



# STUDIEPROGRAM

VÅREN 2017

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 studiecirklar 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.



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 & FÖRÄLDER

### ABFs dansstudio

**Barndans 4-5 år, 5-6 år, 6-7 år och 7-9 år.**

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

12 studietimmar. Avgift 650 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 650 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 675 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 675 kr.

**Afro Fusion 10-12 år**

Afro Fusion är en kraftfull och energisk dansmix där vi blandar olika afroinfluerade danser från olika delar av världen. För dig som bara inte kan få nog av dansens härliga energi!

12 studietimmar. Avgift 675 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 får sen chans att vara med i olika sammanhang som Lommafesten, Malmöfestivalen och på många andra evenemang.

12 studietimmar. Avgift 675 kr.

**Barnbalett 8-10 år**

Baletten är grunden till många av dagens olika danser. Vi lär oss balett tillsammans på ett roligt sätt med grundsteg, övningar och koreografi.

12 studietimmar. Avgift 650 kr.



**Breakdance från 9 år**

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

12 studietimmar. Avgift 675 kr.

**Dansakrobatik 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 vrig 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 675 kr.

**Buskul/Teater 3-5 år**

Kursen syftar till att på ett lekfullt sätt låta barnen upptäcka och uppleva kroppen genom teater och musik. Barnen kommer att lära sig att arbeta med varandra i gruppen. Här är barnen med och deltar i teater med dockor, sång, rytm, rörelse och enkla sagostaltövningar.

6 studietimmar. Avgift 300 kr.

**Teatergrupp 8-12 år**

Vi bildar en teatergrupp med teaterintresserade barn och ungdomar, som tillsammans arbetar fram och sätter upp en teaterföreställning.

20 studietimmar. Avgift 700 kr.



**Capoeira för barn och vuxna tillsammans**

Capoeira är en kombination av kampsport, dans, kultur, filosofi, akrobatik och mycket mer, ackompanjerat av sång och instrument. Lär dig känna din kropp, se den utvecklas och känn hur du får mer energi! Portugisiska är det officiella språket inom Capoeira, så ett nytt språk får du på köpet. Från 6 år.

12 studietimmar. Avgift 650 kr.

**Hiphop ungdom**

HipHopdans uppstod på 70-talet i USA och de coola movesen dansas till Hiphopmusik. Till hiphopdanser räknas breaking, house, popping, locking, new style, new school, new jack swing och nya tillskott som krumping och clowning.

12 studietimmar. Avgift 675 kr.



## Dans för 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 kroppsmedvetenhet och smidighet.

12 studietimmar. Avgift 550 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 550 kr.



### Zumba – för daglediga och pensionärer

Med inspiration från heta latinamerikanska dansstilar som salsa, cumbia, merengue, reggaeton och så mycket annat får du nu chansen att dansa loss som aldrig förr.

12 studietimmar. Avgift 550 kr.

### AfroVibz

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.

Fantastiska Victoria från Malmö är här för att ta med dig in i en ny värld!

12 studietimmar. Avgift 675 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. Hip Hop har de hetaste stegen från bl.a. USA.

12 studietimmar. Avgift 675 kr.

### Contemporary

Contemporary är väldigt lik Modern-nutida dans som skapades för att komma ifrån balettens strikta regler under tidigt 1900-tal. Grundtekniken kommer fortfarande från baletten men själva dansen har ett mjukt och frigörande flöde. Contemporary tar inspiration från många olika dansstilar.

12 studietimmar. 675 kr.

### Dans för föräldradediga - dagtid

Kom i rörelse tillsammans med din bebis. Vi provar flera olika dansstilar och fokuserar på att ha en rolig och skön stund tillsammans där barnen är i barsele eller bårsjal när vi dansar.

12 studietimmar. Avgift 550 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 gitarrist.

10 studietimmar. Avgift 580 kr.

### Akustisk gitarr för vuxna

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

10 studietimmar. Avgift 600 kr.

### Körsång – Sing it! 8-11 år

Här är Lommas nya 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 550 kr.

## ABF:s KONSTHANTVERK



### Glasfusing ungdomar 9-15 år

Med formar och glas i olika färger kan du skapa vackra smycken, skålar med mera. Det är bara att låta fantasin flöda! Både för dig som har provat på tidigare och för dig som aldrig tidigare provat på glasfusing.

20 studietimmar. Avgift 780 kr.

### Glasfusing barn och föräldrar tillsammans - söndagar

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

Med formar och glas i olika färger kan du designa dina egna smycken, skålar, fat mm. Det är bara att låta fantasin flöda! Endast i vuxen och i barn per familj. Anmäl både vuxen och barn. Barnet ska ha fyllt 8 år.

20 studietimmar. Avgift 700 kr.

### Glasfusing 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 dagtid 1 140kr och kvällstid 1 440 kr.



### 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 har provat på tidigare och för dig som aldrig tidigare provat på att arbeta i lera.

20 studietimmar. Avgift 840 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 800 kr/person.

### Keramik 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 lär dig också glasyrkännedom. Både för dig som har provat på tidigare och för dig som är nybörjare.

