Studieprogram Våren 2021

ABF Södertälje-Nykvarn

Lär dig något nytt i vår!

Tova en fäll
Ta drönarkort
Cirkusskola
Afrobeat
Yoga
Handla med aktier

Svenska för asylsökande och nyanlända!

Folkbildning på distans

Vi följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer noga och anpassar vår verksamhet efter dem

Kurser och cirklar på distans

Kurser och cirklar via bland annat Microsoft Teams

Streama på sociala medier

Lär dig hur man producerar och sänder media på Facebook, Youtube och Instagram. Vi fokuserar på live-sändningar men på köpet lär du dig även att spela in och redigera ljud och bild som går att sända i efterhand.
Vi jobbar med programmen OBS, Adobe Photoshop och Indesign, Logic X, DaVinci Resolve 16 och andra program som hör till bild, ljud, kameror och streamingplattformarna. Du lär dig om Blackmagic ATEM Mini Pro, Blackmagic pocket-kameror, andra systemkameror, ljudinterface, green screen och ljussättning. Kunskaperna går att implementera både i windows- och macmiljö.
Du kommer ha nytta av detta även om du inte har tillgång till dyr utrustning, det behöver inte vara så flashigt för att vara bra på sociala medier – engagemang och fantasi slår dyra grejer alla dagar i veckan!

Kurskod: 275619

Start: Onsdag 3 mars kl. 18.00 Avgift: 250 kr

Plats: Microsoft Teams

Ta drönarkort i vår?

Den här cirkeln vänder sig till dig som funderar på att göra provet på Transportstyrelsen och bli godkänd drönarpilot. Vi erbjuder en cirkel för dig som gärna vill plugga ihop med andra inför provet kunna bolla tankar och funderingar vartefter de dyker upp.

Kurskod: 275618

Start: Onsdag 24 februari kl. 18.00

Avgift: 250 kr

Plats: Microsoft Teams

Stickcafé

Välkommen att sticka och fika med andra stick- och garnintresserade! Vi genomför cirkeln digitalt.

Kurskod: 275617

Tid: Torsdagar kl. 18-19

Plats: Digitalt

Avgift: 100 kr

Skrivarkurs

Varje människa bär på en unik historia och du är välkommen med din! Målet med kursen är att du ska utveckla ditt skriftliga kunnande och även inspireras av andra texter. Fokus är det självbiografiska perspektivet där du prövar att hitta din unika röst och form i gestaltandet av ett liv.

Kurskod: 275527

Tid: 6 Torsdagar kl. 14.30-16.30 Varannan vecka

Plats: Digitalt

Avgift: 900 kr

Svenska för asylsökande och nyanlända

Svenskakurser för dig med LMA-kort
Swedish courses for asylum seekers with LMA-card
دورات لتعلم اللغة السويدية
لطالبي اللجوء و الحاصلين على بطاقة LMA

OBS! Kurserna genomförs just nu på distans.
Kontakt:
Milineh Simon 070-740 69 00 milineh.simon@abf.se

Aktie- och fondkurs

Grundkurs: Vad är en aktie och en fond? Hur handlar man?
Vad är en Split? Detta och lite till får du svar på.
Fundamental analys: Nyckeltal som p/e-tal och hur man använder dem.
Teknisk analys: stöd/motstånd, genomsnittslinjer, tolkning av diagram.

Kurskod: 275623

Tid: Tisdagar kl. 18:00–19:30 5ggr

Plats: Digitalt via Skype

Avgift: 500 kr

Hitta kursvinnare

Kurs i handhavande av Aktiespararnas analysprogram och kunna finna köp/säljvärda aktier.

Kurskod: 275511

Tid: Tisdagar kl. 18.00 – 19.30, 5ggr

Plats: Digitalt via Skype

Avgift: 500 kr

Musikintresserade i Södertälje, Nykvarn och Järna, Se hit!

