



ABF SYDHALLAND



Studieprogram

VÅREN 2012

ABF fyller 100 år!





En annan värld -är möjlig

ABF SydHalland

Bolmensgatan 11 (Halmstad)
Storgatan 2 (Hyltebruk)
Östertullsgatan 12-14 (Laholm)
Telefon: 035-17 77 50
Fakturaadress:
ABF SydHalland c/o BGC
BGC-id: ABF 1092
106 42 Stockholm
Pg: 475 46 00-7 Bg: 341-2756
E-post: info.sydhalland@abf.se
Hemsida: www.sydhalland.abf.se

BRA ATT VETA

Anmälan

Anmälan är bindnad. Du kan avboka senast 3 dagar före cirkelstart utan avgift. **Avbokar du senare debiteras halva avgiften.** Om du återtar din anmälan eller avbryter ditt deltagande från den dagen kursen startar är du skyldig att erlägga full avgift. Cirkelarna startar när de är fulltecknade om inte annat anges.

- Om du måste återta din anmälan eller avbryta cirkeln/kursen pga av varaktigt studiehinder som sjukdom eller avflyttning från orten betalar du för de gånger du deltagit samt en administrationsavgift på 150 kr.
- Avbokning ska ske skriftligt till oss (per e-post eller post). Du får då en bekräftelse av oss att vi mottagit din avbokning på samma sätt.
- Om studiecirkeln skjuts upp mer än en vecka eller om vi ändrar dag och tid har du rätt att avanmäla dig och återfå hela avgiften.

Vi databehandlar de uppgifter du lämnar/lämnat till oss och kan använda dem för att sända information om kommande verksamhet. Vill du avböja fortsatt information måste du meddela oss skriftligen.

Kallelse

Alla deltagare får kallelse per post/e-post minst en vecka före cirkelstart.

Avgiften

Avgiften är 35 kr per studietimme om inget annat anges. Avgiften ska vara betald när studiecirkeln börjar. Du får inbetalningskort tillsammans med kallelsen. I avgiften ingår inte kostnader för studie- och arbetsmaterial. En studietimme=45 minuter.

LO:s fackföreningar ger bidrag till många av ABFs cirklar. Ta kontakt med din fackexpedition och hör efter om bidrag till just din cirkel.

Anpassat

Alla är välkomna till ABF! Vi kan tillgängliggöra våra lokaler och vår verksamhet så att alla kan delta oavsett modersmål eller funktionshinder. Kontakta oss så berättar vi mer.



MUSIK, DANS OCH TEATER

Halmstads Underhållningsorkester 80 år
Musikallåtar, populärmusik, visor, dansmusik och klassisk musik

Vi vill gärna bli fler och söker främst stråkmusiker. Notkunskaper är ett måste, orkestervana ett plus.

Repetitioner onsdagar 19.00-21.00

Ledare: Birgit Nilsson Huss

För info: 035-12 57 66 eller violin2@telia.com

Västanvind

En 40 pers. stark blandad vuxenkör med huvudsaklig inriktning på profan musik. Vi är 12 herrar resten damer, så vi söker främst basar och tenorer.

Repetitioner tisdagar 19.00-20.30

Ledare: Birgit Nilsson Huss

För info: 035-12 57 66 eller violin2@telia.com

Stadsmusikanterna

Blåsorkester med slagverk även gitarr, elbas och klavatur är välkommet. Kunskaper i sitt instrument och notkunskaper ett krav.

Ledare: Eva Aronsson

För info: 035-12 20 50 eller eva.aronsson@telia.com

Lär dig kompa på Gitarr

Kom, lär dig grunderna för att kunna spela några ackord, nynna lite, ta med gitarren till grillkvällen och ackompanjera allsången. Njut av glädjen av att spela med andra.

