



Studiecirklar & Kurser

Våren 2012

• DANS

ABF:s Dansstudio JAM

Att utvecklas och växa är grundläggande för hela ABF:s verksamhet. I JAM/ABF Södertälje-Nykvarns dansstudio arbetar vi med att stärka deltagarnas självkänsla, skaparlust och samarbetsförmåga. Det är många danssugna barn och ungdomar som har hittat till JAM. Verksamheten fortsätter att öka och det finns kurser även för dig som är lite äldre. Under våren erbjuder vi kurser i Södertälje, Järna och Hölö. Nedan beskriver vi de olika kurserna.

För information om tider, pris och anmälan gå in på www.jamdansstudio.se eller ring 08-550 647 38 alt 08-554 424 40. Vårens kurser börjar vecka 6.

Balet - Södertälje

Balet är uppbyggd på formaliserade positioner och rörelser som bär franska namn och är mycket krävande i fråga om styrka och vighet. Klassisk balett har ändå en självskrivna plats i dansundervisning för att träna hållning, styrka, vighet som dansaren har nytta av även i andra sceniska dansformer, såsom modern dans eller jazzdans.

Jazzfunk - Södertälje • Järna • Hölö

Jazzfunk är baserad på den traditionella jazzträningen och dansas till musik med tyngdpunkten på soul, funk, RnB. Idag används grunden till de flesta koreografierna som bland annat i musikvideos, bakgrundsdansare till artister och musikalerna. För dig som gärna vill börja att dansa men känner dig "för gammal" och du som har dansat tidigare men gjort några års uppehåll. Det är aldrig för sent att börja! Vi startar med uppvärmning, sedan följer steg och rörelsekompositioner och avslutar lektionen med avkopplande stretch.

Modernt - Södertälje

I början av 1900-talet revolterade några europeiska dansare mot balettens strikta regler och kontrollen över kvinnokroppen och började med s.k. Fridans eller Modern dans. Man ville ta tillbaka kroppens "naturlighet" och upptäcka rörelsemöjligheter som inte var tillåtet i baletten. Man ville använda både kroppen och rummet på ett nytt sätt. I Sverige är modern dans ett samlingsnamn och kan se mycket olika ut. Man lånar rörelser både från baletten, jazzen, streeten och egentligen vad som helst. Vad som verkligen utmärker modern dans är rörelsernas tyngd, golvkontakten, kroppens böjda linjer och hur man arbetar med rummet och musiken.

Ragga/Dancehall - Södertälje

Stilen och musiken kommer från Jamaica men influenserna är många. Typiska clubsteg blandas med influenser från Afrika, Sydamerika, hip hop och orientalisk dans. De flesta känner nog igen denna dansstil som "Ragga". På lektionerna kommer du att få lära dig kroppshållning samtidigt att våga släppa loss. Du kommer att få prova på olika stilar men med tyngden på hip hop och dancehall.

Breakdance - Södertälje

Breakdance är ett av elementen i den ursprungliga hip hop-kulturen från 1970-talet. Äldre breakdance kallas Old School, nyare New School. I breakdansen ingår flera olika moment och olika typer av tekniker som locking, popping, boogaloo och breaking. New School är sammansatt av de olika stilarna. I dansen förekommer akrobatiska rörelser och mycket fotarbete. På nybörjarnivå arbetar vi mycket med grunder, fotarbete och mer akrobatiska rörelser på högre nivå.

Popping - Södertälje

Popping skapades i slutet av 1970-talet av Sam "Boogaloo Sam" Solomon (som även skapade dansstilen Boogaloo) i samband med att musikgenren funk kom till och utvecklades. En "pop" utförs på så sätt att man spänner en muskel snabbt och sedan slappnar av igen. Rätt utfört ser detta mycket effektivt ut och nästan som om dansaren får en stöt genom kroppen. "Popsen" utförs kontinuerligt i olika delar av kroppen till musiken.

House - Södertälje

House är en klubbans från 1980-talet med fokus på rytm, känsla och personlig stil. House är en konditionskrävande dansstil med tydliga influenser av stepp, jazz, salsa och afrikansk dans. Man dansar på upptakt till housemusik. Det som utmärker dansstilen och bör finnas med är flytet och gunget som kallas jackin.

Body Strenght - Södertälje

Body Strength är en klass både för dig som har dansat länge och för dig som vill hitta välbefinnandet i kroppen. Här bygger vi upp styrkan och kontrollen i kroppen med hjälp av stretch- och styrkeövningar. Vi går igenom hållning, balans och fokus, kombinerat med andning och uthållighet.

