



MALMÖ

Studiecirklar & kurser

Våren 2020

ABF Malmö/Lomma/Burlöv



**Folkbildning är ett sätt att
fördjupa demokratin.
Bildningen sker inte bara för
folket, utan genom folket.
Ja, genom dig!**

PSST!
19 mars
släpps omgång 2
av vårterminens
kurser i
konsthanter!

**Här hittar du ett urval av
vårens studiecirkel och kurser
på ABF Malmö. Anmäl dig på
www.malmo.abf.se eller
040-35 24 00.**

**Välkommen till ABF Malmö!
Vi finns i Malmö, Lomma
och Burlöv.**

ADRESSER

ABF MALMÖ	Spånehusvägen 47, Malmö
ABF LOMMA	Kaptensgatan 4, Lomma
MOSAIKEN	Porslinsgatan 3-5, Malmö
54:AN	Föreningsgatan 54, Malmö
MÖTESPLATSEN	Dalbyvägen 51, Arlov
MÖLLEGÅRDEN	Möllevägen 4, Åkarp

TRYCK All-Media
LAYOUT ABF Malmö

Malmö, 2020

DANS, LJUD OCH MUSIK

► Akustisk gitarr

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 9 ggr / 9 h
KOSTNAD 650 kr
PLATS ABF Malmö

► Dancehall fusion nybörjare/fortsättning

STARTAR 28 jan
TID 19.30-21.00
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1260 kr
PLATS ABF 54:an

► Streetdance 9-12 år

STARTAR 30 jan
TID 17.30-18.25
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF 54:an

► Dancehall nybörjare

STARTAR 30 jan
TID 18.30-19.30
OMFATTNING 14 ggr / 14 h
KOSTNAD 935 kr
PLATS ABF 54:an

► Dancehall fortsättning/mellan

STARTAR 30 jan
TID 19.40-21.10
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1260 kr
PLATS ABF 54:an

► Sångteknik

STARTAR Info kommer
OMFATTNING 6 ggr / 12 h
KOSTNAD 790 kr
PLATS ABF Malmö

HÄLSA OCH LIVSSTIL

► Ashtangayoga öppen nivå

STARTAR 4 feb
TID 18.35-20.05
OMFATTNING 11 ggr / 22 h
KOSTNAD 1065 kr
PLATS ABF Malmö

► Ashtangayoga grund

STARTAR 4 feb
TID 20.10-21.10
OMFATTNING 11 ggr / 11 h
KOSTNAD 700 kr
PLATS ABF Malmö

HÄLSA OCH LIVSSTIL

► Hathayoga öppen nivå

STARTAR 3 feb
TID 17.00-18.30
OMFATTNING 11 ggr / 22 h
KOSTNAD 1065 kr
PLATS ABF Malmö

► Hathayoga fortsättning

STARTAR 4 feb
TID 17.00-18.30
OMFATTNING 11 ggr / 22 h
KOSTNAD 1065 kr
PLATS ABF Malmö

AYURVEDANS HEMLAND BESÖK SÖDRA INDIEN

NYHET! Under 10 dagar åker vi gemensamt runt i Kerala i södra Indien. Vi lär oss om Ayurveda, får Ayurvediska behandlingar, utför daglig yoga och meditation. Vi passar också på att njuta av vackert väder, härliga stränder och att uppleva kulturen som Indien har att erbjuda.

Resan leds av Andrew Julian som har sina rötter i Indien. Inför resan träffas vi i Malmö i studiecirkel och förbereder, läser om Indien och utför yoga tillsammans.

Träffarna sker under 2020. Resan infaller under januari 2021. Begränsat antal platser. Läs mer på www.malmo.abf.se.

FACKLIGA KURSER



► Facklig introduktion för dig i ett LO-yrke

DATUM Hela terminen
KOSTNAD Facket betalar
PLATS ABF Malmö

► Facklig medlemsutbildning för dig som är medlem i ett fack i LO

DATUM Hela terminen
KOSTNAD Facket betalar
PLATS ABF Malmö

► Facklig-politisk medlemsutbildning för dig som är medlem i ett fack i LO

DATUM Hela terminen
KOSTNAD Facket betalar
PLATS ABF Malmö

Anmäl dig via ditt fack.