10 x 2 studietimmar, torsdagar 16.45-18.15

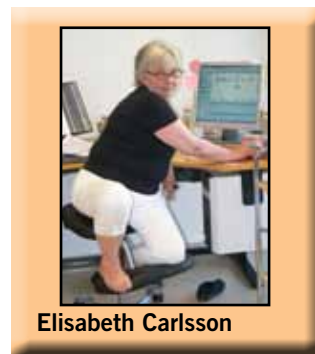
Cirkelledare: Tom Winstanley

Ukulele, nybörjare

10x2 studietimmar

Avgift: 800 kr + material

Ledare: Jeff Willmart



Elisabeth Carlsson



OA:s Rockskola

Lär dig spela gitarr och sjunga på ett lekfullt sätt, bl.a. med hjälp av karaoke.

Du behöver ha en egen gitarr.

Cirkelledare: OA Larsson. Han är en rockartist i Halmstad med stor erfarenhet av sång och musik

Onsdagar kl.17.00-17.45 för 6-11 år
Onsdagar kl.18.00-19.30 för 12-15 år
10 x 2 studietimmar

OA Larsson 035 - 17 77 53

Nyhet!



Rockstugan

Musikcirklar, band

Vi har replokaler och inspelningsstudio på Stålvärgsgatan i samarbete med

föreningen Rockistugan.

För mer info om "bandcirklar" kontakta Björn Malmqvist 070-606 34 80

Jeffs Music corner

Songwriting

Basic writing method and structure. We round up by making a recording.

10x2 studyhours tuesdays
Fee: 800 kr + material

Intro to Audio

Basic circle in how sound, microphones and sound systems work together.

Different microphones functions and sound-theory.

10x2 studyhours tuesdays
Fee: 800 kr + material

Note!

All classes are primarily in english.
Lead by: Jeff Willmart

Rockguitar

Rockguitar for beginners.
10x2 studyhours tuesdays
Fee: 800 kr + material

Bandcoaching

Start your own band at your own level. We help you and your friends to get started and analyze what studies will benefit you the best.

Fee: 40 kr per studyhour



New!

Skapa i plåt

Bygg vackra och praktiska saker i plåt

6x4 studietimmar
Avgift: 1200 kr + material
Ledare: Jacob Silverstiolk

Nyhet!

Återvinning i praktiken

Bygg nytt av gammalt i metall

6x4 studietimmar
Avgift: 1200 kr + material
Ledare: Jacob Silverstiolk

Nyhet!

Bygg din egen trehjuling

Av gamla cyklar

10x4 studietimmar
Avgift: 2000 kr + material
Ledare: Jacob Silverstiolk

Nyhet!

Kalligrafi

Nybörjare och forts.

Lär dig kalligrafins skrivkonst.
5x3 studietimmar tis
Avgift: 525 kr + material
Ledare: Katharina Proos

Porslin- och glasmålning

Måla din egen servis eller egna glas.

6x4 studietimmar
Avgift: 840 kr + material
Dag- eller kvällstid
Ledare: Eva Nordell,
Ann-Christin Gustafsson

Silversmide

Nybörjare o, forts.
Grunderna att tillverka egna designade smycken.

6x4 studietimmar
Avgift: 1200 kr + material
Lör fm. eller mån kv
Ledare: Maths Fridh, Bengt Norshammar

Kallmålning

Måla dina egna trädgårdsfigurer eller andra prydnads-saker. Ingen bränning.

5x3 studietimmar
Dag eller kvällstid
Avgift: 525 kr + material
Ledare: Eva Nordell

Förnya din garderob

Sy kläder som passar just dina mått och har din egen stil. Sy nya och ändra de kläder du har.

6x4 studietimmar
Avgift 840 kr + material
Mån jämna veckor kl. 18.00 - 21.00
Ledare: Britt Störtzner

Biodling för nybörjare

Är du nyfiken på bin eller vill bli biodlare, är detta cirkeln för dig. Du får lära dig grunderna om bin och biskötsel. Ni kommer även att besöka en biodling.

10 x 2 studietimmar
Torsdagar kl. 18.30-20.00
Denna cirkel startar i början av mars.
Cirkelledare: Tom Winstanley

Nyhet!



KONST OCH HANTVERK

Konst och brukssmide

Lära dig grunderna för konst och brukssmide.

