



STUDIEPROGRAM

VÅREN 2018

VÄLKOMMEN TILL ABF I LOMMA!

BRA ATT VETA

Anmäl dig per telefon, e-post eller via:
www.lomma.abf.se
Anmälan är bindande.

Anmäl
dig på
lomma.abf.se

Du har rätt att avboka cirkeln fem dagar före cirkelstart. Om du avanmäler dig senare än fem dagar före cirkelstart debiteras en avgift motsvarande halva cirkelavgiften. Vid avbokning när cirkeln redan har startat är du skyldig att betala full kursavgift. Om du måste avbryta cirkeln på grund av varaktigt studiehinder som sjukdom eller flytt från orten betalar du för de gånger du har deltagit samt en administrationsavgift.

En studietimme = 45 minuter.

Du får inbetalningskort tillsammans med kallelsen. I avgiften ingår inte kostnader för studie- och arbetsmaterial.

De flesta fackföreningar ger bidrag till många av ABFs cirklar. Ta kontakt med din fackexpedition.

STARTA DIN EGEN STUDIECIRKEL

Man kan starta studiecirkel i nästan vilket ämne som helst. Arbetskamrater, vänner, grannar eller medlemmar i en förening startar ofta på eget initiativ "kamratcirklar" därför att man är en grupp som har ett gemensamt intresse. ABF kan exempelvis bistå med lokal, studiematerial eller arbetsmaterial.

GÖR SÅ HÄR FÖR ATT STARTA EN CIRKEL

1. Kontakta oss på ABF!
2. Presentera din idé.
3. Vi hjälper dig med studieplan/studiematerial och anmälan.
4. Samla ihop minst tre deltagare.
5. Kör igång!

REPLOKAL!

Söker ditt band en replokal?
Vi har en som är fullt utrustad.
Här kan ni repa utan någon kostnad.
Det är bara att starta en studiecirkel.

**VÄLKOMMEN TILL INVIGNING AV REPRUMMET
DEN 7 FEBRUARI KL. 18-20**

**PÅ ANDRA VÅNINGEN I ABF-HUSET! ETT BAND STÅR FÖR
UNDERHÅLLNING, DRYPCK OCH TILLTUGG BJUDS MM.**



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

Adress: Kaptensgatan 4
Telefon: 040-41 26 35
E-post: info.lomma@abf.se
Hemsida: www.lomma.abf.se
Öppettider: 09.00-17.00 vardagar



ABF Lomma finns på facebook. Gilla oss!

DANS & TEATER

BARN & UNGDOM

Barndans 4-5 år, 5-6 år, 7-8 år, 7-9 år och 8-9 år

Barnen får ge utlopp för sin fantasi. Vi använder ofta teman som skogen, sommarens, cirkus, rymden m.m. där barnen tränar olika hoppsteg, galopp, balans, samarbete, riktningar, koordination och danssteg i kombinationer.

12 studietimmar. Avgift 690 kr.



Show Funk 8-10 år och 9-11 år

Vi blandar de olika dansstilarna show, funk och jazz och går igenom dansens grunder. Du får lära dig en häftig koreografi med de coolaste rörelserna till den bästa musiken.

12 studietimmar. Avgift 690 kr.

Show Funk 10-12 år och 12-14 år

Vi blandar de olika dansstilarna show, funk och jazz och går igenom dansens grunder. Du får lära dig en häftig koreografi med de coolaste rörelserna till den bästa musiken.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.

Streetdance 10-12 år

Streetdance är ett samlingsnamn för alla danser som uppstått på gator och klubbar. Till streetdance brukar man räkna hiphop-danserna. Dansstilen house och på senare tid den jamaicanska gatudansen dancehall räknas numera också till streetdance-begreppet.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.

Upptredesgrupp Happy Dance Crew 11-13 år

Går du och dansar men vill ta det steget längre? Tycker du det är kul att stå på scen? Då kanske du är rätt person att vara en av deltagarna i ABFs nystartade upptredesgrupp?

Denna grupp är med i olika sammanhang som Lommafesten, Malmöfestivalen och på många andra evenemang.

24 studietimmar. Avgift 960 kr.