Zumba - Södertälje

Zumba Fitness baseras på konditionstränande, rytmisk dans och har blivit en av de snabbast växande träningsformerna i världen. Här blandas latinska rytmer med glödheta danssteg som alla kan lära sig! Zumba Fitness är ett roligt och spännande sätt att träna. Det är lätt att lära sig och du kan både förbättra din kondis och förbränna kalorier!



Michael Jackson Dans - Hölö

Lär dig dansa som Michael Jackson! Under denna kurs lär vi oss alla Michael Jacksons signatur moves, vi kombinerar teknik och koreografi till hans mest kända låtar.

Jam Minibalett - Hölö

Jam Minibalett är som barndans men en början på att utveckla dansens grundtekniker inom baletten med tyngdpunkten på fina linjer och graciösa rörelser.

Stretdance - Södertälje • Järna • Hölö

Stretdance är en form av hip hop som kommer ifrån gatorna i USA. Dansen är en blandning av olika tekniker som t.ex. locking, New School, popping, boogaloo, breaking och hip hop. Vi börjar med dansuppvärmning, som övergår till en danskombination.

Jam Minifunk - Södertälje • Järna

Minifunk är som barndans men en början på att utveckla dansens grundtekniker, med tyngdpunkten på musik som soul, funk, RnB och hip-hop.

Orientaliskt - Järna

Ingen vet hur gammal orientalisk dans är. För flera tusen år sedan var den troligtvis mer utbredd än vad den är idag. Gemensamt för dessa urgamla dansformer är att man använder bäckenpartiet i cirklar och åttor eller med en vibrerande rörelse. Dansens ursprung kommer från Nordafrika och Mellanöstern. En kvinnlig och jordnära dans som passar alla kvinnor i olika åldrar.

Jam Minikids - Södertälje • Järna • Hölö

Jam Minikids är danslek som utvecklar barnens motorik, rörelse, rytmkänsla, styrka och balans på ett lekfullt sätt. Barnen får lära sig att arbeta i grupp och följa en lärare.

Uppvisningsgruppen - Södertälje

För dig som är mellan 9-11 år! Älskar du att dansa och drömmer om att stå på scen? Vi jobbar med rytmik, scennärvaro och koreografier som du kommer att få framträda på scen. Gruppen dansar två gånger i veckan, jazzfunk och stretdance. (Intagningsprov första lektion vid kursstart)

Intensiven - Södertälje

För dig som har dansat i många år tidigare och behöver utveckla dansen mer personligt, dynamiskt och tekniskt. Du tränar tre gånger i veckan och det krävs att du har mycket goda tekniska förkunskaper.

JAM Yrkesförberedande Danslinje - Södertälje

Danslinjen är för dig som är mellan 15-25 år och älskar att dansa. Du vill vidareutveckla dina dansstudier på en högre nivå! Utbildningen är på tre terminer och du får en regelbunden träning och en förståelse i dansens olika tekniker. Ordinarie klasser är balett, jazzfunk, modern jazz, stretdance och house. Du kommer att få ta del av många olika gästlärare som ligger schemalagt över året.

Intagningsprov är 16 januari 2012!

Skicka in din ansökan till oss senast den 8 december 2011. På intagningen börjar vi med balett, jazz, stretdance och därefter intervjuer. Vi vill även att du förbereder ett dans solo på max 1 minut.

• DANS



Ned's Dance Society

I samarbete med ABF Södertälje-Nykvarn. Alltid låga kursavgifter! Vårterminens kurser startar 8 februari.

Bugg inkl foxtrot 18.30
Buggträning m. instruktör 10.00

Upplysningar och anmälan till:
Telefon dagtid, 08-531 852 00, och kvällstid mobil 070-532 04 20.

Mer info finns på webbplatsen: www.neds.info

• MUSIK



Sånggrupp – 26802

Gillar du att sjunga? Kanske tror du att du inte kan? Vi sjunger blandad musik och lär oss grunderna i noter och sångteknik. Att vi sedan har jättekul tillsammans och sjunger bort dagens vedermödor gör bara saken ännu bättre. Kom med oss ut ur duschen och sjung!

Ledare: Anneli Spånberger
Tid: Tisdagar kl 17.45-19.15
12 x 2 studietimmar

Avgift: 1 200 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7, eller när cirkeln är fulltecknad.

