



MALMÖ

100 ÅR
1919-2019

Studiecirklar & kurser

Hösten 2019

ABF Malmö/Lomma/Burlöv



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

**Här hittar du ett urval av
höstens studiecirklar 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, Arlöv
VÅRBOGÅRDEN	Rapsvägen 70, Arlöv

TRYCK All-Media
LAYOUT ABF Malmö

Malmö, 2019

Dans, musik och scenkonst

► Afrikansk dans – sabar

STARTAR 7 sep
TID 11.00-12.30
OMFATTNING 12 ggr / 24 h
KOSTNAD 1350 kr
PLATS ABF 54:an

► Akustisk gitarr

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 9 ggr / 9 h
KOSTNAD 585 kr
PLATS ABF Malmö

NYHET! Family dance!

STARTAR Info kommer
PLATS ABF 54:an

► Streetdance 9-12 år

STARTAR 5 sep
TID 17.30-18.25
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 740 kr
PLATS ABF 54:an

► Dancehall fortsättning/mellan

STARTAR 29 aug
TID 19.40-21.10
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1200 kr
PLATS ABF 54:an

► Dancehall fusion nybörjare

STARTAR 27 aug
TID 19.30-21.00
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1200 kr
PLATS ABF 54:an

► Dancehall nybörjare

STARTAR 29 aug
TID 18.30-19.30
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 840 kr
PLATS ABF 54:an

Dator, digitalt och media

► Datorkunskap grund

STARTAR 25 sep
TID 09.30-12.00
OMFATTNING 8 ggr / 24 h
KOSTNAD 900 kr
PLATS ABF Malmö

► Datorkunskap fortsättning

STARTAR 24 sep
TID 09.30-12.00
OMFATTNING 8 ggr / 24 h
KOSTNAD 900 kr
PLATS ABF Malmö

Hälsa och livsstil

► Ashtangayoga blandad nivå

STARTAR 24 sep
TID 18.35-20.05
OMFATTNING 11 ggr / 22 h
KOSTNAD 1035 kr
PLATS ABF Malmö

► Hathayoga nybörjare

STARTAR 24 sep
TID 17.00-18.30
OMFATTNING 11 ggr / 22 h
KOSTNAD 1035 kr
PLATS ABF Malmö

► Hathayoga fortsättning

STARTAR 23 sep
TID 17.00-18.30
OMFATTNING 11 ggr / 22 h
KOSTNAD 1035 kr
PLATS ABF Malmö

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 LO

DATUM Hela terminen
KOSTNAD Facket betalar
PLATS ABF Malmö

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

DATUM Hela terminen
KOSTNAD Facket betalar
PLATS ABF Malmö

Anmäl dig via ditt fack.



Konst, design och hantverk



► Akvarellmålning

STARTAR 28 aug
TID 10.00-12.30
OMFATTNING 9 ggr / 27 h
KOSTNAD 1200 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Glasfusing

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1680-1830 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Kalligrafi

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 440-710 kr
PLATS ABF Mosaiken

NYHET! Kalligrafi – julkort

STARTAR 11 nov
OMFATTNING 5 ggr / 11 h
KOSTNAD 440 kr
PLATS ABF Mosaiken

Konst, design och hantverk

► Keramik

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1765-2215 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)

DATUM Flera datum
KOSTNAD 140 kr/gång
PLATS ABF Mosaiken

► Måleri: olja eller akryl

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1200-1850 kr
PLATS ABF Mosaiken

Konst, design och hantverk

► Mönsterkonstruktion

STARTAR 12 sep
TID 18.30-21.00
OMFATTNING 13 ggr / 39 h
KOSTNAD 1740 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Silversmide

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1395-2650 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Teckning

STARTAR 9 sep
TID 17.30-20.00
OMFATTNING 7 ggr / 21 h
KOSTNAD 1100 kr
PLATS ABF Mosaiken

Konst, design och hantverk

► Vävning

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 1695-1720 kr
PLATS ABF Mosaiken

Psst! 10 oktober

släpps omgång 2
med höstterminens
kurser i dans och
konsthantverk.

Håll utkik på
www.malmo.abf.se.