Upptredesgruppen Step Up Dance Crew 13-17 år

Går du och dansar men vill ta det steget längre? Tycker du det är kul att stå på scen? Då kanske du är rätt person att vara en av deltagarna i ABFs Step Up Dance Crew?

Denna grupp är med i olika sammanhang som Lommafesten, Malmöfestivalen och på många andra evenemang.

24 studietimmar. Avgift 960 kr.



Breakdance från 9 år

Lär grunderna i denna tuffa, utmanande, improviserade och akrobatiska dansstil. Vi står, sitter, ligger, hoppar och vänder oss på alla håll till snabba takter. Steg som toplocks, downlocks, floorwork och powermoves är grunderna. Vi går igenom alla grundsteg och tekniker och sätter ihop dessa i olika mönster.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.

Dansakrobatik nybörjare 11-14 år

Denna cirkel vänder sig till dig som vill lära dig enklare akrobatik som kan användas i danssammanhang. Lär dig gå ner i splitt, spagat, brygga, stå på händer och enklare bygg där man använder sig av varandra. Du får lära dig vad som är viktigt att tänka på när man stretchar för att bli vig och tekniker för att åstadkomma olika övningar och positioner.

Det perfekta komplementet för dig som går och dansar och som vill öka din smidighet, kroppskontroll och styrka.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.

Dansakrobatik fortsättning 11-14 år

Denna cirkel vänder sig till dig som har gått på dansakrobatik tidigare och vill vidareutveckla dina kunskaper.

24 studietimmar. Avgift 960 kr.

DANS
VUXNA



Orientalisk dans/magdans – för daglediga och pensionärer

Ett lustfullt sätt att röra på kroppen, välgörande för både kropp och själ. Dansas som en hyllning till livet och kvinnan, löser upp spända muskler och leder till ökad kroppsmidvetenhet och smidighet.

12 studietimmar. Avgift 600 kr.

Latinmix – för daglediga och pensionärer

I den här cirkeln dansar vi till de mest kända latinamerikanska rytmer så som salsa, samba, merengue, cumbia och reggaeton. Träna din kropp, koordination och teknik när du dansar till dessa olika glada och energifulla rytmer.

12 studietimmar. Avgift 600 kr.

Hiphop vuxna

Nu är det äntligen dags för alla vuxna att inte bara titta på sina barn när de dansar utan faktiskt lära sig lite coola moves själva. Hiphop har de hetaste stegen från bl.a. USA.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.

Afrobeat

Detta är en kraftfull dansmix där vi blandar olika afroinfluerade danser från olika delar av världen. Vi kör allt ifrån urbana afrobeat från Afrika till brasiliansk afro-samba.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.

Breakdance för vuxna

Här kommer utmaningen för vuxna dansglada! Breakdance är en tuff, utmanande och otroligt rolig dansstil. Vi jobbar nere på golvet, hoppar, sitter, ligger och rör oss omkring i rummet. Vi lär oss grunderna som toplocks, downlocks, floorwork och powermoves.

12 studietimmar. Avgift 720 kr.



Bollywood – för daglediga och pensionärer

Bollywood är en härlig blandning av indiska, västerländska och orientaliska danser. Den förekommer ofta i indiska filmer med storslagna dansnummer fyllda med färg, teater och glädje. I dansen blandar man in mimik, handgester och skådespel för att uttrycka olika känslor. Allt detta gör bollywood till en rolig, fartfylld, och energisk dans!

12 studietimmar. Avgift 600 kr.

Rueda (Salsa i ring) - för daglediga och pensionärer

Vill du lära dig dansa salsa? Du kommer att dansa själv och i par men inte minst, i en stor ring där du gör turer och byter partner i ringen, allt enligt "dirigentens" kommando.

Det kallas "rueda" och är "-det roligaste jag har gjort i mitt liv", som många som har provat påstår. Måste erfaras innan man dör.

20 studietimmar. Avgift 800 kr.

MUSIK

Akustisk gitarr för nybörjare och fortsättare från 9 år

Du får lära dig låtar inom pop, rock och blues tillsammans med en etablerad gitarist.

12 studietimmar. Avgift 730 kr.