Är du aktiv inom musiklivet? Vill du lära dig spela musik eller längtar efter resurser och inspiration att ta din musik vidare till nästa nivå?
Vi på ABF har mycket att erbjuda dig isåfall. Tveka inte att kontakta oss för samarbete!
Vi har bland annat replokaler och studiorum i Järna och Södertälje, ljud- och ljusutrustning för alla tillfällen och genomför live-streamade konserter och musikvideos med teknisk toppkvalité.
Vi letar ständigt efter nya sätt att stötta musiklivet, så vad längtar du efter? Vad skulle ge ditt musikskapande en skjuts framåt? Hör av dig oss, så ser vi hur vi kan stötta dig.
Så fort restriktionerna tillåter kommer även vårt kursutbud dra igång igen, så håll utkik på vår hemsida, samt på Facebooksidorna ABF Södertälje och Tonfabriken.

Kontakt ABF Musik:

Arvid: arvid.rask@abf.se

Daniel: daniel.reid@abf.se

Studiecirklar - Så här funkar det!

Anmälan

Anmälan till en cirkel gör du via vår hemsida www.abf.se eller per telefon 08-554 424 30.

Kallelse och faktura

Kallelse/faktura skickas hem ca två veckor innan cirkelstart. Där får du information om vad du eventuellt kan behöva ta med dig till första tillfället. I vissa fall kan kallelsen komma nära startdatum eftersom det krävs att tillräckligt många har anmält sig för att cirkeln ska kunna starta.

Studiematerial

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

Avgiften

Inbetalningskort får du tillsammans med kallelse/faktura. Om du har några frågor om avgiften, ring oss på telefonnummer 08-554 424 30.

Anmälningsvilllkor

Vid anmälan och återtagande av anmälan följer vi konsumentlagstiftningen. Tänk på att en anmälan till en cirkel/kurs är bindande, om den inte återtas enligt nedanstående villkor.

Ångerrätt/Avanmälan

Vid anmälan har du rätt att ångra din anmälan genom att ringa till ABF Södertälje-Nykvarn inom 14 dagar från den dag som detta avtal ingås. Du har rätt att återfå hela din avgift som du betalt. Om du avbryter en påbörjad kurs är du normalt skyldig att betala hela deltagaravgiften.

Återtagande av anmälan efter ånger-fristen

Om du återtar din anmälan senast 7 dagar före start får du normalt betala en administrationsavgift på 10% av avgiften. Om du återtar anmälan senare än 7 dagar före start är administrationsavgiften halva deltagaravgiften.

Varaktiga studiehinder

Om du måste avbryta cirkeln på grund av varaktiga studiehinder, som sjukdom, ska det vara styrkt med läkarintyg. Du betalar för den del av terminen som har gått samt en administrationsavgift.

Olycksfallsförsäkring

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

GDPR

ABF behandlar personuppgifter för att administrera folkbildningsverksamhet och kommunicera med registrerade. Denna behandling sker med stöd av den rättsliga grunden uppgift av allmänt intresse. Det är nödvändigt för ABF att hantera deltagares personuppgifter för att administrera verksamhet och kommunicera med deltagare. Du är inte skyldig att lämna personuppgifter till ABF. Om du väljer att inte lämna dina personuppgifter kan följden bli att du inte kan delta i folkbildningsverksamhet. Läs mer om ABF och GDPR på www.abf.se/om-abf/dataskyddsforordningen-gdpr

JAM DANSSTUDIO

Älskar du att dansa? Har du aldrig dansat förut men är nyfiken på att prova? Kanske har du dansat förut och vill börja igen?
Oavsett så är du välkommen till oss på JAM dansstudio!
Vi har dans för dig som är från 3 år och uppåt.
Streetdance, Afrobeat, Jazz, Modernt, Popping, Balett, Streetjazz, Barndans, Hiphop, Commercial Street mm.
Besök vår hemsida för mer info: www.jamdansstudio.se
Vi finns både i Södertälje och Järna.

Spanska på resan

Dialogerna utspelar sig i situationer man hamnar i som turist: på hotell, restauranger, flygplatser, tåg, bussar och affärer.