Arrangörskap – 26905

Har du gått i funderingar kring att arrangera något? Kanske en spelning, en modevisning, en stor dansföreställning eller varför inte en egen festival? Genom ABF:s arrangörscirkel lär vi oss grunderna för ett lyckat arrangemang från idé till genomförande. Cirkeln varvas med föreläsningar från yrkesverksamma arrangörer och praktiskt arbete med ett skarpt projekt.

Ledare: Tim Mårtensson
Tid: Tisdagar kl 18.30-20.45
8 x 3 studietimmar

Avgift: 250 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: Tisdag 7 februari

• FRISKVÅRD

Yoga och meditation – 26803

Kundaliniyoga är en mångtusenårig yogaform som kan praktiseras av alla eftersom du gör yogan efter dina egna förutsättningar och i ditt eget tempo. Vi lägger stort fokus på andning och närvaro i nuet. Ett yogapass består av sköna och uppbyggande rörelser, andnings-teknik, vila och meditation.

Ledare: Jenny Lindberg Skoog
Tid: Onsdagar kl 18.00-19.30
10 x 2 studietimmar

Avgift: 1 375 kr (ungdomar under 20 år 1 100 kr)
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: v. 7 eller när cirkeln är full.



Mjuk Yoga – 26804

Är du sugen på att prova yoga men känner att du p.g.a. stelhet eller sjukdom har svårt att sitta på golvet. Då är den här extra varsamma yogaformen kanske något för dig! Övningarna utgår från Kundaliniyoga men de sittande övningarna kan du göra sittande på stol och vi arbetar i ett lugnare tempo med mycket vila och fokus på andningen. Vi kommer även att prata om andnings-, kropps- och tankemedvetenhet.

Ledare: Jenny Lindberg Skoog
Tid: Onsdagar kl 16.00-17.30
8 x 2 studietimmar

Avgift: 800 kr (Prova-på-gång 100 kr)
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: v. 8 eller när cirkeln är full.

Frågor om Yoga?

Är du osäker på att Mjuk Yoga är något för dig? Då kan du prova på första gången.

Jenny Lindberg Skog svarar på frågor om Mjuk Yoga och yoga och meditation, telefon 073-756 02 12, www.jarnayoga.se

Anmälan görs till ABF.



Rytmicirkel enligt RGRM-metoden – 26906

Ronnie Gardiners Rytmet- och Musikmetod

Gå en rytmcirkel som stimulerar läs- och talförmågan, kropps-uppfattningen, balansen, minnet, koordinationen, motoriken, koncentrationen och sociala färdigheter. Metoden är särskilt utvecklad för dig som har skador och sjukdomar i nervsystem och hjärna. Cirkeln lämplig för dig som har fått stroke eller afasi. Cirkeln är för vuxna.



Ledare: Inger Nygren

Tid: Tisdagar kl 10.00-11.30
10 x 2 studietimmar

Avgift: 300 kr för medlemmar i Strokeföreningen och 550 kr för icke medlemmar.

Plats: Allaktivitetshuset i Saltskog, Barrtorpsvägen 1A nb, Södertälje

Start: Preliminärt 7 februari

Lill-Britt Andersson, ordförande i Södertälje Strokeförening, svarar på frågor om cirkeln, 073-669 09 74. Anmälan gör du till ABF.

• ATT SKAPA



Att måla med kardad ull – 26907

En ny teknik att skapa bilder. Att måla med kardad ull liknar akvarellmålning. Materialet är luftigt och transparent men fast nog för att lätt göra former. Ullen andas och det skapar en 3d-karaktär av tavlan. Vi forskar i hur man kombinerar färger för att nå rytm och dynamik i bilden.

Ledare: Romiana Nikolaeva, konstterapeut.

Tid: Tisdagar kl 18.00-20.15
8 x 3 studietimmar

Avgift: 1 000 kr + materialkostnad
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: v. 7 eller när cirkeln är full.

GOTTFRID JOHANSSON MUSIKINSTRUMENTHANDEL AB

Keyboard fr. 1295:-

Gitarrer fr. 695:-

Dragspel

Mandoliner

Noter

Stråk

Blås

Etabl. 1888 • Mitt i city

📍- baneplanet Hötorget, tel. 08-20 21 21

• ATT SKAPA

Olje- och Akvarellmålning

Fortsättning – 26805

Det finns några platser kvar i den här gruppen. Du bör ha gått någon eller några terminer.

Ledare: Sharhiar Forghani

Tid: Tisdagar kl 18.00-20.30
10 x 3 studietimmar

Avgift: 1 300 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: v. 7 eller när cirkeln är full.