KONST, DESIGN OCH HÄNTVERK

► Akvarellmåleri

STARTAR 29 jan
TID 10.00-12.30
OMFATTNING 9 ggr / 27 h
KOSTNAD 1260 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Glasfusing

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1475-1900 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Kalligrafi

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 460-830 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Keramik

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1855-2310 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Klädsömnad

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1740-1780 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Kroki som kurs

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 365-600 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Kroki workshop (engångstillfällen á 2 tim)

DATUM Flera datum
KOSTNAD 140 kr/gång
PLATS ABF Mosaiken

► Måleri: olja eller akryl

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 980-1680 kr
PLATS ABF Mosaiken

KONST, DESIGN OCH HÄNTVERK

► Mönsterkonstruktion

STARTAR 23 jan
TID 18.30-21.00
OMFATTNING 13 ggr / 39 h
KOSTNAD 1740 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Skulptur

STARTAR 27 jan
TID 13.00-16.15
OMFATTNING 9 ggr / 36 h
KOSTNAD 1595 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Silversmide

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1045-2750 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Teckning

STARTAR 27 jan
TID 17.30-20.00
OMFATTNING 7 ggr / 21 h
KOSTNAD 990 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Virkning och stickning

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 4 ggr / 12 h
KOSTNAD 570 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Vävning

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 13 ggr / 39 h
KOSTNAD 1695-1720 kr
PLATS ABF Mosaiken



PSST!
19 mars
släpps omgång 2
av vårterminens
kurser i
konsthantverk!



STARTA EN EGEN **STUDIECIRKEL** MED DINA VÄNNER!

I en studiecirkel kan du lära dig nästan vad som helst. Det är ett demokratiskt sätt att lära tillsammans med dina vänner eller i en förening.

Ni kan läsa böcker, engagera er i samhällsfrågor eller lära er att programmera. Välj det studiematerial som inspirerar er! Ni kan även hålla cirkeln på distans via nätet.

ABF MALMÖ är en pedagogisk resurs och stöttar med lokaler, material eller kontakter – det beror på vad ni har behov av.

Kom igång direkt på www.malmo.abf.se

LITTERATUR, SPRÅK OCH SKRIVANDE

NYHET! Kommunikation – kommunicera med hjärtat

STARTAR	24 feb
TID	18.30-20.00
OMFATTNING	5 ggr / 10 h
KOSTNAD	550 kr
PLATS	ABF Malmö

► Arabiska – nybörjare

STARTAR	1 feb
TID	11.00-12.30
OMFATTNING	10 ggr / 20 h
KOSTNAD	940 kr
PLATS	ABF Malmö

► Engelska fortsättning

STARTAR	Flera datum
OMFATTNING	10 ggr / 20 h
KOSTNAD	880 kr
PLATS	ABF Malmö

► Italienska fortsättning

STARTAR	7 feb
TID	10.30-12.00
OMFATTNING	10 ggr / 20 h
KOSTNAD	990 kr
PLATS	ABF Malmö

► Latin – nybörjare och avancerad

STARTAR	Februari
OMFATTNING	10 ggr / 20 h
KOSTNAD	990 kr
PLATS	ABF Malmö

► Skrivarcirkel – nybörjare och avancerad

STARTAR	Flera datum
OMFATTNING	7 ggr / 14 h
KOSTNAD	815 kr
PLATS	ABF Malmö

LITTERATUR, SPRÅK OCH SKRIVANDE

NYHET! Skrivarcirkel på sommaren

STARTAR	6 juni
TID	18.00-20.30
OMFATTNING	3 ggr / 9 h
KOSTNAD	530 kr
PLATS	ABF Mosaiken

► Spanska – nybörjare och avancerad

STARTAR	Flera datum
TID	Dag eller kväll
OMFATTNING	10 ggr / 20 h
KOSTNAD	925-990 kr
PLATS	ABF Malmö

ÖVRIGT

NYHET! Ett nytt bank- och penningssystem

STARTAR	12 feb
TID	18.00-20.30
OMFATTNING	5 ggr / 15 h
KOSTNAD	400 kr
PLATS	ABF Malmö

NYHET! Stadens sångfåglar

STARTAR	15 april
TID	17.30-20.15
OMFATTNING	8 ggr / 26 h
KOSTNAD	1300 kr
PLATS	Malmö

NYHET! Stödgrupp för frånskilda män

STARTAR	6 feb
TID	19.00-20.30
OMFATTNING	5 ggr / 10 h
KOSTNAD	Gratis
PLATS	ABF Malmö

SPRÅKCAFÉ / LANGUAGE CAFÉ

Våra språkcaféer är öppna för alla, oavsett om du söker asyl eller bara vill öva dig på det svenska språket.