TEXTIL TEKNIK PÅ MOSAIKEN VIRKNING OCH STICKNING

NYHET! Under denna kurs får du lära dig allt möjligt inom virkning. Vi tittar på hur mönster är uppbyggda. Du kan göra filter, halsdukar eller mer avancerade klädesplagg.

Du är välkommen oavsett om du är nybörjare eller kan virka sedan tidigare. Vi träffas tre tillfällen under totalt nio timmar.

START: 24 september 2019,
kl. 18.00-20.30.
PLATS: ABF Mosaiken.
KOSTNAD: 390 kr. Anmäl dig på
www.malmo.abf.se.

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 inom föreningen.

Ni kan diskutera litteratur, engagera er i samhällsfrågor eller teckna kroki. Välj studiematerial som inspirerar er. Ni kan även hålla cirkeln på distans via olika digitala verktyg.

ABF Malmö är en pedagogisk resurs och stöttar med lokaler, material eller kontakter beroende på vad ni har behov av.

Kom igång direkt på www.malmo.abf.se.

Litteratur, skrivande och språk

NYHET! Amerikansk poesi

– what we rode as a book

STARTAR 11 sep
TID 19.00-21.00
OMFATTNING 6 ggr / 18 h
KOSTNAD Gratis
PLATS ABF Malmö

► Arabiska – nybörjare och fortsättning

STARTAR Flera datum
TID 18.00-19.45
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 880 kr
PLATS ABF Malmö

► Engelska fortsättning

STARTAR 9 sep
TID 11.00-12.30
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 840 kr
PLATS ABF Malmö

► Engelska – konversation

STARTAR 26 sep
TID 17.30-19.00
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 880 kr
PLATS ABF Malmö

► Italienska fortsättning

STARTAR 27 sep
TID 10.30-12.00
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 940 kr
PLATS ABF Malmö

► Latin termin 4

STARTAR 27 aug
TID 18.00-19.30
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 940 kr
PLATS ABF Mosaiken

Litteratur, skrivande och språk

► Skrivarcirkel nybörjare

STARTAR 29 aug
TID 18.00-20.30
OMFATTNING 7 ggr / 14 h
KOSTNAD 775 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Spanska nybörjare

STARTAR 23 sep
TID Dag eller kväll
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 880-940 kr
PLATS ABF Malmö

► Spanska termin 2-3

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 880-940 kr
PLATS ABF Malmö

Övrigt

NYHET! Rovfåglar om hösten i Malmö

STARTAR 25 sep
TID 18.30-20.00
OMFATTNING 4 ggr / 15 h
KOSTNAD 750 kr
PLATS ABF Malmö

► Retreat: yoga, meditation och ayurveda

DATUM 19 okt
TID 15.00-20.00
KOSTNAD 650 kr
PLATS ABF Mosaiken

► Trädvandringar

DATUM Aug och sep
KOSTNAD Info kommer
PLATS 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 hösten 2019

Varje torsdag kl. 14.00-15.30
(börjar 5/9)

Plats: ABF Malmö, Spånehusvägen 47

Kostnad: Gratis (drop-in)

IN ENGLISH

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

► Language café autumn 2019

Thursdays at 2.00-3.30 PM (starts 5/9)

Where: ABF Malmö, Spånehusvägen 47

Cost: Free!

Svenska för asylsökande / Swedish for asylum seekers

Vi har även **förberedande svenska för asylsökande, en kurs att läsa innan SFI**. Inskrivning på ABF den 3 eller 4 september, mellan kl. 13.00-16.00.

IN ENGLISH

We also have **preparatory Swedish for asylum seekers** (a class to take before SFI). Register at ABF 3rd or 4th September, between 1 and 4 PM.

Danskurser

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

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 725 kr
PLATS ABF Lomma

► Showfunk 9-11 år, 11-13 år

STARTAR 28 aug
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 760 kr
PLATS ABF Lomma

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

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 760-990 kr
PLATS ABF Lomma /Strandskolan

► Dansakrobatik 9-11 år

STARTAR 28 aug
TID 15.30-16.30
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 760 kr
PLATS Strandskolan

► Dansakrobatik 9-12 år

STARTAR 27 aug
TID 15.40-16.40
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 760 kr
PLATS ABF Lomma

► Dansakrobatik 12+ år fortsättning

STARTAR 28 aug
TID 16.30-18.00
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 990 kr
PLATS Strandskolan