• FOTO



Har du frågor om fotoutbildningarna kan du ringa cirkelledaren Göran G Johansson, 070-543 57 10. Anmälan gör du till ABF.

OBS! Medlemmar i Södertälje fotoklubb har 150 kr rabatt på kurserna. Meddela detta vid anmälan!

Fotografisk grundkurs

– 26908

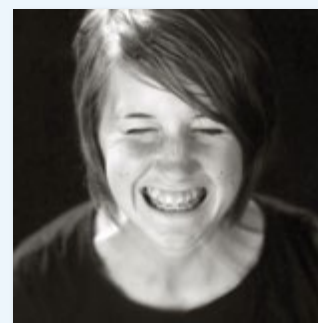
Så ställer man in kameran i olika fotograferingssituationer. Hur man tar bättre kort helt enkelt! Inga krav på förkunskaper eller utrustning, det funkar även med kameramobil!

Tid: Måndagar kl 18.00-21.00
vecka 7, 8, 9, 10
4 x 4 studietimmar

Avgift: 1 700 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: 13 februari



Porträtt- modellfoto -26912

Fotografering av levande modell i befintligt ljus ute och inne, i hemmabyggt studio med lampor och kamerablixt samt med studioblixtar i ateljé. Obs! modellarvode tillkommer om vi inte hittar någon frivillig!

Tid: Torsdagar kl 18.00-21.00
vecka 15, 16, 17, 18
4 x 4 studietimmar

Avgift: 1 700 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: 12 april



Dig. bildbehandling – 26910

Räfilskonvertering, Photoshop och Lightroom för fotografer. Hur man optimerar sina bilder för utskrift och bildskärmsvisning. Svartvitkonvertering. Du bör ha god datorvana.

Tid: Torsdagar kl 18.00-21.00
vecka 7, 8, 9, 10
4 x 4 studietimmar

Avgift: 1 700 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: 16 februari

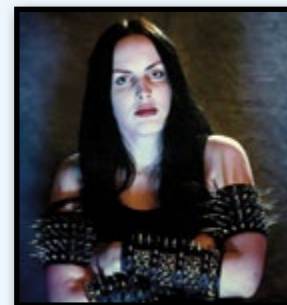


Foto fortsättning – 26909

Ljusbehandling, bildkomposition, råformatsfotografering. Du bör ha grundläggande fotokunskaper, systemkamera eller bättre kompaktkamera.

Tid: Måndagar kl 18.00-21.00
vecka 11, 12, 13, 14
4 x 4 studietimmar

Avgift: 1 700 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: 12 mars



Dig. bildbehandling steg 2 – 26911

Fortsättning för dem som gått Digital bildbehandling. Du arbetar främst med egna bilder och får individuell hjälp. Du har med dig egen laptopdator med lämplig programvara.

Tid: Torsdagar kl 18.00-21.00
vecka 11, 12, 13, 14
4 x 4 studietimmar

Avgift: 1 700 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: 15 mars

En fotoförening i
SÖDERTÄLJE

www.telgefotoklubb.com

Fotografisk grundkurs Ungdom 14-18 år – 26913

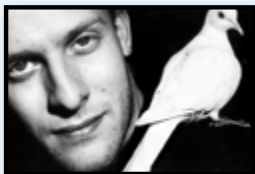
Så ställer man in kameran i olika fotograferingssituationer. Hur man tar bättre kort helt enkelt! Inga krav på förkunskaper eller utrustning, det funkar även med kameramobil!

Tid: Måndagar kl 18.00-21.00
vecka 15, 16, 17, 18
4 x 4 studietimmar

Avgift: 1 700 kr

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Start: 16 april



Utställning/Föreläsning – Bli fotoproffs på en timme!

Vill du veta mer innan du anmäler dig? Kom på föreläsningen och fotoutställningen som vår duktiga cirkelledare Göran G Johansson håller den 5 februari, se vidare i kulturkalendariet.

• BÅTLIV

Förarintyg/ Skärgårdsskeppare – 26945

Det är den första och lägsta nautiska kompetensen när det gäller fritidsbåtar. Under kursens gång lär du dig navigera inomskärs, läsa sjökort, navigera, ta ut kurser och bäringar, utvecklingsystem, väjningsregler, ljud- och ljussignaler, sjömanskap, miljö, sjukvård och mycket mer som är både nyttigt och roligt för oss båtfolk. Med förarintyget får du framföra båt under 12 m längd/ 4 m bredd/25 knop. Förarintyget är grunden till eventuellt kommande båtkörkort.