Kvällstid 30 studietimmar. Avgift 1 300 kr.

### Lapptechnik - dagtid

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

36 studietimmar. Avgift 1 300 kr.

## ABF:s 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:

En 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

12 studietimmar. Avgift 480 kr.



### Digital bildbehandling

Konsten att göra bra bilder bättre genom efterbehandling i redigeringsprogrammet Adobe Photoshop Elements. För dig som har en viss datorvana.

15 studietimmar. Avgift 570 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? På denna cirkel får du lära dig hur du på ett enkelt sätt kan ta bilder som blir precis som du önskar dig.

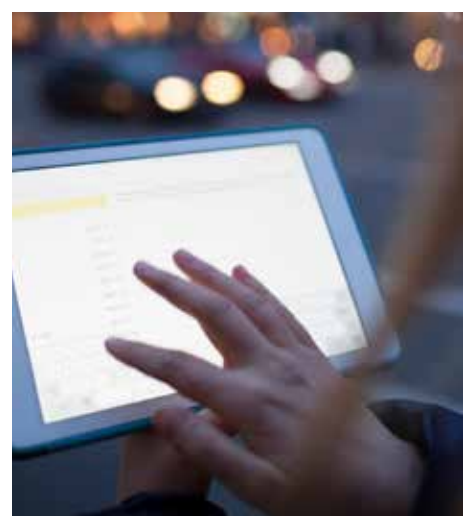
12 studietimmar. Avgift 500 kr.

### Släktforskning med datorstöd - dagtid

Tillsammans med historikern Jeanette Rosengren och med hjälp av Internet har du oanade möjligheter till spännande släktforskning.

Du lär dig grunderna i släktforskning. Cirkeln förutsätter en viss datorvana. Arkiv Digital ingår som ett elevabonnemang.

21 studietimmar. Avgift 970 kr.



### Lär dig surfplattan – nybörjare och fortsättare

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

15 studietimmar. Avgift 570 kr.

## SPRÅK, HÄLSA, MATLAGNING OCH 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, fortsättning och avancerad nivå.

**Spanska 24 studietimmar. Avgift 940 kr.**

**Engelska 30 studietimmar. Avgift 1170 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 kroppsrörelser, 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.

**20 studietimmar. Avgift 800 kr.**

### Yoga – Medicinsk

För dig som vill hjälpa dina stora eller små problem att ge sig av. 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. tex stress, sömnsvårigheter, ryggproblem mm.

**24 studietimmar. Avgift 960 kr.**

### Yoga - barn och föräldrar tillsammans

Allt fler upptäcker hur fantastisk yogan är för både gammal och ung. Här får du chansen att gå tillsammans med ditt barn. På ett lekfullt sätt utför vi yogaövningar som tar oss till en lugn och stilla plats inom oss själva.

**10 studietimmar. Avgift 400 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 matlagningscirkel är själv från Thailand, har en stor passion för hemlandets mat och vill nu dela detta med dig.



**18 studietimmar. Avgift 720 kr.**

### Vårens nyheter!



### Hårflätning

Skapa konstverk genom hårflätning. Du får lära dig göra olika sorters flätor och kreativa frisyser med hjälp av olika redskap.

**10 timmar. Avgift 700 kr**

### Qi-Gong

Att träna och utöva QI-GONG regelbundet leder till:

- Ett inre lugn och harmoni i kroppen
  - Bättre hälsa och förstärkt immunsystem
  - Förbättrad rörlighet och smidighet i kroppen.
  - Mer styrka, balans och uthållighet i muskler och skelett. Förstärkt koncentration och ett klarare sinne
  - Ökad förmåga att se möjligheter och positivitet.
  - Känna genuin inre glädje
- OBS! Passar alla människor oavsett ålder och kropp!

**20 timmar. Avgift 960 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.

**16 timmar. Avgift 750 kr**



# FÖRELÄSNING & WORKSHOP



## FÖRELÄSNING I AYURVEDA DEN 28 JANUARI KL. 11.00-12.30 PÅ ABF, KAPTENSGATAN 4 I LOMMA

Ayurveda eller kunskapen om livet är en indisk läkekonst med tusenåriga anor från den vediska kulturen. Föreläsningen handlar om att lära skapa ett fokus på att bibehålla ett gott kroppsligt och mentalt välbefinnande under livets olika faser, så att en balans infinner sig mellan våra elementära energier nämligen Vata, Pitta och Kapha. Du får veta vad dessa energier betyder och hur Ayurveda kan bidra till bättre kost, hälsa och mående.



## WORKSHOP ASHTANGA

### - EN DYNAMISK YOGAFORM DEN 28 JANUARI KL. 13.00-14.30 PÅ ABF, KAPTENSGATAN 4 I LOMMA

För dig som vill förbättra din styrka, öka flödet och vill ha lite utmaning. Vi lär oss djupandningsteknik, går igenom drishti (fokuseringspunkt), bandas (typ av lås) för att kunna utföra olika ställningar inom Ashtanga. Denna typen av yoga sätter igång en renande process för musklerna, nervsystemet, sinnet och de inre organen. Ingen tidigare erfarenhet krävs.