Dansgrupper

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

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 760-990 kr
ANTAGNING Kontakta ABF
PLATS ABF Lomma

Hälsa och livsstil

► Mjukyoga

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1150 kr
PLATS ABF Lomma

► Ashtangayoga

STARTAR 31 aug
TID 10.00-11.30
OMFATTNING 14 ggr / 28 h
KOSTNAD 1150 kr
PLATS ABF Lomma

► Retreat: yoga, meditation och ayurveda

DATUM 28 sep
TID 15.00-20.00
KOSTNAD 650 kr
PLATS ABF Lomma

► Retreat: yoga, meditation och ayurveda

DATUM 23 nov
TID 15.00-20.00
KOSTNAD 650 kr
PLATS ABF Lomma

Konst, design och hantverk

► Glasfusing

STARTAR 3 sep
TID 18.30-21.00
OMFATTNING 12 ggr / 36 h
KOSTNAD 1650 kr
PLATS ABF Lomma

► Glasfusing för barn och vuxen tillsammans

STARTAR 8 sep
TID 10.00-11.30
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 840 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik vuxna

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 780-1400 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik för barn och vuxen tillsammans

STARTAR Flera datum
KOSTNAD 645-775 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik blandade åldrar

STARTAR 28 aug
TID 16.00-17.30
OMFATTNING 9 ggr / 18 h
KOSTNAD 800 kr
PLATS ABF Lomma

► Keramik daglediga

STARTAR 28 aug
TID 12.30-15.00
OMFATTNING 9 ggr / 27 h
KOSTNAD 1200 kr
PLATS ABF Lomma

NYHET! Koreansk målning

STARTAR 4 sep
TID 18.00-20.30
OMFATTNING 5 ggr / 15 h
KOSTNAD 790 kr
PLATS ABF Lomma

MUSIK/RELOKALER

Att repa i våra lokaler innebär att ni lär er musik genom folkbildningens metoder.

Vi har replokaler i Malmö och Lomma, både utrustade och inte utrustade.

Mer information:
www.malmo.abf.se.



Musik och band

► Akustisk gitarr nybörjare

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 765 kr
PLATS ABF Lomma

► Akustisk gitarr termin 2-7

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 765 kr
PLATS ABF Lomma

► Körsång – Sing it! 9-12 år

STARTAR 2 sep
TID 17.00-17.45
OMFATTNING 12 ggr / 12 h
KOSTNAD 650 kr
PLATS ABF Lomma

► Spela i band

STARTAR 11 sep
TID 18.00-19.30
OMFATTNING 5 ggr / 10 h
KOSTNAD 785 kr
PLATS ABF Lomma

► Trummor

STARTAR Flera datum
OMFATTNING 6 ggr / 12 h
KOSTNAD 780 kr
PLATS ABF Lomma

► Studioinspelning

STARTAR 3 sep
TID 17.15-18.45
OMFATTNING 6 ggr / 12 h
KOSTNAD 875 kr
PLATS ABF Lomma

Språk

► Engelska fortsättning

STARTAR 29 aug
TID 09.00-11.30
OMFATTNING 10 ggr / 30 h
KOSTNAD 1260 kr
PLATS ABF Lomma

► Spanska nybörjare

STARTAR 10 sep
TID 16.00-17.30
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 880 kr
PLATS ABF Lomma

► Spanska nybörjare

STARTAR 10 sep
TID 19.30-21.00
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 940 kr
PLATS ABF Lomma

► Spanska fortsättning

STARTAR 10 sep
TID 17.45-19.15
OMFATTNING 10 ggr / 20 h
KOSTNAD 940 kr
PLATS ABF Lomma

Övrigt

► Fotokamera – lär dig din digitala kamera

STARTAR 17 sep
TID 10.00-12.30
OMFATTNING 4 ggr / 12 h
KOSTNAD 575 kr
PLATS ABF Lomma



ÅTERHÄMTNING Hathayoga

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 reningsprocesser, 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: 13 september, kl. 15.30-17.00.

PLATS: Mötesplatsen, Dalbyvägen 51, Arlöv.

KOSTNAD: 850 kr för 9 träffar.