► Språkcafé våren 2020

Varje torsdag kl. 14.00-15.30
(börjar 23 januari)

Plats: ABF Malmö, Spånehusvägen 47

Kostnad: Gratis (drop-in)

IN ENGLISH

Our language café is open for everyone (drop-in). We speak Swedish and learn about Malmö, each other and fun activities.

► Language café spring 2020

Thursdays at 2.00-3.30 PM (starts 23/1)

Where: ABF Malmö, Spånehusvägen 47

Cost: Free! (drop in)

SVENSKA FÖR ASYLSÖKANDE / SWEDISH FOR ASYLUM SEEKERS

Vi har även **förberedande svenska för
asylsökande, en kurs att läsa innan SFI.**

Inskrivning på ABF den 21 eller 22 januari,
mellan kl. 13.00 och 16.00.

IN ENGLISH

We also have **preparatory Swedish for
asylum seekers** (a class to take before SFI).
Register at ABF 21st or 22nd of January,
between 1 and 4 PM.

DANSKURSER

► Barndans 3-4 år, 5-6 år, 6-7 år, 7-8 år

STARTAR 2 feb
KOSTNAD 760 kr
PLATS ABF Lomma

► Showfunk 9-11 år, 11-13 år

STARTAR 29 jan
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF Lomma

► Streetdance 9-11 år, 10-12 år, 11-12 år, 12+

STARTAR 27 jan
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF Lomma

► Dansakrobatik 9-12 år fortsättning

STARTAR 29 jan
TID 15.30-16.30
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS Strandskolan

► Dansakrobatik 12 år+ fortsättning

STARTAR 29 jan
TID 16.30-18.00
OMFATTNING 12 ggr / 24 h
KOSTNAD 1050 kr
PLATS Strandskolan

DANSKURSER

► Discofever – dansmix (alla åldrar)

STARTAR 30 jan
TID 10.00-10.45
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 690 kr
PLATS ABF Lomma

► Magdans (alla åldrar)

STARTAR 30 jan
TID 11.00-11.45
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 690 kr
PLATS ABF Lomma

DANSGRUPPER OCH DANSLÄGER

► Uppträdesgrupper: Happy Dance Crew, Level Up Dance Crew och Sassy Dance Crew m.fl.

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 800-1050 kr
ANTAGNING Kontakta ABF
PLATS ABF Lomma

► Dans- och musikläger 2020: PlaySing Steps

DATUM 15-21 juni
KOSTNAD 800-1150 kr
PLATS ABF Lomma

HÄLSA OCH LIVSSTIL

► Mjukyoga

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1200 kr
PLATS ABF Lomma

► Ashtangayoga

STARTAR 1 feb
TID 10.00-11.30
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1200 kr
PLATS ABF Lomma

► Retreat: yoga, meditation och ayurveda

DATUM 9 maj
TID 15.00-20.00
KOSTNAD 685 kr
PLATS ABF Lomma

PSST!

19 mars
släpps omgång 2
av vårterminens
kurser i
konsthanterverk!



KONST, DESIGN OCH HÄNTVERK

► Glasfusing

STARTAR 28 jan
TID 18.30-21.00
OMFATTNING 12 ggr / 36 h
KOSTNAD 1720 kr
PLATS ABF Lomma

► Glasfusing för barn och vuxen tillsammans

STARTAR 2 feb
TID 10.00-11.30
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 880 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik vuxna

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1130-1450 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik för barn och vuxen tillsammans

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 795 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik daglediga

STARTAR 29 jan
TID 12.30-15.00
OMFATTNING 9 ggr / 27 h
KOSTNAD 1250 kr
PLATS ABF Lomma

► Koreanskt måleri – nybörjare och fortsättning

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 5 ggr / 15 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF Lomma

