



**ABF MALMÖ
VÅREN 2017**

Lär dig något nytt

– GÅ EN STUDIECIRKEL I VÅR!

LÄR DIG NÅGOT NYTT!

Här presenteras ett urval av studiecirkelar 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 NÄSTAN 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.

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



MUSIK

OPERACIRKEL

Under fem träffar behandlar Lasse Walldow ämnen inom operans fantastiska värld som inte alltid är så välkända – kanske inte ens för väl pålästa operavänner. Var även beredd på lite anorlunda synpunkter och sällan presenterad fakta och mustiga anekdoter kring populära operor och sångare.

AKUSTISK GITARR

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

BARNKÖREN DoReMi

I DoReMi som är en barnkör är varje sångare med och skapar den musikaliska helheten. Tillammans 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.

DANS

DANCEHALL FUSION

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

CONTEMPORARY

Contemporary och modern dans utvecklades från baletten och skapades för att komma ifrån balettens strikta regler. Contemporary har ett mjukt och frigörande flöde och tar inspiration ifrån många andra dansstilar. I cirkeln fokuserar vi på contemporary men bekanta oss också med modernt, bland annat genom improvisation. Vi har både nybörjare och fortsättningskurser.

JAZZ

Jazzdans är en scenisk och väldigt bred dansstil, som idag är en vanlig dansform i bland annat revyer, musikvideor och musikaler som till exempel Billy Elliot.

HIPHOP

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, krumping och clowning.

BARNDANS 7-8 ÅR

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

KREATIVT SKAPANDE

Kultur i dess olika former har ett egenvärde, den samlar och förenar människor och är en stor del i vårt samhälle. I vår kulturverksamhet vill vi ge möjlighet till delaktighet och eget skapande. Kom och bli din egen aktör!

- › GLASÅTERBRUK ELLER EXPERIMENT
- › GLASFUSING
- › KALLIGRAFI
- › KERAMIK
- › KLÄDSÖMNAD
- › LAPPTEKNIK
- › MÅLNING – OLJA ELLER AKRYL
- › SILVERSMIDE
- › SKULPTUR
- › TECKNING
- › TIFFANY
- › VÄVNING
- › XEROTYPI
- › ÅDRING OCH MARMORERING

MÅLNING – OLJA ELLER AKRYL

Upptäck eller utveckla ditt måleri! I cirkeln ges du möjlighet att utveckla ditt seende, bildskapande och din kreativitet. Genomgångar i perspektiv-, färg- och formlära med mera. Vi arbetar med volymer och proportioner och hur dessa kan arrangeras i förhållande till varandra för att skapa en illusion av djup på en platt yta.



VINTAGE MÅLERI

Lär dig måla med vintage paint på din gamla möbel, till exempel stol, bord eller mindre byrå, och förvandla den till något nytt. Vi går igenom olika träslag, du får måla, vaxa och eventuellt klä om möbelen.

KROKI

Snabba skisser tecknas med blyerts eller kol efter levande modell. 130:-/tillfälle, betalas på plats.



ANMÄL DIG ENKELT TILL VÅRA CIRKLAR! GÅ IN PÅ VÅR HEMSIDA OCH ANMÄL

UPPTÄCK MALMÖ

STUDIECIRKEL OM MALMÖ

Malmö – delad stad är en studiecirkel som ger oss möjlighet att förstå Malmö som ett samhälle både idag och förr. Eftersom Malmö är Sveriges mest etniskt blandade stad, tar cirkeln upp hur mångfalden ser ut och hur olika grupper relaterar till varandra. Kan sociologi som vetenskap bidra till en djupare insikt om hur vi bäst kan leva tillsammans och handla som de-



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. Vårens tema är:

- » I ARBETANDE KVINNORS SPÅR
- » MEDELTIDA MALMÖ

SAMHÄLLE

AFROFOBI IGÅR OCH IDAG

Rasism uttrycker sig olika mot olika grupper och afrofobi är namnet på den specifika rasism som drabbar svarta. Vi utforskar afrofobias historia från transatlantisk slavhandel till hur den tar sig till uttryck i Sverige idag. Studiecirkel är gratis och görs i samarbete med Afrosvenskarnas Forum för Rättvisa.