6x4 studietim tis, tors
Avgift 1200 kr + material
Ledare:
Karl "Smedkalle" Pedersen

Glasfusing

Nybörjare o. forts.
Glas läggs ihop till vackra kombinationer och smälts till t.ex. smyckesglas.

3x3 studietimmar
Avgift: 450 kr + material

Cardmaking-Scrapbooking

Nybörjare och fortsättning.
Gör egna personliga kort. Vi jobbar med olika tekniker och går igenom scrapkonstens grunder.

3x3 studietimmar
Avgift: 315 kr + material
Ledare: Kia Wulff

Smycken med pärlor och stenar

Få inspiration att göra smycken med pärlor, stenar och för-silvrad koppartråd.

5x3 studietimmar
Avgift 525 kr + material
Ledare: Eijja Gramby



KULTURIAS KAFÉ

Söndag den 22/1 och den 11/3 kl. 18.00

Kaféprogram med Monika Hägg som sjunger och spelar gitarr samt Peter Björk som kåserar om Kvartersteatern, livet, samhället och vår historia. Det kommer TVÅ HEMLIGA GÄSTER

Kulturhusets kafésцен - Servering från 17.30 - Fri entré

Teaterkurs för vuxna

Vi träffas en kväll i veckan för drama, improvisation och skådespelarteknik.

Teaterkurs för barn

Vi träffas en eftermiddag varannan vecka för drama, improvisation och skådespelarteknik.

Kurserna avslutas med ett uppspel för publik.

Välkommen!

Anmäl dig på www.kvartersteatern.se eller 035-18 66 41.





ABF: S KONSTSKOLA

OBS! I LOKALERNA PÅ STÅLVERKSGATAN 1

Akvarell för daglediga

månd 09.30 - 12.00
10x3 studietimmar

Avgift: 1050 kr
Ledare: Heinz Wichtel

Akvarell nybörjare och fortsättning

12x3 studietimmar tisd 18.00-20.30
Avgift: 1260 kr
Ledare: Heinz Wichtel

Teckning och målning

10x3 studietimmar tis 15.30-18.00
Avgift: 1050 kr
Ledare: Ylva Rosén

Olja nybörjare och fortsättning

10x3 studietimmar tors 18.30-20.30

Avgift: 1050 kr
Ledare: Ylva Rosén

Teckna o Måla Akvarell/Olja/Akryl

10x3 studietimmar mån 18-20.30

Avgift: 1050:-
Ledare: Joakim Engblom

Teckna o Måla Barn-Ungdom

10x2 studietimmar fre 17.00 - 18.30

Avgift: 700:-
Ledare: Nathalie Håkansson



Läsecirklar för vuxna

Tycker du om att läsa och vill prata om dina läsoplevelser? Här träffas man i en trevlig miljö och samtala om litteraturen man läst. 1:a gången kommer man överens om vad man skall läsa.

5 x 3 studietimmar
Dag och kvällstid



Släktforskning

5x4 studietimmar
Torsdag 18.00-21.00
Avgift: 860 kr + material
Ledare: Sören Johansson



Berit Kjellberg
035-17 77 55

Berit kontaktar du när du vill veta något om bl.a konstskolan.



Engelska Nivå 1

8x3 studietimmar tors 18.00-20.30
Avgift: 840 kr

Ledare: Liilia Batluk

Engelska Nivå 2

8x3 studietimmar
Avgift: 840 kr + material

Tis 17.00-19.15
Ledare: Liilia Batluk

Engelska konversation

8x3 studietimmar
Avgift: 840 kr

Onsd 18.00-20.30
Ledare: Liilia Batluk

English for Kids

Språkträning innan skolan eller för de äldre barnen.

För barn 4-7 år eller 8-11 år.
10x1 studietimmar
Tis. 16.00-16.45 eller 17.00-17.45
Avgift: 350 kr + material
Ledare: Birgitta Magnusson

Spanska 3:dje terminen

8x3 studietimmar
Avgift: 840 kr + material
Ledare: Maria Tönnermark



Meditation

Vägledad meditation och avslappning i grupp. Ett sätt att koppla av i vardagen. Inga förkunskaper krävs.