Kurskod: 275510

Tid: Måndagar kl. 18.00 - 19.30, 10 ggr.

Litteratur: Hola, spanska på resan

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7 i Södertälje

Avgift: 800 kr + ca 300 för boken

Yoga och meditation

Yoga är en holistisk teknik för fysiskt, mentalt och känslomässigt och andligt växande.
I studiecirkeln gör vi olika andningsövningar, yogapass och meditation för nerv-, körtel-, immunsystem och för mage, rygg, höfter och axlar för att varva ner och ta hand om hela kroppen och sinnet.
Alla är välkomna, nybörjare och mer erfarna yogisar. **MAX 8 i gruppen**

Kurskod: 275509

Tid: Onsdagar kl. 18.00 -19.30, 6 gånger, Start 10 mars

Plats: ABF-huset, Nedre Torekällgatan 7 i Södertälje

Avgift: 960 kr

Av hygieniska skäl, ta med din egen yogamatta!

Miljö - Kan vi skapa fred med jorden?

ABF Södertälje-Nykvarn har inlett ett samarbete med Ekopedagogiska föreningen i Sverige och planerar verksamhet ihop under 2021 så snart Folkhälsomyndighetens riktlinjer tillåter det.
I centrum står det hållbara perspektivet och vi planerar för event, föreläsningar och studiecirklar som arbetar med detta tema.
Håll koll på våra kanaler på internet för att hålla dig uppdaterad.

Nunotovning i Södertälje

En helg där vi går igenom grunderna för att kunna arbeta vidare självständigt med Nunotovning.
Nunotovning är en vidareutveckling av traditionell tovning där man filtar samman ull och tyg, där man kan skapa en tredimensionell form utan en söm, en metod som lämpar sig till tunna följsamma klädesplagg eller bruksföremål med färgrikedom och stadga.
Vi kommer att arbeta både med svensk ull och återbruk av olika tyger och prova på att tova med fin merino och siden.

Kurskod: 275507

Tid: 24 – 25 April kl. 10.00-15.00 Plats: Spinnrocken, Villagatan 11 i Södertälje

Avgift: 1 000 kr, samt material ca 300 kr, betalas på plats

Max 7 deltagare Information: www.annagran.se

Textil- och Spinnverkstad Hölö kyrkskola

Kom till spinnverkstan där vi lär oss av varandra! Du får tillgång till att väva med förberedda vävar som finns på plats. Du kan även låna hem en liten väv, en spinnrock eller slända för onlineträffarna. Du har chansen att vara med i specialkurser inom temat mot en nedsatt avgift och delta i medlemsutställningar.

Kurskod: 275425

Tid: Tisdagar 17.30-20.15, start 16 februari

Deltagaravgift Alternativ 1: Medlemskap i Sörmlandskustens Konst- Och Hantverksförening 150 kr/år samt 200 kr/termin för deltagande i Spinnverkstan.

Alternativ 2: Medlemskap i Sörmlandskustens Konst- och Hantverksförening 150 kr/år samt 50 kr/sammankomst i Spinnverkstan.

Tova en fäll i Mölnbo

Av vacker grå gotlandsull tovar vi en hel fäll med såpa och vatten och avslutar med att tvätta den i sjön.
Denna kurs innebär ett tyngre fysiskt arbete men principen är relativt enkel för att kunna förvandla ettårsklippt ull och kardad finull till ett värmande rustikt bruksföremål att lägga framför brasan eller i favoritstolen. Den färdiga fällen kan tvättas i maskin och tål fukt och innehåller inga kemiska tillsatser.
Oömma kläder och skor rekommenderas då vi jobbar ute och ullen är otvättad.

Kurskod: 275508

Tid: Lördag 1 maj kl.10.00 – 16.00 Plats: Saltkällans gård, Molstaberg 60, 153 96 Mölnbo.

Avgift: 1 000 kr inklusive material och fika men medtag egen lunch. (Max 5 deltagare.) Information: www.annagran.se

Cirkusskola i Järna!

