
Juliana Nilsson  
Tuula Vesamäki

April  
Huddinge Konstförening

Maj  
Charlotte Lindtrup

Föreläsning

Prova-på dans

Välkommen till

Öppet hus på ABF

Lördagen den 4 februari 2012

kl 12.00-16.00

Musikuppträdande



Dansuppvisningar från hela världen

Utställningar



Vi bjuder på fika

Kommunalvägen 26, Huddinge