Ledare: Johnny Ohannessian

Tid: Två helger och en examinationskväll
17-18 mars, 24-25 mars

Avgift: 1 800 kr + 800 kr studiematerial (mtrl betalas direkt till ledaren)

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje



VHF – 32035

VHF-certifikat krävs för att få använda en VHF-apparat. Under två dagar går vi igenom allt du behöver för att kunna använda en VHF-radio på rätt sätt. I cirkeln går vi igenom lagar, regler, sekretess, VHF-radions funktioner, tillståndsansökning för att använda en VHF, internationell bokstaveringsordning, hur man gör anrop, nödmeddelanden, ilmeddelanden och varningsmeddelanden samt annat som är nyttigt. Cirkeln avslutas med ett studiebesök på en båtlivsorganisation.

Ledare: Johnny Ohannessian

Tid: En helg och en examinationskväll. 7-8 april

Avgift: 700 kr + 200 kr studiematerial (mtrl betalas direkt till ledaren)

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

Manöverintyg för högfart – 32036

Manöverintyg för högfartsbåt: Kör du en planande motorbåt? Så är det här kursen för dig. Den ger de kunskaper som behövs för att hantera en snabb båt säkert, för dig själv och andra.

Stora delar av kursen är praktiska, där eleven manövrerar båten själv! Du lär dig allt som behövs för att säkert framföra din båt både under normala förhållanden och i paniksituationer. Kursen innehåller körteknik under olika förutsättningar, möjligheter och begränsningar med instrument, ansvar, omdöme och hänsyn. Vi går igenom inställning av trimplan, powertrim, passering av svall, snabba undanmanövrar, omkörningsteknik, stävtillägning, utläggning och tillägning vid kaj i lä och lovart, praktiska tillämpningar av sjövägsregler, regler för sjövätt och hänsyn i högfartsbåt samt att köra ekonomiskt