Trumcirkel

Lär dig spela trummor tillsammans med en mycket erfaren etablerad trummis. Vi lär oss rytmer, allt ifrån traditionella till de mest berömda trumslagarnas stilar. Vi får även prova på att spela in trumset och slagverk.

12 studietimmar. Avgift 500 kr.

Studioinspelning

Ta chansen att spela in dig själv under ledning av en mycket erfaren och etablerad producent/ljudtekniker. Vi lär oss om mikrofonteknik, placering, en del om akustik, mixning på analogt bord och med Protools.

18 studietimmar. Avgift 750 kr.



Körsång – Sing it! 8-11 år

Här är Lommas barn- och ungdomskör! Tillsammans sjunger vi poplåtar under ledning av en inspirerande pedagog. Vi kommer även att få möjlighet att stå på en scen och framföra vad vi lärt oss när terminen är slut.

12 studietimmar. Avgift 600 kr.

KONSTHANTVERK

Glasfusing för vuxna - dagtid samt kvällstid

Designa dina egna smycken, skålar och fat i olika typer av glas. Målet är att utveckla ditt färg- och formspråk. Nya tekniker och idéer får du prova på. Både för dig som är nybörjare och för dig som har provat på tidigare.

36 studietimmar. Avgift 1 550 kr.



Glasfusing för barn och vuxna tillsammans

Med formar och glas i olika färger kan du designa dina egna smycken, skålar, fat mm. Det är bara att låta fantasin flöda!

Här ges det möjlighet att göra något kreativt tillsammans med familjen.

20 studietimmar. Avgift 760.

Keramik för barn och ungdomar 9-15 år

Du får prova på olika tekniker, dreja, skulptera, kavla, glasera och göra dekor. Både för dig som är nybörjare och för dig som har provat på tidigare.

20 studietimmar. Avgift 860 kr.

Keramik för barn och föräldrar tillsammans – vardagar och helger

Ni lär er grundteknikerna kavling, ringling, tumning och drejning. Alla är välkomna oavsett tidigare erfarenhet. För föräldrar och barn från 7 år.

20 studietimmar. Avgift 820 kr/person.

Keramik för vuxna - kvällstid

Kom och forma leran med dina händer! Du får prova på olika tekniker i formgivning, glasering och dekor och du får lära dig att kavla, dreja och modellera. Du får också glasyrkännedom.

Både för dig som har provat på tidigare och för dig som är nybörjare.

30 studietimmar. Avgift 1 380 kr.

Keramik för vuxna avancerad - kvällstid

Denna cirkel vänder sig till dig med mycket kunskap och erfarenhet inom keramik. Tre av tillfällena kommer vara tillsammans med en duktig keramikledare och under tre tillfällen kommer gruppen arbeta självgående utan ledare.

24 studietimmar. Avgift 850 kr.

Lapptechnik - dagtid

Skapa spännande textilier med lapptechnik, en gammal teknik som fått ett uppsving.

36 studietimmar. Avgift 1 450 kr.

Grönländsk pärlbroderi – för vuxna och barn

Var kreativ med nål, tråd och pärlor. Gör figurer, smycken eller annat kul. Vad sägs om ett halsband av änglar, dödskallar eller kanske något som passar för kommande högtider?

Barn - 15 studietimmar. Avgift 650 kr.

(inklusive material)

Vuxen – 20 studietimmar. Avgift 970 kr.

(inklusive material)

Akvarellmålning

Vill du lära dig måla akvarell eller har du kanske målat tidigare? Välkommen till denna cirkel där ledaren tar dig framåt genom akvarellens spännande tekniker och grunder.

15 studietimmar. Avgift 645 kr.

DATASTUDIO



Windows 10

Windows 10 innehåller en rad nya funktioner. Här får du lära dig hur du hanterar ditt nya operativsystem med bland annat dessa funktioner:

Startmeny med program och appar, flera skrivbord, utökad möjlighet att storleksändra appar, Cortana, en digital assistent som du kan tala eller skriva till, Edge, en ny webbläsare som ersätter Internet Explorer.

9 studietimmar. Avgift 360 kr.