Behöver du en utmaning, vill du ha kul, behöver du släppa loss och hitta ditt egna sätt?
Att träna cirkus ger dig allt detta!
I Cirkusens olika discipliner: Lina, Akrobatik, Jonglering och Luftakrobatik kommer vi att öva balans, utveckla koordination, bli stark och flexibel i kroppen och ha kul förstås!
Välkommen till en rolig terminskurs för barn och unga mellan 7 och 15 år.

Ålder 7-11 år Start Tisdag 9 Mars 16.30 - 18.00 **Kurskod: 275613**

Ålder 11-15 år Start Tisdag 9 Mars 18.15 - 19.45 **Kurskod: 275614**

Plats: Mariaskolans gymnastiksal, Hjulåkersvägen 1

Avgift: 1 018 kr

Keramik i Mölnbo - Helgkurs

Kursen passar bra för både nybörjare och för dig med viss erfarenhet. Det är en fin chans för dig som alltid velat prova på olika tekniker och idéer i lera.
Under helgerna lär vi oss de grundläggande teknikerna från tumning till drejning och skapar en massa spännande gods.
Vi kommer överens om att ses en tredje gång på kvällen, cirka tre veckor efter helgen, då vi glaserar våra gods och förbereder ugnen för bränning.

Kurskod: 275631

Tid: 24-25 April kl. 10-16 Plats: Högklint DV, Keramikverkstaden, Backvägen 1 i Mölnbo

Avgift: 2 400 kr inkl. fika. Materialkostnad tillkommer med 50 kr per kilo lera (inklusive glasyr o bränning) – betalas på plats, beroende på åtgång.

Ledare: Ingvill Zapffe, telefon 073 244 08 98 Anmälan till ABF Södertälje-Nykvarn

Här finns vi!

ABF Södertälje-Nykvarn (ABF-huset)

Nedre Torekällgatan 7, 151 72, Södertälje

Telefon	E-post
08-554 424 30	info.sodertalje-nykvarn@abf.se
Fax	Hemsida
08-554 424 39	www.abf.se

Öppetider och telefontider

Vintertid (1 september–30 april)

Mån, Tis, Tors	09:00–16:00
Ons	10:30–16:00
Fre	09:00–15:00
Lunchstängt (mån–tors)	12:00–13:00

Sommartid (1 maj–31 augusti)

Mån, Tis, Tors	09:00–16:00
Ons	10:30–16:00
Fre	09:00–13:45
Lunchstängt (mån–tors)	12:00–13:00

ABF, Arbetarnas Bildningsförbund, är Sveriges största studieförbund. Vi finns över hela Sverige. Varje år deltar mer än en halv miljon svenskar i våra studiecirklar. Lika många besöker våra föreläsningar och kulturarrangemang. Folkbildning är för oss idén om ett fritt kollektivt lärande som kan ge människor kunskap och kraft i vardagen och på jobbet, och mod att delta i det demokratiska samtalet. Läs mer på www.abf.se

Ansvarig utgivare: Susanne Söderling, ombudsman ABF Södertälje-Nykvarn.
Telefon: 08-554 424 30. E-post: susanne.soderling@abf.se
Grafisk formgivning: Mikael Norstedt, Daniel Johnston
Omslagsfoto: Daniel Johnston

FÖRENINGS- OCH LEDARUTBILDNINGAR
för våra medlemsorganisationer och samarbetsorganisationer.

Vårt mål är att alla cirkelledare och föreningsaktiva medlemmar ska vara väl utbildade. Därför erbjuder vi varje termin ett antal tillfällen för er att lära er mer om hur det inre föreningslivet kan vitaliseras och utvecklas. Nedan finner ni ett antal kurser som rör cirkelledare, även du som är en erfaren cirkelledare då det hela tiden kommer nya regler och material.
Kurserna är kostnadsfria och riktar sig till de föreningar som ABF samarbetar med.
Saknar din förening någon utbildning så kontakta oss för ett besök där vi kan planera för er styrelse/förening.
Ni kanske har nya personer på styrelseuppdrag som behöver utbildning?