MUSIK



► Akustisk gitarr termin 2-3

STARTAR 30 jan
TID 18.50-19.35
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF Lomma

► Akustisk gitarr termin 5

STARTAR 30 jan
TID 17.10-17.55
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF Lomma

MUSIK

► Akustisk gitarr termin 6-8

STARTAR 30 jan
TID 18.00-18.45
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 1000 kr
PLATS ABF Lomma

NYHET! Sjung i trio

STARTAR 29 jan
TID Två tider
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 950 kr
PLATS ABF Lomma

MUSIK

► Sångteknik

STARTAR Info kommer
OMFATTNING 6 ggr / 12 h
KOSTNAD 790 kr
PLATS ABF Lomma

► Dans- och musikläger 2020: PlaySing Steps

DATUM 15-21 juni
KOSTNAD 800-1150 kr
PLATS ABF Lomma

SPRÅK

► Engelska fortsättning

STARTAR 13 feb
TID 09.00-11.30
OMFATTNING 10 ggr / 30 h
KOSTNAD 1260 kr
PLATS ABF Lomma

► Spanska nybörjare

STARTAR 4 feb
TID 16.00-17.30
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 925 kr
PLATS ABF Lomma

► Spanska fortsättning

STARTAR 4 feb
TID 17.45-19.15
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 990 kr
PLATS ABF Lomma

► Spanska termin 2

STARTAR 4 feb
TID 19.30-21.00
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 990 kr
PLATS ABF Lomma



ÅTERHÄMTNING Hathayoga på Mötesplatsen

Hatha 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 kroppsställningar, andningskontroll, koncentrationsövningar och meditation.

Det här är cirkeln för dig som vill ta hand om dig själv och ge din kropp och ditt sinne en återhämtande stund. Inga förkunskaper krävs.

START: 7 februari, kl. 15.30-17.00.
PLATS: Mötesplatsen, Dalbyvägen 51, Arlöv.
KOSTNAD: 890 kr för 9 träffar (12 h).
ANMÄLAN: Begränsat antal platser.
Anmäl dig på www.malmo.abf.se.

MÖLLEGÅRDEN

► Slöjdklubb 7-13 år

STARTAR 16 jan
TID 15.30-17.45
OMFATTNING 10 ggr / 30 h
KOSTNAD 700 kr
PLATS Möllegården

► Slöjdklubb för familjen

STARTAR 23 april
TID 16.00-18.15
KOSTNAD 700 kr vuxen
KOSTNAD 480 kr barn
PLATS Möllegården

► Slöjdläger på sommaren 7-12 år

DATUM 15-18 juni
TID 10.00-14.00
KOSTNAD Gratis
PLATS Möllegården

► Slöjdläger på sommaren 7-12 år

DATUM 10-14 aug
TID 10.00-14.00
KOSTNAD Gratis
PLATS Möllegården

MÖTESPLATSEN

► Körsång

STARTAR April
TID Info kommer
KOSTNAD Gratis
PLATS Mötesplatsen

► Teckning

STARTAR 29 jan
TID 10.00-12.15
OMFATTNING 6 ggr
KOSTNAD Gratis
PLATS Mötesplatsen

ABF Malmö's nyhetsbrev

Gör som 1000 andra nyfikna människor – få ABF Malmö's nyhetsbrev för att ta del av vad som händer just nu.

Prenumerera här:
<http://bit.ly/ABF-nyhetsbrev>





BASIC

AVVEM SOM HELST, FÖR VEM SOM HELST!

2019-2020
TISDAGAR
19:00-20:00

AMALTHEA
MALMÖ
BOKKAFÉ
2009

Ny förening eller social rörelse?

Organisera er med ABF Malmö



Ni blir en del av en folkrörelse

När ni samarbetar med ABF Malmö är ni en del av en **bred arbetarrörelse**. Tillsammans fördjupar vi demokratin och stärker folkrörelsernas fortsatta viktiga arbete.



Ni får ett sammanhang och socialt nätverk

ABF Malmö ingår i ett stort och stabilt **nätverk av olika föreningar**. Ni är en **ömsesidig resurs** för varandra. ABF är en mötesplats där ni **knyter kontakter** och utbyter kunskap.