8x3 studietimmar
Avgift: 525 kr + material
Dag eller kvällstid
Ledare: Eija Gramby

Mindfulness

Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet. Hjälper oss att bli medvetna om vårt förhållningssätt till oss själva och vår omgivning.

10x2 st studietimmar
Avgift: 700 kr + material
Ledare: Jacob Strandell



Sofie Johansson
035-17 77 52

Arbetar med Handikapp-organisationer

Qi Gong

Lär dig Qi Gong och förbättra din hälsa. Med långsamma övningar, med fokus på andning, ökar välbefinnandet och känslan av harmoni i kroppen. Passar alla åldrar.

8x2 studietimmar
Avgift: 600 kr + material
Tis kl 18.00-20.00
Ledare: Eivor Evertsson

Avslappning och kroppskänedom

Antigympa, andningsövningar och mental träning för avslappning och inre balans.

8x2 studietimmar tisd 10.00-11.30
Avgift: 800 kr
Ledare: Eivor Evertsson

LCHF för nybörjare - ät gott och må bra

Cirkeln utgår från doktor Annika Dahlqvists kostråd för bättre hälsa och viktkontroll.

5 x2 studietimmar
Avgift: 650 kr inkl.bok.
Ledare: Agneta Tubérus

LCHF fördjupning

För dig som provat LCHF och vill öka på dina kunskaper ytterligare.

5 x2 studietimmar
Avgift: 650 kr inkl.bok.
Ledare: Agneta Tubérus



Baka Sju sorters småkakor

Lär dig baka småkakor från grunden.

7x3 tisd 18.30-21.00
Avgift: 735 kr + material
Ledare: Kerstin Magnusson

DATORER, NY TEKNIK



Bli vän med din PC

Har du knappt använt en dator och vill komma igång? Här får du en lugn introduktion i hur du använder din PC. 8x3 studietimmar mån, ons
Avgift: 1320 kr + material
Ledare: Bibbi Blomqvist, Göte Strömberg

PC på djupet

Data-cirkel för dig som redan kan något om datorer och IT men vill veta mer. 8x3 studietimmar, mån
Avgift: 1320 kr + material
Ledare: Bibbi Blomqvist, Richard Tholin.

Bildbehandling

Lär dig tekniken och möjligheterna att föra över bilder från kameran och redigera dem i datorn.

6x3 studietimmar tors
Avgift: 774 kr + material
Ledare: Bibbi Blomqvist, Richard Tholin

Fotografera med pixlar

Vi går igenom den digitala systemkamerans möjligheter teoretiskt och praktiskt och lär oss att föra över bilderna till datorn och redigera dem.

6x3 studietimmar
Avgift: 720 kr + material
Ledare: Richard Tholin



Ann-Kristin Fridh
035-17 77 59

Anki har hand om bl.a
våra föreläsningar.

Lyssna på Barnen -föreläsningsserie

-för föräldrar och andra vuxna som möter barn och unga.
På Stadsbiblioteket Fri entré

Tisdag 6/3 kl. 18.30
Bahareh Mohammadi Andersson
-Om utsatta barn och Hedersrelaterat Våld
Bahareh Mohammadi Andersson arbetar som kvinnofridssamordnare och har erfarenhet av att arbeta med våld i nära relationer. Föreläsningen handlar om hederskultur, patriarkala och kollektivistiska familjestrukturer och dess kopplingar till våld, förtryck, segregation och utanförskap.

Torsdag 19/4 kl. 18.30
Lars H Gustavsson
-Växa – inte lyda
Om aktivt och positivt föräldraskap. Man talar om otrygghet, brist på fostran och barn utan normer. Många ropar på ordning

och reda. Föräldrar och personal uppmanas att "våga sätta gränser". I skolan talas om vikten av normer och sanktioner. Är gammal auktoritär fostran på väg tillbaka, eller kan vi finna en ny balans mellan barn och vuxna grundad på en mer humanistisk människosyn och ömsesidig respekt?
Lars H Gustavsson är Barnläkare och har skrivit böcker om barnuppfostran. Nu aktuell med en bok om förskolebarnets mänskliga rättigheter.