SKRIV MED KLASS

För dig som vill skriva skönlitterärt med fokus på arbete och klass, samt dela med dig av dina tankar och erfarenheter. Genom skriv- och läsövningar lär du dig att skildra klass och hur andra skrivit om det.

WHEN WATER IS SAFER THAN LAND

Under hösten 2015 kom 165 000 flyktingar till Sverige. Studiecirkel handlar om den tiden. Personer som var med kommer och berättar, bland annat de volontärer

mokratiska medborgare i framtiden för att bidra till ett socialt hållbart samhälle?

MALMÖS BEGRAVNINGSPLATSER

Kyrkogårdarna är de dödas vilorum, men också de levandes grönområden. I denna studiecirkel besöker vi stadens olika begravningsplatser genom kulturhistoriska rundvandringar. Vi lär oss mer om kända och okända Malmöbor som vilar på kyrkogårdarna, om stadens sociala strukturer, om olika religioners begravningsedvänjor och om gravstensmode genom tiderna.

- » I DE DÖDAS VILORUM
- » I KVARTEREN KRING S:T JOHANNES

som var på platsen, Region Skånes sjukvårdspersonal, polisen och politiker. Studiecirkel är gratis och görs i samband med Refugees Welcome to Malmö.

FACKLIG INTRODUKTION

Lär dig mer om facket. Kostnadsfri!

HJÄLP DITT HÖGKÄNSLIGA BARN ATT BLOMSTRA!

En studiecirkel för föräldrar och andra vuxna som vill lära sig förstå och stötta högkänsliga barn.

HÖGKÄNSLIGHET – TILGÅNG OCH GLÄDJEÄMNE

En cirkel för högkänsliga personer. Vi diskuterar utifrån teman om relationer, arbetsliv, hälsa eller hur du finner balans i vardagen. Du ges exempel på strategier, hur du kan hantera utmaningar och svårigheter, men även hur du kan ta vara på livets glädjeämnen och njuta av din känslighet.

FOTO & FILM

FOTOGRAFERING FÖR NYBÖRJARE

Här får du lära dig grunderna inom fotografering och hur man använder kameran och dess inställningar på ett bra sätt. Egen kamera medtages. Ta chansen att utvecklas och inspireras!

FOTO FÖR FÖRÄLDRAR

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. Cirkeln vänder sig till nybörjare och till den som redan sysslat lite med fotografering. Egen kamera används – vilken typ av kamera spelar ingen roll. Lär dig fånga de små ögonblicken!

MATLAGNING

THAILÄNSK MATLAGNING

Vill du lära dig laga mat på thailändskt vis? Det thailändska köket kännetecknas av spännande kombinationer av chili, lime, sötma, vitlök och olika kryddörter. Förutom att maten är kalorislätt innehåller den ingredienser som sägs ha positiv påverkan på oss människor.



BASINKOMST

Vi diskuterar basinkomst utifrån sociologiska, ekonomiska och feministiska begrepp. Du behöver inte vara övertygad basinkomstförespråkare, olika åsikter och tankar stärker och skapar en levande debatt.



SLÄKTFORSKNING MED DATORSTÖD

Vi lär oss grunderna i hur vi släktforskar med dator-

FÖRELÄSNINGAR FÖR ALLA INTRESSEN

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

- » FÖRELÄSNINGAR PÅ KONSTHALLEN
- » FÖRELÄSNINGAR PÅ TUPPEN
- » FÖRELÄSNINGSSERIER PÅ STADSELSBIBLIOTEK
- » STADSVANDRINGAR MED OLIKA TEMAN
- » TREDJE RUMMET

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

hjälp. En cirkel för dig som vill gräva dig bakåt i släktleden.

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.

Välkommen hit!

