



**ABF MALMÖ
VÅREN 2018**

Lär dig något nytt

– GÅ EN STUDIECIRKEL I VÅR!

LÄR DIG NÅGOT NYTT!

Här presenteras ett urval av studiecirklar som ABF erbjuder på dag- och kvällstid. Vill du veta mer, besök vår hemsida. Där finns även vårt kalendarium som innehåller en mängd olika föreläsningar, filmvisningar, seminarier med mera.

DET HÄNDER NÅGOT PÅ ABF VARJE DAG!

E-post: info.malmo@abf.se

Hemsida: www.malmo.abf.se

ANMÄLAN OCH INFORMATION

Anmäl dig gärna till önskad studiecirkel på nätet – www.malmo.abf.se

Naturligtvis är du även välkommen att ringa oss på telefon 040-35 24 00.

Alla deltagare i ABFs verksamheter är försäkrade. Kostnad för studie- och arbetsmaterial tillkommer. Vi följer avtal med Konsumentverket angående anmälan och avanmälan till studiecirkel.

Vill du veta mer om dagar, tider, lokaler, priser och ledare är du välkommen att besöka vår hemsida.

Flera fackförbund inom LO subventionerar medlemmarnas deltagaravgift. Hör efter med din fackliga organisation innan anmälan till ABF – det kan löna sig!

STARTA EN EGEN STUDIECIRKEL!

Gör så här för att starta en cirkel:

- Kontakta oss på ABF!
- Presentera din idé.
- Vi hjälper dig med studieplan och anmälan.
- Samla ihop minst tre deltagare.
- Kör igång!

FÖLJ OSS PÅ
FACEBOOK & INSTAGRAM!

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG



YOGA

Yogan hjälper dig på ett varsamt sätt att skapa en balans i kroppens olika energisystem för att uppnå fysisk och psykisk hälsa. Vi erbjuder Hatha yoga som är en kombination av mjuka kroppsrörelser, andningsövningar och avslappning samt Ash-tanga yoga som är mer krävande, fysisk och dynamisk.

FÖRELÄSNINGAR FÖR ALLA INTRESSEN

Vi har ett stort antal föreläsningar och föreläsningsserier. Exempel på dessa är:

- » HUR HANTERAR JAG MITT EXPLOSIVA BARN?
- » STADSVANDRINGAR MED OLIKA TEMAN
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ KONSTHALLEN
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ TUPPEN
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ STADSELS-BIBLIOTEK

Mer info om våra föreläsningar finner du på www.malmo.abf.se

FOTO, GRAFISK LAYOUT & POD

FOTOGRAFERING FÖR NYBÖRJARE

Här får du lära dig grunderna inom fotografering, hur man använder kameran och dess inställningar på bästa sätt. Ta chansen att utvecklas och inspireras!

FOTO FÖR FÖRÄLDRALEDIGA

I cirkeln har vi lyxen att ha tillgång till små fotomodeller – våra barn! Vi går igenom hur man tar bra porträttbilder under olika förhållanden, såväl

inomhus som i starkt solsken. Egen kamera används – vilken typ av kamera spelar ingen roll. Lär dig fånga de små ögonblicken!

INTENSIVKURS I INDESIGN FÖR NYBÖRJARE

I den här kursen får du grundläggande kunskap i Adobe InDesign. Vi utgår från praktiska designuppgifter som vi tillsammans arbetar med. Inga förkunskaper om programmet krävs, dock är datorvana ett

krav. Kursen består av två tillfällen.

SKAPA EN PODCAST

Vi hjälper till med uppstarten av cirkeln och teknisk genomgång av de egna resurser ni har som till exempel dator med redigeringsprogram. Därefter fortsätter ni i egen cirkel med stöd av oss. Det finns även möjlighet att låna vår studioutrustning och lokal. Cirkeln är gratis.

UPPTÄCK MALMÖ

BARNVAGNSPROMENADER

Passa på att lära känna staden medan du är ute och promenerar. Vi erbjuder rundvandringar kring olika teman. Även du utan barnvagn är välkommen. Teman:

- » I DE DÖDAS VILORUM
- » I ARBETANDE KVINNORS SPÅR
- » BLAND BACKABUSAR OCH BRÄNDA HÄXOR
- » I KVARTEREN KRING S:T JOHANNES
- » MEDELTIDA MALMÖ

SAMHÄLLE

FACKLIG INTRODUKTION

Lär dig mer om facket. För dig som arbetar inom ett LO-yrke. Kostnadsfri!

MALMÖ DELAD STAD

Malmö har under 40 år utvecklats från en fabriksstad till en tjänstestad. Det handlar om kreativitet och framåtanda, men också ökande klasskillnader och misär. Värst är det för barnen och de arbetslösa. Hur ser de sociala rollerna ut? Hur ser sammanhållningen ut? Är det MFF som håller ihop folk? Hur ska det gå för Malmö? Cirkeln är gratis.