FÖRENINGSAKUTEN
Hur har ni klarat den vanliga ”föreningslunken” under pandemin?
Klarar ni av att hålla igång styrelsearbetet, arrangera medlemsmöten, hålla årsmöte etc?
Vi har byggt upp en stor kompetens på det här området under 2020 och hjälper er gärna om ni vill det.
Hör av er till er kontaktperson hos oss!

CIRKELAKUTEN
Vill du hålla i en cirkel via internet i vår men är osäker på hur?
Hör av dig till Daniel Johnston, så hjälper han till!
Du når honom på tfn 08 554 424 48 och mejl
daniel.johnston@abf.se

Introduktionsutbildning för cirkelledare
Praktisk information om deltagarlistor, regler för cirklar med mera.
Nyheter från ABF.
Välj på nedanstående alternativ.
Tillfälle 1: Tisdag 23 mars kl. 9-12 **Kurskod: 275587**
Tillfälle 2: Torsdag 25 mars kl. 17.30-20.30 – **Kurskod: 275589**
Tillfälle 3: Lördag 27 mars kl. 10-13 – **Kurskod: 275591**

E-lista (rapportering av verksamhet via internet)
Från och med 2023 ska verksamhet redovisas digitalt och ABF Södertälje-Nykvarn har redan kommit långt med det inom flera områden men många använder fortfarande den klassiska papperslistan. Den här kursen går igenom hur det funkar men e-listor, inloggning och rapportering, något som alla alltså måste behärska om ett par år. Vänta inte utan ta itu med det redan i vår!
Tillfälle 1: Tisdag 16 februari kl. 9-12 – **Kurskod: 275593**
Tillfälle 2: Torsdag 18 februari kl. 17.30-20.30 – **Kurskod: 275594**
Tillfälle 3: Lördag 20 februari 10-13 – **Kurskod: 275595**

Cirkelledarutbildning steg G
Hos ABF Södertälje Nykvarn finns det många cirkelledare.
Vårt mål är att alla cirkelledare ska få folkbildningskompetens och erbjuder därför samtliga en grundläggande cirkelledarutbildning.
I kursen ingår: Folkbildning, ABF och studiecirkeln, cirkelledarrollen och cirkelns pedagogik.
Lördag 24 april kl. 10-16 **Kurskod: 275605**

KULTUROMBUD I FÖRENINGEN
Är du engagerad i din förenings kulturverksamhet?
Vad innebär det att vara kulturombud i din förening?
Vi reder ut begreppen och går igenom regler och hur man söker kulturanslag från ABF.
Vilka blanketter ska man använda vid olika kulturaktiviteter med mera.
Vi vet att erfarenhetsutbytet mellan de olika föreningarna som är med alltid är mycket värdefullt.
Vi kommer också att titta på planeringen framåt och eventuella samarbeten,
därför så har vi medvetet lagt kusen sent på terminen för att ha en chans att veta vad som gäller under hösten.
Lördag 12 juni kl. 10 – 16 **Kurskod: 275606**

Vi anpassar för din trygghet
På ABF Södertälje-Nykvarn har vi sedan förra våren arbetat hårt för att så långt som möjligt ställa om vår verksamhet och fortsätta vara en plats för möten, samtal och lärande i en prövande tid.
I all vår verksamhet följer vi noga Folkhälsomyndighetens riktlinjer.
Vid arrangemang på plats i våra lokaler vidtar vi flera åtgärder så att du kan känna dig trygg.

Bland annat anpassar vi möblering så att det går att hålla avstånd och vi ser till att det finns tillgång till handtvätt och/eller handsprit.
Vid våra öppna arrangemang har vi föranmälan och begränsat antal platser.
Det mesta sker just nu digitalt och vi väntar in nya restriktioner ifrån Folkhälsomyndigheten.
Har du frågor eller funderingar är du alltid välkommen att kontakta oss.