Fotokamera – lär dig din digitala kamera

Har du en kamera med massa inställningar som du inte vet hur de fungerar?

När ska man använda vilken funktion? I denna cirkel får du lära dig hur du på ett enkelt sätt kan ta bilder som blir precis som du önskar dig.



12 studietimmar. Avgift 500 kr.

Photoshop

Bli du inte nöjd med dina bilder? Vill du lära dig att göra bilderna finare är detta cirkeln för dig.

12 studietimmar. Avgift 500 kr.

Data grund

Lär dig grunderna och hur en dator fungerar. Ingen förkunskap krävs.

12 studietimmar. Avgift 500 kr.

Lär dig surfplattan

Vad är en surfplatta? Vad använder man den till? Vad är appar? Här får du prova surfplattans olika funktioner såsom att läsa tidningar och böcker, skriva anteckningar, svara på mejl, lyssna på radio och fotografera. Android läsplatta finns att låna.

15 studietimmar. Avgift 600 kr.

ONLINE-CIRKLAR

Har du svårt att hinna med eller tycker det tar emot att ta dig ut för att gå och lära dig något nytt? Då är online-cirklar något för dig. Det enda du behöver är tillgång till dator och internet hemma.

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.

10 studietimmar. Avgift 350 kr.

Stresshantering - online

Här får du verktyg och hjälp att lära dig hantera stress. Små knep som kan göra stor skillnad.

10 studietimmar. Avgift 350 kr.

Kommunikation – online

Konsten att kunna kommunicera vet vi alla är viktig men också svårare än man tror. Du får en ökad förståelse kring kommunikation, var de flesta och vanligaste missförstånden uppstår och hur du enkelt kan tänka i din kommunikation till andra. Detta kommer skapa en bättre förståelse och goda relationer.

10 studietimmar. Avgift 350 kr.

SPRÅK, HÄLSA, MATLAGNING & ÖVRIGT

Spanska och engelska

Vi kommer att öva oss i att förstå, tala och skriva språket på ett roligt och kommunikativt sätt.

Vi har både nybörjar-, fortsättnings- och avancerad nivå.

Spanska 20 studietim. Avgift 820 kr.

Engelska 30 studietim. Avgift 1 230 kr.

Yoga - Mjukyoga

En mjuk, varsam och läkande yoga. Detta är en mix av flera öppnande yogastilar och rehabiliteringsyoga. För dig som är ledig dagtid och vill stärka och mjukgöra din kropp.

24 studietimmar. Avgift 960 kr.

Yoga – Hatha

Detta är en kombination av mjuka kroppsövelser, andningsövningar och avslappning. Man strävar efter att skapa en balans i kroppens olika energisystem för att uppnå fysisk och psykisk hälsa och utveckling. Metoderna som används är reningsprocesser, kroppsställningar, andningskontroll, koncentrationsövningar och meditation.

24 studietimmar. Avgift 960 kr.

Yoga – Medicinsk

Här jobbar vi med andning och enkla yoga-övningar som kan vara helt avgörande för ditt välbefinnande. Ingen förkunskap krävs utan detta vänder sig till dig med besvär som du vill bli av med, t.ex. stress, sömnsvårigheter och ryggproblem.



24 studietimmar. Avgift 960 kr.

Yoga - Ashtanga

Ashtangayoga definieras ofta som en fysisk och dynamisk form av yoga. Genom medveten andning, yogaövning, blickfokusering och koncentration kan man utveckla en god kropps kontroll, kontroll över sinne och en medvetenhet om sitt inre.



24 studietimmar. Avgift 985 kr.

Matlagning - Thaimat

Följ med på en kulinarisk resa till Asiens Thailand. Nu får du äntligen chans att lära dig laga enkel och otroligt god thaimat. Ledaren som håller denna matlagnings-cirkel är själv från Thailand, har en stor passion för hemlandets mat och vill nu dela detta med dig.

18 studietimmar. Avgift 750 kr.

Skrivarcirkel

Det här är skrivarcirkeln för dig som skriver eller vill börja skriva skönlitterärt. Här får du lära dig mer om skrivhantverket. Vi varvar praktiska övningar med teori kring romanens byggstenar.