Samarrangemang med Stadsbiblioteket och Rädda barnen Halmstad
För mer info. se www.syd-halland.abf.se

Bokhyllan får Liv

Lördagsupplevelser i böckernas värld för barn mellan 6 -12 år

På Stadsbiblioteket, i Sagorummet

Lördag 11/2 kl. 11.00
Stjärnorna på himlen
Åsa, Alexander och Charlotte från Unga Astronomer berättar om stjärnbilder och svarta hål

Lördag 25/2 kl. 11.00
Vad gör dom på jobbet,
poliserna och brandmännen? Med guld och stjärnor på kläderna. Kom och möt polisen Magnus och brandmannen Johanna som berättar om sina jobb.

Lördag 17/3 kl. 11.00
Sikta mot stjärnorna
Gör musik tillsammans med OA och Manolo, som sjunger och berättar.

Lördag 31/3 kl. 11.00
Abrakadabra
Trollkarlen Sebastian lär ut trolleritricks.

På Vallås Bibliotek

Lördag 18/2 kl. 11.00
Sikta mot stjärnorna
Gör musik tillsammans med OA och Manolo, som sjunger och berättar.

Lördag 10/3 kl. 11.00
Abrakadabra
Trollkarlen Sebastian lär ut trolleritricks.



BARN OCH FÖRÄLDER

Barn och Babyrytmik på:

Stadsbiblioteket

Måndagar 30/1, 13/2, 5/3, 12/3, 19/3 och 16/4
6-12 mån 10.15-11.00
0-6 mån 11.15-12.00
0-1 år 13.00-13.45
1-3 år 14.00-14.45
3-5 år 15.00-15.45
Biljetter köpes på Stadsbiblioteket

Vallås bibliotek

Onsdagar 1/2, 29/2, 7/3, 14/3 och 4/4
0-1 år 13.30-14.15
1-4 år 14.30-15.15
Anmälan till Vallås bibliotek 035-137194

Söndrums bibliotek

Onsdagar 1/2, 29/2 och 14/3
0-1 år 10.15-11.00
1-4 år 11.15-12.00
Anmälan till Söndrums bibliotek 035-128545

Harplinge bibliotek

Måndagar 6/2, 27/2 och 2/4
0-1 år 13.30-14.15
1-4 år 14.30-15.15
Anmälan till Harplinge bibliotek 035-50489

Oskarströms bibliotek

Tisdagar 14/2, 13/3 och 10/4
0-1 år 13.30-14.15
1-4 år 14.30-15.15
Anmälan till Oskarströms bibliotek 035-61700

Fotografering för föräldralediga

Är du föräldraledig. Tillsammans med andra föräldralediga föräldrar och barn lär du dig grunderna i kameraarbete och får en möjlighet att bli mer kreativ i ditt fotograferande. Ta med ditt barn på denna studie-cirkel.

6x3 studietimmar 9.30 - 12.00
Ledare: Richard Tholin

Nyhet!

Föreläsningar på Strandgatan Tjugo

Tisdag 7/2 kl. 18.30

Agneta Tubérus -Mitt liv med Kolesterolmyten

Agneta berättar om livet som jobbantare och myten om att fett är farligt. Nu 32 kilo lättare på ett år är hon utbildad kostrådgivare. Hur har hon gjort för att lyckas med detta? Är fett farligt? Är vi lurade av de allmänna kostråden?

Tisdag 6/3 kl. 18.30

Magdalena Hansen

-Bland Mayakvinnor och midjevävar i Guatemala

Med passion och kunskap tas vi med på en färgsprakande resa i till mayakvinnornas värld. Genom att organisera sig kooperativt har de skapat möjlighet att lyfta sig ur fattigdomen. Magdalena som arbetat med mänskliga rättigheter i Guatemala driver nu "Fair monkey" ett kooperativ som stödjer mayakvinnorna genom rättvis handel.