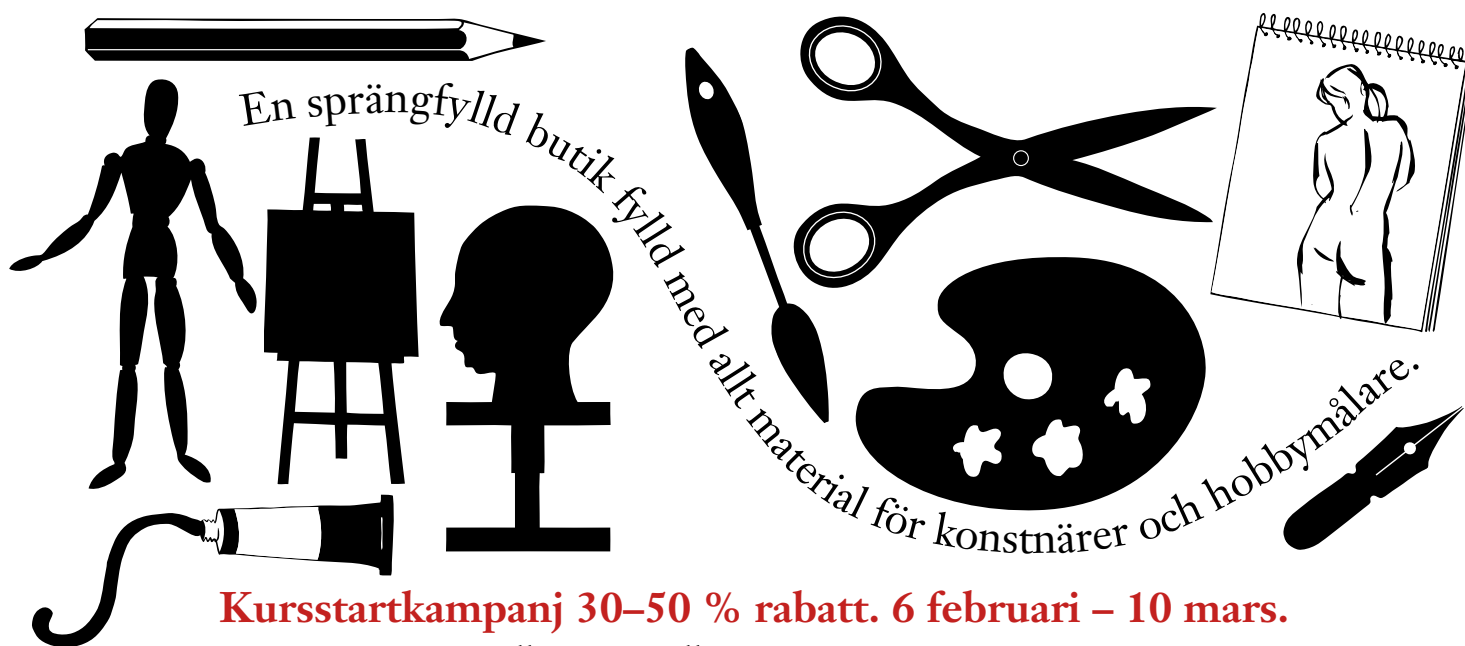
Ledare: Johnny Ohannessian

Tid: 1, 2, 3 juni

Avgift: 4 300 kr + 200 kr studiematerial (mtrl betalas direkt till ledaren)

Plats: Meddelas vid anmälan

Kreatima



En sprängfylld butik fylld med allt material för konstnärer och hobbymålare.

Kursstartkampanj 30-50 % rabatt. 6 februari – 10 mars.

Välkommen till Kreatima – mitt i city!

Titta efter våra visningar och besök vår e-handel på www.kreatima.se.

BECKERS
"A"

DERWENT

Kungsgatan 58 • Hötorget • Stockholm • Tel: 08-545 15 560 • www.kreatima.se

WINSOR & NEWTON

CANSON



• SPRÅK

Spanska Nybörjare – 26949

För dig som vill komma igång med enkel vardagskommunikation. Till exempel när du som turist hamnar på hotell, restauranger, flygplatser, tåg, bussar och affärer.

Ledare: Nirvana Cotal
Tid: Måndagar kl 17.50-19.20
 10 x 2 studietimmar
Avgift: 800 kr + bok ca 250 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7 eller när cirkeln är full.

Spanska Fortsättning – 26951

För dig som gått nybörjarcirkeln eller har likvärdig bakgrund.

Ledare: Nirvana Cotal
Tid: Torsdagar kl 17.50-19.20
 10 x 2 studietimmar
Avgift: 800 kr + bok ca 250 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7 eller när cirkeln är full.

Franska

Konversation. Nybörjare – 26914

För dig som vill lära dig enkel vardagsfranska när du som turist i Frankrike besöker restauranger, hotell, tåg eller affärer, eller för dig som helt enkelt vill fräscha upp gamla kunskaper.

Ledare: Eva Nyberg
Tid: Onsdagar kl 18.00-19.45
 10 x 2 studietimmar
Avgift: 800 kr + bok ca 300 kr ("Mais oui"), säg till vid anmälan om du har boken
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7 eller när cirkeln är full.



Italienska

Konversation. Nybörjare – 26808

För dig som vill lära dig enkel vardagsitalienska när du som turist i Italien besöker restauranger, hotell, tåg eller affärer, eller för dig som helt enkelt vill fräscha upp gamla kunskaper.

Ledare: Paolo Paladini
Tid: Torsdagar kl 18.00-19.45
 10 x 2 studietimmar
Avgift: 800 kr + bok ca 300 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 12 eller när cirkeln är full.



Engelska

Konversation dagtid – 26806, 26807

Var det länge sedan du läste engelska? I den här cirkeln pratar vi lättssamt med varandra och lär oss konversera på ett avslappnat sätt. Både nya och gamla deltagare hälsas välkomna!

Ledare: Rose-Marie Malmer
Tid: Onsdagar kl 11.00-12.00
 Onsdagar kl 12.00-13.00
 10 x 1,25 studietimme
Avgift: 600 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7 eller när cirkeln är full.



• DATA-INTERNET

Data

Grundkurs – 26925

Windows, Word, Excel, E-post och Internet.

Ledare: Farid Abdallah
Tid: Tisdagar kl 18.00-20.30
 7 x 3 studietimmar
Avgift: 1 950 kr, inkl. bok
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7 eller när cirkeln är full.

Data

Fortsättningskurs – 26926

För dig som gått grundkursen eller har grundläggande kunskaper och vill lära dig mer.

Ledare: Farid Abdallah
Tid: Onsdagar kl 18.00-20.30
 7 x 3 studietimmar
Avgift: 1 750 kr, bok 200 kr (Säg till vid anmälan om du har boken från grundkursen)
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v. 7 eller när cirkeln är full.



School of Rock

– Spinnrocken –

Nedre Villagatan 11 i Södertälje

Våren 2012 öser vi på med vår populära rockskola på Spinnrocken!

School of Rock är en öppen rockskola främst för dig mellan 13-24 år. Du kan komma själv, eller som ett band. Det spelar ingen roll om du/ni är nybörjare eller har lirat ett tag och kört fast – man kan ju behöva lite tips och råd ibland.