ANMÄLAN: Begränsat antal platser. Anmäl dig på www.malmo.abf.se.

Mötesplatsen

► Qigong

STARTAR 3 sep
TID 10.00-11.30
KOSTNAD Gratis
PLATS Mötesplatsen

► Papier maché

STARTAR 15 okt
TID 10.00-11.30
KOSTNAD Gratis
PLATS Mötesplatsen

► Makramé

STARTAR 5 sep
TID 10.00-11.30
KOSTNAD Gratis
PLATS Mötesplatsen

► Körsång

STARTAR 14 okt
TID 10.00-11.30
KOSTNAD Gratis
PLATS Mötesplatsen

► Hathayoga

STARTAR 13 sep
TID 15.30-17.00
KOSTNAD 850 kr
PLATS Mötesplatsen

Vårbogården

► Måleri

STARTAR 10 sep
TID 11.00-13.15
KOSTNAD Gratis
PLATS Vårbogården

► Svenska

STARTAR 10 sep
TID 10.00-12.15
KOSTNAD Gratis
PLATS Vårbogården

ABF Malmö nyhetsbrev

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

Prenumerera här:
<http://goo.gl/8cSpnL>



Ny förening eller social rörelse?

Organisera er med ABF Malmö



Ni blir en del av en folkrörelse

Folkbildning är ett sätt att fördjupa demokratin och **fördela ansvaret bland alla medborgare**. Bildningen sker inte bara för folket, utan genom folket. **Ja, genom dig och din förening!** När ni samarbetar med ABF Malmö är ni en del av en bred arbetarrörelse. Genom att bidra till en gemensam och solidarisk folkbildningspott stärker vi tillsammans rörelsens fortsatt viktiga arbete.



Ni får ett sammanhang och socialt nätverk

ABF Malmö ingår i ett stort och stabilt **nätverk av olika föreningar** och organisationer inom områdena samhälle, politik och kultur. Ni föreningar är en **ömsesidig resurs** för varandra. ABF är er mötesplats där ni **knyter kontakter** och utbyter kunskap.



Ni får använda ABFs resurser, lokaler och erfarenhet

ABF Malmö är en kunnig organisatorisk och **pedagogisk resurs**. Vi erbjuder studiematerial, lokaler och teknikutrustning. Vi har **lång erfarenhet av allt från arrangörsskap till projekt**, och kan ge råd om saker som kommunikation, finansiering och tillgänglighet. I vår verksamhet är dessutom alla deltagare försäkrade.

STPLN • 17–18 OKT 2019

WWW.KONFERENSENOOPS.ORG

OOPS!

JAG LÄRDE MIG!

– en konferens om informellt och icke-formellt lärande



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



Mer information:

www.konferensenoops.org

Biljetter säljs via:

Kulturcentralen.nu

Först till kvarn.

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.

Studiecirklar för föreningar

- Styrelseprocessutbildning
- Styrelseutbildning
- Mötesteknik
- Den digitala folkrörelsen och sociala medier
- Demokratimodellen
- Möte med styrelser
- Jag i förening – om aktivitet och medlemsskap i förening och folkrörelse
- Funktionsutbildningar som ordförande, kassör, sekreterare m.m.