SKRIVARCIRKEL FÖR NYBÖRJARE

Bär du på en novell eller roman inom dig? Du vet inte riktigt hur du skall komma igång? Drömmer du om att skriva men vet inte hur man praktiskt går tillväga?

ARKITEKTURSPANING

Lär dig känna igen arkitekturens formspråk från olika epoker. Vi startar i det förindustriella Malmö, går via sekelskiftet, 20-talets klassicism, funkis, modernism och postmodernism, till dagens arkitektur i Västra hamnen.

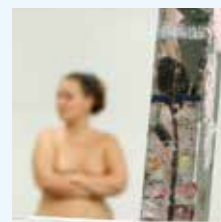
KREATIVT SKAPANDE

I vår kulturverksamhet vill vi ge möjlighet till delaktighet och till eget skapande. Kom och bli din egen aktör!

- » GLASFUSING
- » KALLIGRAFI
- » KERAMIK
- » KLÄDSÖMNAD
- » LAPPTEKNIK
- » MÅLNING – OLJA ELLER AKRYL
- » MÖNSTER-KONSTRUKTION
- » SILVERSMIDE
- » SKULPTUR
- » TECKNING
- » VINTAGE-MÅLERI
- » VÄVNING
- » XEROTYPI
- » ÅDRING & MARMORERING

KROKI

Snabba skisser tecknas med blyerts eller kol efter levande modell. 135:-/tillfälle, betalas på plats.



MODELL-STUDIE – måleri eller lera

Vi skulpterar i lera eller målar efter levande modell. 350:-/gång, betalas på plats.



MATLAGNING

ITALIENSK MATLAGNING

Vill du lära känna det italienska köket? Här får du chansen! Välkommen till våra matlagningsworkshops, guidade av vår italienska ledare som lotsar dig in i det traditionellt italienska sättet att laga mat, medan du har trevligt och tillsammans får en smak av "La Dolce Vita" i Sverige!

AFGHANSK MATLAGNING

Upptäck den fantastiska matkulturen där grönsakerna dominerar men gärna tar sällskap av till exempel kyckling och lamm. Kryddningen och tillagningen kommer göra att du inte vill sluta äta den goda maten. Du får även en insyn i den afghanska kulturen då ledaren väver in kunskap från sitt ursprungsland.

Nyhet!

RAW FOOD

Raw food är en av de snabbast växande hälsomattrenderna i västvärlden! Tack vare att Raw food är enkelt att tillaga och är ett supergott sätt att få i sig all den näring ens kropp behöver dagligen, passar det perfekt i vår samtid. Vi lagar rätter som raw tacos, smarriga smoothies och supernyttiga brownies. Varje tillfälle avslutas med stor gemensam måltid av allt vi lagat. Inga förkunskaper krävs.

Nyhet!

MUSIK

AKUSTISK GITARR

Här får du lära dig låtar inom pop, rock, blues samt enklare och svårare visor på svenska. Både för dig som är nybörjare och för dig som spelat tidigare. Instrument medtages.

UKULELE

Upptäck det roliga instrumentet som får folk att le och är lätt att lära sig. Instrument medtages. Cirkeln hålls på engelska.

Nyhet!

RUBAB

Rubab är ett afghanskt instrument som väcker känslor och ger både dig som spelar och de som lyssnar fin energi. Rubab betyder "själsmat" och används mycket i länder som Afghanistan, Iran, Indien och Pakistan. Du kommer lära känna

Nyhet!

instrumentet som även till utseendet är väldigt vackert. Vi övar skalor, ackord och olika grundtekniker. Instrumentet kan användas inom all typ av musik så även svenska visor kommer spelas. Medtag instrument om du har annars används ledarens.

TABLE

Indiska trummor. Spelas i nutid över hela världen men kommer ursprungligen från Indien. Vi lär oss olika rytmer tillsammans. Medtag instrument om du har annars används ledarens.

Nyhet!

DANS

DANCEHALL FUSION

Du får lära dig karibiska klubbanser blandat med influenser från afrikansk dans, house, salsa och street dance. Både för dig som är nybörjare och för dig som dansat tidigare.

BARNDANS 7-8 ÅR

Barnen får ge utlopp för sin

fantasi. Vi använder ofta teman som sommaren, skogen, cirkus, rymden med mera. Barnen tränar olika hoppanssteg, galopp, balans, samarbete, riktningar, koordination och danssteg i kombinationer.

AFRIKANSK DANS – SABAR

Sabar är en västafrikansk

danststil från Senegal, som dansas till både trummor och musik, med många olika rytmer, mycket fotarbete och teknik. Dansen är fylld med känsla, energi och glädje.

Nyhet!



Rubab – ett afghanskt instrument som väcker känslor.

Välkommen hit!

Är du nyanländ i Sverige? Välkommen att lära dig svenska hos oss i våra kostnadsfria studiecirklar och språkcaféer!