Tisdag 10/4 kl. 18.30

Lars Johansson -Plantera i kruka och i rabatt

Har du balkong eller trädgård? Lars Johansson från Tönnersjö Handelsträdgård ger oss tips och idéer inför vårens planteringar.

Entré 80 kr OBS! endast kontant betalning.

Ett samarbete med



STRANDGATAN TJUGO



Conny Carlsson
035-17 77 56

Conny kontaktar du om du funderar kring facklig eller politisk verksamhet.



Bodil Holmström
Husvärdinna



Palestina

Bakgrund till konflikten i Mellanöstern. Hur det gick till och hur läget är idag.

Ledare: Palestinagruppen Halmstad Avgiftsfri

Ideologi och framtidsvisioner

Var är vi på väg som samhälle? Var vill vi hamna? I denna cirkel diskuterar vi hur vi vill att framtiden ska se ut och varför.

Avgiftsfri

Sociala medier -Lär dig Blogga

För fram dina tankar och idéer på det nya sättet.

För mer information se hemsidan:

www.sydhalland.abf.se

Musik och romantik på Vallås bibliotek våren 2012

Vallås bibliotek i samarbete med ABF Sydhalland

Onsdag 15/2 kl. 19.00

Dan Andersson – "Under stjärnornas glans flyger nattens dis..."

Bengt-Göte Bengtsson och Roland Andréasson låter oss med sånger, dikter och berättelser möta olika sidor av en av våra största och folkkäraste diktare.

Onsdag 29/2 kl. 19.00

Sao Miguel i Azorerna – ett svavelosande paradys

Med bilder och vacker fadomusik berättar Bo Strömberg om den mytomspunna ön. Denna kväll bjuds vi på underbar natur, sägner, anekdoter och mycket annat!

Onsdag 14/3 kl. 19.00

Elisabet Nemert – Ljusets dotter

Möt författaren till läsarsuccéer som Den vita liljan och Rovfåglarnas tid. Den senaste i raden av historiska romanser, Ljusets dotter, är en gripande askungesaga i 1700-talsmiljö.

Onsdag 4/4 kl. 19.00

Karin Brunk Holmqvist – Skrönor och sanningar

En av Sveriges mest lästa och uppskattade författare berättar med humor och värme om sitt författarskap och sin senaste roman, Kaffe med musik.

Lokal: Vallås bibliotek

Entré: 100 kr, stud 50 kr

Förköp: Vallås bibliotek tel 13 71 94

Samarr: ABF Sydhalland

Mobil hörslina till utlån.

NLP Café

En gång i månaden vill vi dela med oss av våra och andras erfarenheter och kunskaper till dig som är intresserad av personlig utveckling och förändring. Vi berättar om hur man kan använda NLP för egen utveckling och som verktyg i samtal, coaching, utbildning och ledarskap m.m..

Vi börjar med Dagens tema – En kort föreläsning och därefter ett öppet samtal och någon övning knuten till ämnet .

Plats: ABF, Bolmengatan 11 i Halmstad

Tid: kl. 18.00 – 21.00, sista torsdagen i varje månad, start 26/1 2012

Inträde: 50 kr inklusive kaffe/te och smörgås



Kristina Norrman
035-17 77 63

Projekt, Uppdragsutbildning, Cirkelledarutbildning, NLP

Laholm

Nyhet!



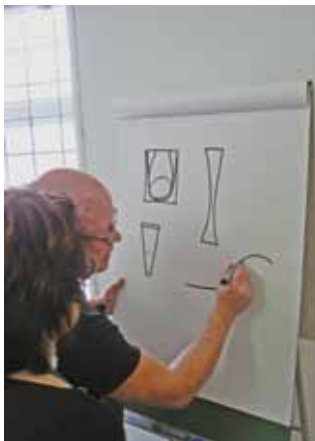
Anna-Lena "Alma" Magnusson 035-17 77 65
Anna-Lena är ansvarig för verksamheten i Laholm.