Är du nyanländ i Sverige?
Välkommen att lära dig svenska hos oss i våra kostnadsfria studiecirklar och språkcaféer! Kom förbi på Spånehusvägen 47 i Malmö.

Are you new in Sweden? Welcome!

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

Pay us a visit at Spånehusvägen 47, Malmö.



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

VÄRLDENS SPRÅK

Längtar du efter att lära dig ett nytt språk i vår eller damma av gamla kunskaper? Vi erbjuder studiecirk- lar på olika nivåer och med olika in- riktningar inom följande språk:

- » ARABISKA » DANSKA
- » ENGELSKA » SPANSKA
- » SERBISKA/BOSNISKA/ KROATISKA
- » TYSKA » THAILÄNDSKA

DATORKUNSKAP

DATORKUNSKAP

Inom datorkunskap kan vi er- bjuda ett urval av cirklar både till dig som är nybörjare och till dig som redan kan en del. Vi er- bjuder även cirklar för dig som vill lära dig att använda surf- platta eller mobiltelefon.

DATORKUNSKAP – GRUNDCIRKEL

För dig som aldrig tidigare an- vänt datorn. Här lär du dig att använda tangentbord och mus-

pekare och du lär dig enklare användning av datorn.

DATORKUNSKAP – FORTSÄTTNING

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

LÄR DIG SURFPLATTAN

Vad är en surfplatta, hur använ- der man den och vad är appar?

YOGA

Vi erbjuder olika typer av yoga, bland annat hatha yoga och ashtanga yoga, kontakta oss för mer in- formation!

MEDITATION NAMASTE

Att meditera är en hjälp att lugna själen och för en stund koppla bort oss själva. Malmö Mediterar är en grupp för

människor i alla åldrar, klasstillhö- righeter och religioner som bara vill dela en stunds med- itation med varandra. En enkel medita- tionsteknik som grundas på Buddhistiska traditioner från Tibet som går ut på att finna lugn och stillhet i kroppen. Den vänder sig både till ny-



börjare och erfarna utövare och är en bra bas för vidare ut- veckling.

HÄLSOSKOLAN – LIVET ÄR DITT

Här tar vi upp kost, rörel- seglädje och stresshantering. Vi sitter mer och mer stilla, ar- betar mycket och hinner inte riktigt med oss själva och vår hälsa. Här kommer vi att prata om bra mat och roliga aktiviteter som gör att vi mår bätt- re och hit- tar en bra livs- stil.

KLIMATSMART – FÖR DIG SOM VILL GÖRA SKILLNAD

Sluta prata väder, börja bli kli- matsmart. Från ord till hand- ling om att ta ett personligt ansvar för jordens framtid. Vår moderna livsstil tär på tok



MOBILÄR

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

för hårt på jordens sinande re- surser. Det är ett högriskpro- jekt att bara låta allting rulla på. Men det finns vägar att gå – konsumtion, energi och transporter är nyckelområden där alla kan bidra.

KLÄDBYTE

Du byter kläder, fikar och lyss- nar på bra musik eller en in- tressant föreläsning.

ARRANGEMANG DU INTE VILL MISSA!

KULTUR FÖR ALLA SMAKER!

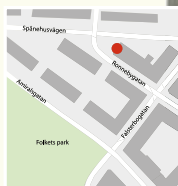
Tillsammans med olika föreningar arrangerar vi kultur i flera samman- hang, allt från utställning- ar och film till stora festi- valer.

Under verksamhetsåret kan du se oss vara med och arrangera följande, ett ax- plock:

- » DOC LOUNGE
- » FEMINISTISK FESTIVAL
- » IFEMA
- » TEATERNS DAG

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

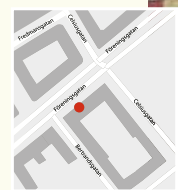
VÅRA LOKALER I MALMÖ



Spånehusvägen 47
– vårt studiehem och huvudkontor.



Mosaiken, Porslinsgatan 3-5
– vårt kreativa centrum.



Föreningsgatan 54
– våra musik-, dans- och körlokaler.