I School of Rock håller vi med en erfaren Rock-Coach och alla prylarna för en avgift på 725 kr per termin. Vi har även möjlighet att anordna livespelningar i huset samt enklare inspelningar.

Vi har även ett par platser kvar i våra så kallade Back-Line-rum, där finns P-A, gitarrförstärkare samt trumset och basrigg. Vi har två rum med lite olika utrustning och därmed olika avgifter. Ni måste dock vara minst tre personer i bandet och ha fyllt 13 år. Ring eller mejla för mer information.

Kom ihåg!

Hos ABF kommer du som du är och kan gå hur långt som du vill!

Vi kan inte garantera några platser då många är intresserade, men vi har kösystem till platserna.

Information: fredrik.lundstrom@abf.se eller klas.dahlstrom@abf.se eller Spinnrocken, tel 08-550 627 22, säkrast kl 15.00-21.00 måndag-torsdag.



• ÖVRIGT

Medveten motorisk träning i förskolan

Om rörelsens betydelse för barns utveckling och kroppsuppfattning.

Om vikten av tidiga insatser och om hur medveten motorisk träning kan bidra till barns rörelseutveckling, samt deras språkliga och sociala utveckling.

Hur man kan koppla olika motoriska svårigheter till kvardröjande spädbarnsreflexer och hur man kan träna bort dessa i lekfulla övningar.

Hur man kan lägga in medveten motorisk träning i den dagliga verksamheten.

En mycket praktisk dag där deltagarna själva genomför övningarna.

Annika Haglund är förskollärare och speciallärare, Sensomotorisk Reflexpedagog, samt instruktör i spädbarnsmassage. Hon har arbetat inom öppen förskola och på förskolorna i Skärholmen med



Annika Haglund

barns rörelseutveckling i grupp och individuellt, samt med handledning av pedagoger under 10 år. Annika ger kurser och föreläsningar kring sensomotorik, samt tar emot föräldrar med barn i förskoleåldern för sensomotorisk träning på Alla sinnen.

Tid: Fredag 10 februari, kl 09.00-16.00 (ca)
Avgift: 1 150 kr + moms. Pausförtäring och kompendium ingår.
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Anmälan: Senast 30 januari 2012 till Alla Sinnen.
www.allasinnen.se
 info@allasinnen.se, Tel 0159 - 50250



• FÖRENINGAR

Hör med din förening om de kan stå för deltagaravgiften?

Mötesteknik – 26809

Genom åren har det utvecklats en mängd regler och traditioner för hur ett möte ska gå till, så att alla kan komma till tals och besluten fattas i demokratisk ordning.

Ledare: NilsErik Eriksson
Tid: Tisdagar, kl 18.00-19.30
 5 x 2 studietimmar

Avgift: 500 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: Vecka 7

Valberedning – 26943

Det är bra om hela er valberedning går på samma utbildning, men även enstaka valberedare är välkomna.

Ledare: Agneta Enbom Holz
Tid: Måndagar kl 18.00-19.30
 3 x 2 studietimmar
Avgift: 300 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: v 7 eller när cirkeln är full

Revisorn – 31987

Kriser på finansmarknaden har lett till ett ökat medvetande om revisorernas viktiga roll. Revisorer ska granska inte bara kassörens utan även hela styrelsens arbete.

Ledare: NilsErik Eriksson
Tid: Tisdagar, kl 18.00-19.30
 3 x 2 studietimmar

Avgift: 300 kr
Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje
Start: vecka 12

Du som är medlem i ett LO-förbund kan nu få



20% rabatt

på priserna för studiecirkelarna i vårt studieprogram.

Lämna ditt personnummer och tala om vilket LO-förbund du är medlem i vid anmälan.

PRENUMERERA?
LT.SE/KUNDSERVICE

CIRKELN ÄR SLUTEN, NU ÄR VI TILLBAKA I KINNARPSHUSET
 där vi startade vår verksamhet 1974

Välkommen att besöka oss i våra nyrenoverade fräscha lokaler på Hantverkarsvägen 10 så bjuder vi på en kaka och naturligtvis riktigt gott kaffe!

Jede Sörmland - för personlig service

JEDE - fixar fikafikat!