24 studietimmar. Avgift 1 150 kr.

HÖSTENS NYHETER!

TRUMCIRKEL

Se info under Musik

STUDIOINSPELNING

Se info under Musik

GRÖNLÄNDSPÄRLBRODERI

Se info under Konsthantverk

ASHTANGAYOGA

Se info under Språk, Hälsa, Matlagning och övrigt

ONLINE-CIRKLAR

Har du svårt att hinna med eller tycker det tar emot att ta dig ut för att gå och lära dig något nytt? Då är online-cirklar något för dig. Det enda du behöver är tillgång till dator och internet hemma.

Ämnen för våra online-cirklar är Sociala medier, Stresshantering och Kommunikation.

Se information under rubriken Data.



VÅRENS ARRANGEMANG!

MATLAGNING PÅ SPANSKA

En njutbar kväll i Spaniens tecken. Vi konverserar på spanska samtidigt som vi lagar mat tillsammans. Vi gör ett spanskt recept, ett sydamerikanskt recept och ett svenskt recept.

Sen avnjuter vi maten tillsammans. Bienvenido!



BARNTEATER MED OLIKA TEMAN

40 Kr per biljett, liten som stor (föreställningarna vänder sig till förskolebarn). OBS! Biljetterna säljs på biblioteket i Lomma.

”En buskul föreställning”

Fredag 17/2 kl. 15.00 Hörsalen i Bjarred

Kappsäcken är packad, full av fantasi, sagor, skojiga dockor och figurer. Det bjuds på en fartfylld show där alla kan vara med i sång, rytm och rörelse.

Påskshow ”Påskeri påskera”

Lördag 24/2 kl. 15.00 Lomma Bibliotek

Följ med den busiga häxkatten som kan trolla, de nyfikna kycklingarna på äventyr och den rappande kvasten.

”Nyfiken i en strut”

Lördag 24/3 kl. 15.00 Lomma Bibliotek

Föreställning med sång, musik, rytm och rörelse. Allt startar med Lille Nyfiken, han bor i en strut och är nyfiken på vad som finns utanför struten. För att förstå och få reda på: Hur allt fungerar här i världen och vad som göms i vinklar och vrår.

”En buskul sjörövarshow”

Lördag 28/4 kl. 15.00 Hörsalen i Bjarred

Land i sikte! Följ med på en sjörövarshow full av fantasi, skojiga dockor och figurer. Det bjuds på en fartfylld show där alla kan vara med i sång, rytm och rörelse.



WORKSHOP - MEDICINSK YOGA

Här jobbar vi med andning och enkla yoga övningar som kan vara helt avgörande för ditt välbefinnande. Ingen förkunskap krävs utan detta vänder sig till dig med stora som små besvär som du vill bli av med. Ex stress, sömnsvårigheter, ryggproblem mm.

Datum: Lördagen den 27/1. GRATIS!

Välkommen att anmäla dig för att säkra din plats!

WORKSHOP - ASHTANGAYOGA

Ashtangayoga definieras ofta som en fysisk och dynamisk form av yoga. Genom medveten andning, yogaövning, blickfokusering och koncentration kan man utveckla en god kropps kontroll, kontroll över sinnena och en medvetenhet om sitt inre.

Datum: Lördagen den 27/1. GRATIS!

Välkommen att anmäla dig för att säkra din plats!

RETREAT - YOGA, MEDITATION & AYURVEDA

Succén fortsätter! Ge dig själv en rofylld eftermiddag och kväll i harmonins tecken. Vi börjar retreat med yoga som är mjuk och lätta att ta till sig.

Därefter ger ledaren Andrew Nagappan oss en insyn i ayurvedisk matlagning genom en föreläsning som avslutas med matlagning och gemensam middag enligt ayurvedisk tradition.

Vi varvar ner med mindfulness meditation, ett sätt att njuta i stillhet och tystnad.

Du kommer hem med nya insikter och med inspiration till att bjuda in harmoni i ditt liv.

Datum: Lördagen den 10/2 Avgift 580 kr.

DU FINNER ABF LOMMA PÅ  GILLA OSS