Glasfusing

Att smälta samman/skära glas.
Nybörjare och fortsättning.
3x3 studietimmar
Avgift: 450 kr + material
Grund mån, tis 18.30
Ledare: Gerd Lövgren

Silversmide

Grunderna att tillverka dina egna designade smycken.
Nybörjare och fortsättning
6x4 studietimmar
Mån kv eller lör fm
Avgift: 1200 kr + material
Ledare: Maths Fridh, Bengt Norshammar



Luffarslöjd

Ståltrådsarbeteten.
5x3 studietimmar
Avgift: 540 kr + material
Både dag och kvällscirklar.
Ledare: Evy Vendelstrand

Data, nybörjare och fortsättning

8x3 studietimmar
Avgift: 1320 kr
Ledare: Antal Horvath

Gör din egen hemsida

6x3 studietimmar
Avgift: 990 kr

Internet

Genomgång av internets möjligheter
3x3 studietimmar
Avgift 495 kr

Bokföring på data

Nybörjare och fortsättning
SPCS program.
4x3 studietimmar
Avgift: 660 kr

English Conversation

Ni som har mer och mer engelska på jobbet, passa på och förbättra den nu. Vi tar upp de individuella områden ni behöver vara duktiga på och övar extra på dem.
8x3 studietimmar torsdagar 18.30
Avgift: 840 kr
Ledare: Marlene Forsberg

Interlingua det gränslösa språket

8x3 studietimmar tors
Ingen avgift
Ledare: Bengt Enqvist

Kallmålning

Hållfast målning på bränd keramik
5x3 studietimmar
Avgift: 525 kr + material

LCHF

Ät gott och må bra!
För dig som är nyfiken på LCHF, eller har provat och vill veta mer.
5x2 studietimmar. 650 kr. inkl. bok
Ledare: Agneta Tubérus

Pärll Halsband

Skapa halsband och armband i en mängd olika pärlor
3x3 studietimmar
Avgift: 315 kr + material
Ledare: Susanne Holmgren Viriden

Porslinsmålning

7x3 studietimmar
Avgift: 546 kr + material
Ledare: Eva Nordell

Cardmaking

Gör gratulations/inbjudningskort i olika tekniker.
3x3 studietimmar
Avgift: 315 kr + material
Ledare: U-B Johansson

Teckna med Kol och Krita

Att se och sätta kontur med modiga streck.
5 x3 tim 540 kr + material
Ledare: Isabell Metz.

Friskvård ur helhetsperspektiv

Vi hjälps åt att finna våra svagheter/styrkor och hitta balansen.
5x3 studietimmar
Avgift: 750 kr. Minst 7 deltagare
Ledare: Hillevi Reuter och Lena Ögren

De asiatiska köken

En salig blandning med tyngdpunkt i de malayo-polynesiska köken
Tisdagar
Ledare: Maureen Högfeldt

Nyhet!

Föreläsningar

Mitt liv med Kolesterol-myten

Agneta Tubérus berättar om sitt jobbantande och hur hon hela tiden fått höra att fett är farligt. Nu 32 kilo lättare, än för ett år sedan är hon utbildad kostrådgivare. Hur har hon gjort för att lyckas? Är vi lurade av de allmänna kostråden? Dessa och fler frågor diskuteras under föreläsningen.
24 jan 18.30 - 20.30
ABF:s lokaler i Laholm.
60 kronor. Kaffe ingår.
Begränsat antal platser.

Violence against women

Solisa Aldy Tavares Brito

Föreläsning på engelska
Solisa från Brasilien har arbetat som socialarbetare under många år. Hon har studerat statsvetenskap och har en magisterexamen. Solisa berättar om, att vara kvinna i Brasilien, vad som kan hända, möjligheter och rättigheter. Vilka likheter och skillnader finns med kvinnors situation i Sverige?
28 februari 18.30-20.30
ABF:s lokaler i Laholm.
60 kronor. Kaffe ingår.
Begränsat antal platser.