JEDE SÖRMLAND
 Tel. 550 88 600 • www.jedesormland.se • www.jede.se

Tjäna pengar till din klass eller förening
 Sälj te, kaffe och kryddor

Smak & Arom
www.smakarom.se
 0920-98980

Björcks Resor

Resebutiken med personlig service sju dagar i veckan

Välkommen till Södertäljes mest öppna resebutik! 08-550 192 15
www.bjorcks.se info@bjorcks.se Vi finns i Kringlan, gatuplan
 Måndag-fredag 10-19 - Lördag 10-16 - Söndag 11-16



Bra att veta vid anmälan

Studiecirkelarna startar successivt under våren
– anmäl dig så snart som möjligt!

Anmälan

Anmälan till en cirkel är bindande. Anmälan gör du genom personligt besök på vår expedition, per telefon, via e-post till: info.sodertalje-nykvarn@abf.se och via vår egen hemsida: www.telge.abf.se eller ABF-förbundets hemsida: www.abf.se. Anmälan innebär också att din ångerrätt upphör den dag cirkeln startar och att du samtycker till detta villkor.

Återttagande av anmälan

Vid återttagande av anmälan och inställande av en cirkel följer vi Konsumentverkets regler.

Före cirkelstart

Du har rätt att ångra din anmälan genom att meddela oss inom 7 dagar från det att kallelse från oss har sänts ut. Då får du tillbaka du hela avgiften för cirkeln. Årtar du din anmälan senare än 7 dagar före cirkelstart, debiterar vi halva cirkelavgiften. Ångrar du din anmälan senare eller avbryter ditt deltagande betalar du full cirkelavgift.

Varaktigt studiehinder

Om du måste avbryta cirkeln på grund av varaktigt studiehinder, som sjukdom eller avflyttning från orten, betalar du för de gånger du har deltagit samt en administrationsavgift.

Avgiften

Avgiften ska vara betald senast när kursen/studiecirkeln börjar. Inbetalningskort får du tillsammans med kallelsen. Om du har frågor om avgiften, ring expeditionen.

Kallelse

Kallelse till första sammankomsten får du via post. Deltagarna kallas cirka 14 dagar innan start när studiecirkeln är fulltecknad.

Studiematerial

Studiematerial ingår inte i deltagaravgiften om inte detta står särskilt angivet.

Olycksfallsförsäkring

Deltagare i ABF:s cirklar är olycksfallsförsäkrade i Folksam under pågående cirkel samt vid färd till och från cirkeln.

Cirkelstart

Cirkeln startar det datum som anges i studieprogrammet eller när cirkeln är fulltecknad.

Studietid

En studietimme = 45 minuter.

Vill du bli cirkelledare?

Har du något ämnesområde som du brinner för och kunskaper som du vill dela med dig av? Vi letar alltid efter engagerade människor som vill leda en ABF-cirkel. Som cirkelledare erbjuds du regelbundet kostnadsfria utbildningar i ledarskap och pedagogik. Hör av dig till oss på ABF Södertälje-Nykvarn så berättar vi mer. Telefon 08-554 424 30.



Södertäljen KULTTUURIKLUBI

Södertälje Kulturklubben

Kotisivu/Hemsida: www.kulttuuriklubi.se
Se hemsidan för aktuell information!

Spinnrocken osoite/adress:

Nedre Villagatan 11 i Södertälje (nära Tom Tits)

Tanssi/Dans

Öppet Hus/Avoimet Ovet 15 januari kl 15.00 - 19.30

Voit kokeilla erilaisia paritansseja/Du kan prova olika pardanser

Alkeistaso ja enemmän tanssineet/
Nybörjare och de som redan dansat en del

Mer info: Airi 070-4242351

Tanssi Dans

Tanssikurssit alkavat/
Danskurserna börjar
SUNNUNTAI/SÖNDAG 22 JANUARI

Alkeet/Nybörjare
Tid: kl 15.00-16.45

Vapaata harjoittelua/
övningsdans
Tid: kl 16.45-17.45

Enemmän tanssineet/
redan dansat en del
Tid: 17.45-19.30

Paikka/ Spinnrocken, Nedre
Plats: Villagatan 11, Södertälje

LAUANTAI/LÖRDAG 28.1
Tanssikurssi vieraillean opettajan
johdolla/Danskurs med en
gästande danslärare

Aika ja lisätietoa/ tid o. mer info
Airi 070-4242351

Tiedustelut ja ilmoittautumiset/
Frågor och anmälan:
Airi • tai/mobil 070-424 23 51

Turisti-englantia (alkeet) Nybörjarengelska på finska

Lisää tietoa/kontakt:
Aila • puh/tfn: 08-550 620 76,
tai/mobil: 070-417 48 56

Katso myös/se också
www.kulttuuriklubi.se