Ni får använda ABFs resurser

ABF Malmö är en kunnig organisatorisk och **pedagogisk resurs**. Vi erbjuder studiematerial, lokaler och utbildningar. Vi har lång erfarenhet av allt från **arrangörsskap och kommunikation till projekt**.

FÖRENINGSLIV OCH SOCIALA RÖRELSE

ABF ser på folkbildning, föreningslivet och folkrörelser som grunden för en levande demokrati. Över 300 föreningar är organiserade hos ABF Malmö. Att samarbeta med oss innebär att vi finns för att stötta och inspirera er folkbildande studieverksamhet.

UTBILDNINGAR FÖR FÖRENINGAR

- 3x3: Arrangörsskap, ledarskap och projekt (läs mer på malmo.abf.se)
- Styrelseutbildning
- Mötesteknik
- Workshop i kommunikation
- Demokratimodellen
- Möte med styrelser
- Jag i förening – om aktivitet och medlemskap i förening och folkrörelse
- Funktionsutbildningar som ordförande, kassör, sekreterare m.m.

NYHETER! STUDIEMATERIAL

- Agera Mera! – sex steg för en hållbar värld
- Du kan påverka – gör din röst hörd!
- Mammorna
- Gör skillnad – Klimatklubben
- Boken om hemberedskap
- Skriv om klass
- Hur kan vi jobba med processen i vår förening?
- Tillsammans mot ensamhet – så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet

VILL DU VETA MER?

På www.malmo.abf.se finns mer information om hur ni kan samarbeta med ABF Malmö.



ABF har ett brett utbud av studiematerial för föreningar och studiecirklar, du hittar allt på webbutik.abf.se.



<http://bit.ly/ABF-volontarpool>

VOLONTÄR- OCH LEDARPOOL

Gör skillnad, få nya erfarenheter och engagera dig i föreningslivet. Här kan du göra en folkbildande insats!

Du som vill hålla en studiecirkel inom ett specifikt område, eller som är tillgänglig som ideell cirkelledare kan anmäla dig i vår volontärpool.





SAMMANSTRÅLA

ABF har öppnat en ny mötesplats i Malmö för seniorer i kreativa huset Mosaiken (Porslinsgatan 3). Studiecirkel, prova-på och öppna träffar! Läs mer: www.malmo.abf.se.



FÖRDJUPA DIG OM LO'S
PROGRAM FÖR JÄMLIKHET!

LÄS MER PÅ WWW.MALMO.ABF.SE

Följ oss på kanslogalan.se och på sociala medier  

KÄNSLO GALAN

2020

Det händer i Malmö
24 november 2020

LEDARSKAP OCH PEDAGOGIK

CIRKELLEDARUTBILDNING GRUND är kostnadsfri. Den ger dig kunskap och verktyg som du kommer att ha nytta av i många sammanhang, som demokratiskt lärande, pedagogik och ledarskap.

Som cirkelledare är du pedagog, inspiratör och sammanhållande kraft i studiecirkeln. För att bli cirkelledare går du ABF Malmös cirkelledarutbildning.



INNEHÅLL CIRKELLEDARUTBILDNING

- ✓ **Folkbildning** – vad är det?
- ✓ Pedagogik och sätt att lära
- ✓ ABFs **historia** och betydelse
- ✓ **Ledarskap** – att leda en studiecirkel
- ✓ **Samarbete** – sätt att forma en grupp
- ✓ Verksamhetsformer inom folkbildning
- ✓ **Riktlinjer** – hur gör vi på ABF?

DATUM VÅREN 2020

- ✓ **Onsdagar** 29/1, 5/2, 12/2 (13.00-15.15)
- ✓ **Lördag** 29/2 (09.00-16.15)
- ✓ **Onsdagar** 11/3, 18/3, 25/3 (13.00-15.15)
- ✓ **Lördag** 18/4 (09.00-16.15)
- ✓ **Onsdagar** 22/4, 29/4, 6/5 (13.00-15.15)
- ✓ **Torsdagar** 7/5, 14/5, 28/5 (18.00-20.15)

Du som är nyfiken på cirkelledarutbildningen ovan är välkommen på ett introduktionsmöte 22/1, 26/2 eller 15/4 (kl. 14-15). Anmäl dig på www.malmo.abf.se.

GÖR EN ANNAN

VÄRLD MÖJLIG!

www.malmo.abf.se