Tänk om alla tänkte som jag Helena Solheim

Varför är det så svårt att nå fram till vissa människor? Varför irriterar vi oss på personer? Varför klickar det direkt med vissa. Kommunikationsmodellen DISC ger oss insikt i vårt eget och andras beteende.
13 mars 19.00 - 20.30
Stadsbiblioteket 60 kronor.

Välkommen!

ABF:s nyhetsbrev
Vi du ha ABF SydHallands nyhetsbrev i mailen?
Anmäl ditt intresse på info.sydhalland@abf.se

Minikurser -ett tillfälle Silversmide eller Glasfusing

En trevlig em/kväll t. ex. på en kompiträff eller möhippa? Man hinner göra en enkel ring eller dylikt.
Ring Alma 0430-717 50 eller Anki 035-17 77 59

Inredning

Ta med ett foto av rum du vill förändra.
3 studietimmar
Avgift: 150 kr
Ledare: Isabell Metz Ring
Ring Alma 0430-717 50

Hylte



Björn Malmqvist
0345 - 712 98
070-606 34 80

Mig kontaktar du när du funderar kring verksamhet i Hylte, Rockstugan, marknadsföring eller ungdomsverksamhet.

Porslinsmålning

Måla på porslin och glas.

Ons kväll 18.00 - 20.15
Idéell cirkel ingen avgift, endast materialkostnad.

Släktforskning

5x4 studietimmar
Tis 18.00-21.00
Avgift: 860 kr
Ledare: Sören Johansson

Nybörjar- och Fortsättningsdata

8x3 studietimmar
Avgift: 1320 kr + material

Bildbehandling i datorn

Ta bort repor, fixa ljus och färger, mm. Gör dina gamla bilder digitala
5x3 studietimmar
Avgift 825 kr

Lapptäcke

Idéell cirkel -ingen avgift
Ledare: Tuulikki Svensson

Musik i band

Vi har en tyst studio där du kan lära dig spela tillsammans med dina kamrater. Ta kontakt med Björn för att få veta förutsättningarna.



En dag i taget

En frukostgrupp för missbrukare, anhöriga eller andra som känner en ensamhet eller som helt enkelt tröttnat på att äta frukost ensamma. Frukost till självkostnadspris.
Mån, Ons och Fre
Kl 08,30-10,05
Ledare: Kathe Nylén
Idéell cirkel – inga avgifter,

En dag i taget

En frukostgrupp för missbrukare, anhöriga eller andra som känner en ensamhet eller som helt enkelt tröttnat på att äta frukost ensamma. Frukost till självkostnadspris.
Kl 08,30-10,05 tis o. tors
Ledare: Kathe Nylén
Idéell cirkel – inga avgifter,

Scrapbooking

Kreativ med fotoalbum, skapa en bok med papper, plast, bild, mm
Ons kl 18,00 -20,15
Ledare: Petra Holstein
Idéell cirkel – inga avgifter, endast materialkostnad.

Kunskap gör skillnad

En cirkel för vuxna med ADHD, ADD, Aspergers och tourettes syndrom.
8x4 studietimmar
Ledare: Jimmy Holstein
Idéell cirkel – inga avgifter

För information om föreningen se www.nysir.se



I samarbete med Toe tapping Linedancers i Torup.

Linedance, nybörjare och fortsättning

Lär dig Linedance, mera Linedance och ännu mera Linedance.
Anmäl dig till Sussann på 070-377 11 14

ABF



FOLKBILDNING & KULTUR 1912-2012

ABF fyller 100 år!

I år 2012 firar ABF 100 år. Vi har alltså hängt med sedan 1912. Det har hunnit hända en del i Sverige.

Vårt hundraårsjubileum kommer vi att fira med kulturarrangemang och reflektion om den tid som varit och den tid som kommer.

Spana in vår hemsida. www.sydhalland.abf.se och se våra arrangemang allteftersom de dyker upp.



Britt-Inger "BIM" Fransson
035 - 17 77 51
BIM har hand om invandrarorganisationerna



Ingvar Karlsson
035-17 77 68
Ombudsman