Are you new in Sweden? Welcome!

We offer free study circles where you learn the Swedish language and study the Swedish culture.

HARMONIUM

Harmonium är ett indiskt instrument som påminner om dragspelet men placeras på ett bord framför utövaren. Passar bra att komplettera med sång. Vi lär oss olika ackord och olika melodier, även svenska låtar. Medtag instrument om du har annars används ledarens.

Nyhet!

BARNKÖREN DoReMi

I DoReMi som är en kör för barn är varje sångare med och skapar den musikaliska helheten. Tillsammans sjunger, spelar, skriver och leker vi fram vår kör och utforskar musik, inte bara med rösten utan med hela kroppen. Ålder 6-8 samt 9-11 år.

NYHET FÖR VÅREN! STUDIECIRKLAR ONLINE



Tillhör du de som gärna vill lära dig nytt men inte har möjligheten att ta dig iväg för att kunna delta? Då är studiecirkeln online något för dig!

SOCIALA MEDIER – ONLINE

Vi går igenom Facebook, Twitter, Instagram och bloggar. Cirkeln hålls på en enkel nivå, så att det är lätt att följa med trots att vi inte fysiskt möts. Vi går igenom de viktigaste sakerna för att kunna hantera de olika sociala medierna. Tillgång till dator och internet krävs.

STRESSHANTERING – ONLINE

Här får du verktyg och hjälp att lära dig hantera

stress. Små knep kan ibland göra stor skillnad. Tillgång till dator och internet krävs.

KOMMUNIKATION – ONLINE

Du får en förståelse kring kommunikation, var de flesta och vanligaste missförstånden uppstår och hur du enkelt kan tänka i din kommunikation. Detta kommer att skapa en bättre förståelse och god relation med de du kommunicerar med. Tillgång till dator och internet krävs.

VÄRLDENS SPRÅK

Längtar du efter att lära dig ett nytt språk i höst eller damma av gamla kunskaper? Vi erbjuder studiecirklar på olika nivåer och med olika inriktningar inom följande språk:

- › ARABISKA
- › FRANSKA
- › SPANSKA
- › RUMÄNSKA
- › ENGELSKA
- › ITALIENSKA
- › LATIN

VÅGA TALA

Blir du nervös och spänd när du hamnar i situationer då du måste tala inför andra? Här tränar vi oss på att våga framträda inför grupp och göra bra presentationer. I denna studiecirkel kan man inte göra fel och inte göra bort sig!



SPRÅKET ÄR NYCKELN TILL NYA KULTURER – TA CHANSEN OCH GÖR DIN VÄRLD STÖRRE!

ARRANGEMANG DU INTE VILL MISSA!

KULTUR FÖR ALLA SMAKER!

Tillsammans med olika föreningar arrangerar vi kultur i flera sammanhang, allt från utställningar och film till stora festivaler. Under verksamhetsåret kan du se oss vara med och arrangera följande, ett aplock:

- › BERÄTTARKAFÉ
- › DOC LOUNGE
- › CINEMA POLITICA
- › FÖRINTELSENS MINNESDAG
- › TEATERNS DAG

För programinfo se vår hemsida www.malmo.abf.se

DATORKUNSKAP

DATORKUNSKAP – GRUNDCIRKEL

För dig som aldrig tidigare använt datorn. Här lär du dig att använda tangentbord och muspekare och du lär dig enklare användning av datorn.

DATORKUNSKAP – FORTSÄTTNING

Vi erbjuder fortsättningscirkel för dig som redan har en del kunskaper. Kontakta oss för mer information.

LÄR DIG SURFPLATTAN

Vad är en surfplatta och

hur använder man den? Vi lär oss om appar, ta bilder, surfa på nätet och mycket mer.



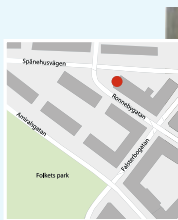
MOBILÄR

Hur skickar man ett sms? Hur lägger man in kontakter? Hur kan man skicka och ta emot bilder? Lär dig i lugnt tempo att hantera din telefon och utforska dess möjligheter.

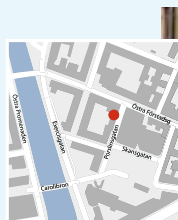
SLÄKTFORSKNING MED DATORSTÖD

Vi lär oss grunderna i hur vi släktforskar med datorhjälp. En cirkel för dig som vill gräva dig bakåt i släkten.

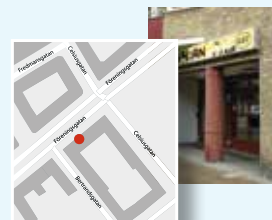
VÅRA LOKALER I MALMÖ



Vårt studiehem och huvudkontor.
Spånehusvägen 47



Vårt kreativa centrum, Mosaiken:
Porslinsgatan 3-5



Våra musik-, dans- och körlokaler, 54an:
Föreningsgatan 54