NYHETER! Studiematerial

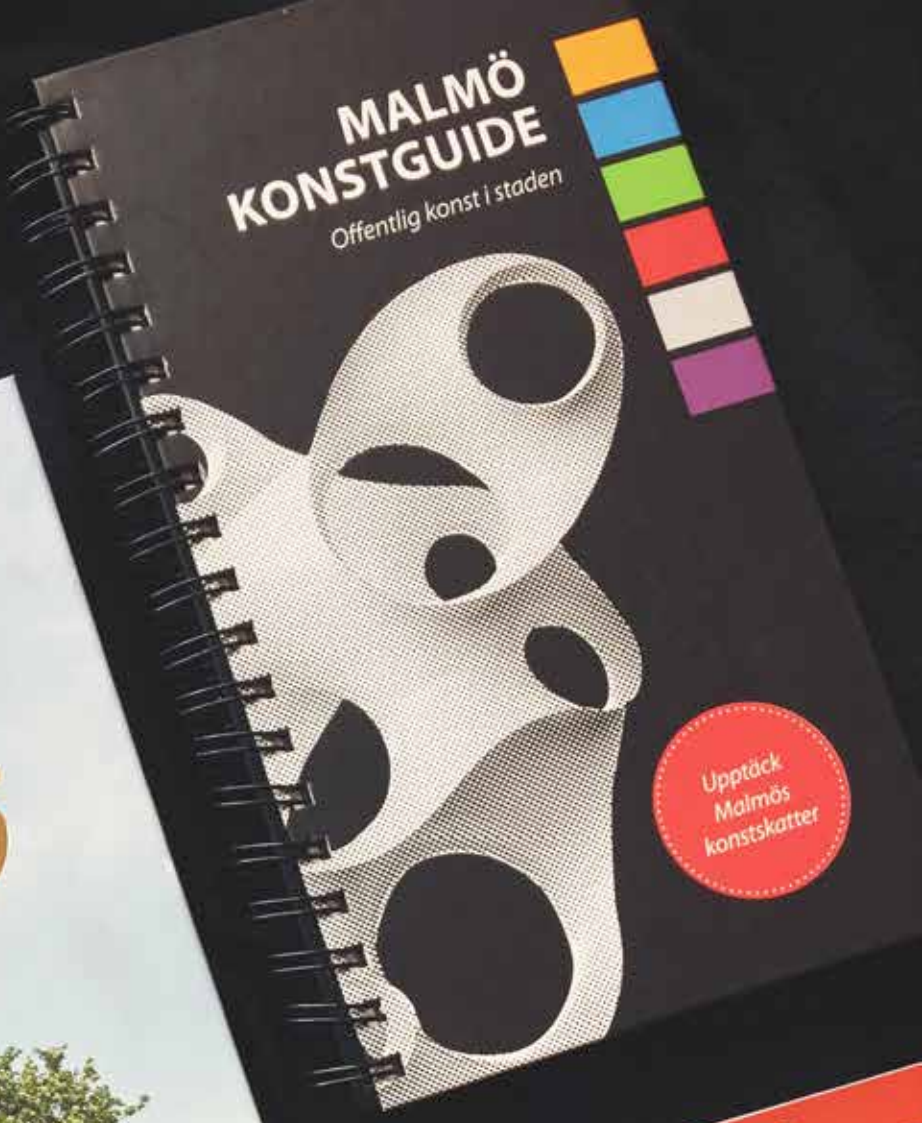
- Agera Mera! – sex steg för en hållbar värld
- Du kan påverka – gör din röst hörd!
- Tillsammans mot ensamhet – så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet
- Inte vi och dom, utan alla – ett kursmaterial om migration och integration
- Boken om hemberedskap
- Skriv om klass
- Hur kan vi jobba med processen i vår förening?

LÄS MER

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



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



**PAKETPRIS:
400 KR**

Träd i Malmö och Malmö Konstguide finns att köpa (kontant, Swish) i receptionen på ABF Malmö på Spånehusvägen 47.

Upptäck Malmös konstskatter

163 SEVÄRDA TRÄD & PLATSER
12 TRÄD-PLATSER

LEDARSKAP OCH PEDAGOGIK

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



Innehåll

- **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?

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

Cirkelledarutbildningar hösten 2019

- ▶ Onsdagar 4/9, 11/9, 18/9 (13.00-15.15)
- ▶ Lördag 14/9 (09.00-16.15)
- ▶ Onsdagar 2/10, 9/10, 16/10 (18.00-20.15)
- ▶ Lördag 16/11 (09.00-16.15)
- ▶ Onsdagar 20/11, 27/11, 4/12 (13.00-15.15)

Du som är nyfiken på cirkelledarutbildningen ovan är välkommen på ett introduktionsmöte 28/8, 25/9 eller 23/10 (kl. 14-15). Anmäl dig på www.malmo.abf.se.



#ABFMALMÖ100ÅR

**ABF MALMÖ grundades
1919. I 100 år har vi samlat
människor, föreningar och
rörelser som vill lära, påverka
och förändra.**

**När du samarbetar med
ABF MALMÖ är du en del
av en större arbetarrörelse,
där du är med och stärker
folkrörelsernas viktiga arbete.**

**Nu gör vi oss redo för
100 år till.**



www.malmo.abf.se