Studieprogram

Våren 2018

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG

Information och anmälan: tfn: 036-30 61 80. Anmälan: avd.info@abf.se

Gör en annan värld möjlig!

Folkbildning förverkligar dina drömmar. Med mer än 100 år bakom sig har folkbildningen gett miljontals svenskar möjligheten att förverkliga sina drömmar och ambitioner, byggt kunskap på människors egna villkor och stärkt demokratin. Grundtesen för ABF är: **Gör en annan värld möjlig!** Vi vet att folkbildning är en så stark kraft att den kan förändra världen, såväl den lilla som den stora.

ABFs grundläggande uppdrag handlar om alla människors frigörelse – både individuellt och
kollektivt. Folkbildning är för oss en idé om ett fritt kunskapssökande som kan ge människor mod och kunskap för att få makt och ansvar såväl i den egna vardagen som i samhället som helhet.

Vi tror på den radikala folkbildningens möjligheter att utmana och vara en demokratisk förändringskraft. Vi är övertygade om att framtiden är påverkbar och att **en annan värld är möjlig.**

Häng på du också!

Innehållsförteckning

Bra att veta	5
Habo	6
Mullsjö	8
Jönköping	10
Aneby	15
Eksjö	16
Nässjö	17
Sävsjö	18
Vetlanda	19
Tranås	20
Vaggeryd	25
Värnamo	25
Gnosjö	27
Gislaved	27

Bra att veta!

Så anmäler du dig till en studiecirkel!
Vill du veta mer eller anmäla dig till en cirkel? Om inget annat anges så finns mer information, länk till anmälan och kontaktuppgifter till våra kommunenheter på **www.abf.se/jonkopingslan.**

Kallelse och avgift
Före varje kursstart får du en skriftlig kallelse med plats och tider angivna. Med kallelsen får du också en faktura på deltagaravgiften.

När startar cirkeln?
Vissa cirklar har givna startdatum i programmet, andra inte. Det kan bero på att cirkeln startar först när tillräckligt många deltagare anmält sig. Ta kontakt med ABF Jönköpings län på din ort om du har frågor eller funderingar om en specifik cirkel, så berättar vi mer! Har cirkeln du vill gå redan passerat startdatum? Inga problem, anmäl dig ändå, vi startar nya grupper hela tiden.

Hittar du inte det du söker?
Kontakta oss och berätta om din idé! Vi hjälper dig att starta en egen studiecirkel, tillsammans med vänner eller likasinnade. Vi erbjuder cirkelledarutbildning, hjälper er att lägga upp en plan för era träffar, ordna material, boka lokal med mera.

Facebook
Vill du vara uppdaterad på det senaste som händer i länet? Se bilder och filmer från vår verksamhet? Följ oss på **ABF Jönköpings län.**

Du som är medlem i ett LO-fack kan få en del av deltagaravgiften betald av ditt fackförbund. Kontakta ditt fackförbund för mer information!

Habo

Målarskola för barn (6-12år) (2 grupper)
Lär dig måla i akryl och akvarell! 10 träffar.
Kostnad: 795 kr.
Startdatum: 9-12 år 30 augusti och 6-9 år 31 augusti.
Dag: Onsdagar alt torsdagar.
Tid: Onsdagar 14.45–16.15 alt torsdagar 14.15-15.45.
Plats: Techne konstförenings ateljé Spinnet, Habo.
Ledare: Ulrika Florin, 076-180 79 08.

Målarskola för tonår (från 13år)
Lär dig måla i akryl och akvarell! 10 träffar.
Kostnad: 795 kr.
Startdatum: 31 augusti.
Dag: Torsdagar.
Tid: 16.00-17.30.
Plats: Techne konstförenings ateljé Spinnet, Habo.
Ledare: Ulrika Florin, 076-180 79 08.

Målarskola för vuxna
Lär dig måla i akryl och akvarell! 5 träffar.
Kostnad: 695 kr.
Startdatum: 7 september.
Dag: Torsdagar.
Tid: 17.45–20.00.
Plats: Techne konstförenings ateljé Spinnet, Habo.
Ledare: Ulrika Florin, 076-180 79 08.

Målarskola för dagledigа
Lär dig måla i akryl och akvarell! 10 träffar.
Kostnad: 895 kr.
Startdatum: 31 augusti.
Dag: Torsdagar.
Tid: 10.00–11.30.
Plats: Techne konstförenings ateljé Spinnet, Habo.
Ledare: Ulrika Florin, 076-180 79 08.

Pyssel i färg och form (6-12 år)
Ateljén är öppen för pyssel mellan 16.00-18.00 ingen föranmälan krävs.
Kostnad: 30 kr/tillfälle.
Startdatum: 29 augusti.
Dag: Tisdagar.
Tid: 16.00-18.00.
Plats: Techne konstförenings ateljé Spinnet, Habo.
Ledare: Annki Honkala.

Habo

Upplev den indiska kulturen genom matlagning
Vi upplever den indiska kulturen genom att laga mat tillsammans. 5 träffar.
Kostnad: 795 kr+ 85 kr/tillfälle.
Startdatum: 30 augusti.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00–21.30.
Plats: Hagabodaskolans hemkunskapssal, Habo.
Ledare: Monica Sandhu.

Utforska det vegetariska köket
Tillsammans utforskar vi vad det vegetariska köket har att erbjuda. 5 träffar.
Kostnad: 795 kr+ 85 kr/tillfälle.
Startdatum: 28 augusti.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00–21.00.
Plats: Hagabodaskolans hemkunskapssal, Habo.
Ledare: Monica Sandhu.

Bevara, restaurera och fräscha upp dina möbler
Är du intresserad av att lära dig hur man att bevarar, restaurerar eller fräschar upp möbler? 8 träffar.
Kostnad: 1 925 kr.
Startdatum: 29 augusti.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00–21.30.
Plats: Spinnet, Habo.

Gitarr för nybörjare -vuxna
En cirkel för dig som är helt nybörjare och vill lära dig spela gitarr från grunden. 8 träffar.
Kostnad: 795 kr.
Startdatum: 28 augusti.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00–19.30.
Plats: ABFs studielokal Malmgatan 30D, Habo.
Ledare: Thomas Gran.

Vedic Art
Frigörande måleri. Måla bortom tanke och intellekt. 5 träffar.
Kostnad: 1500 kr.
Startdatum: 13 september.
Dag: Varannan onsdag.
Tid: 18.00–21.00.
Plats: Techne konstförenings ateljé Spinnet, Habo.
Ledare: Ing-Marie Sönne, 0738-412916

Habo

Eget skapande i silver
Här får du som är van vid silversmide utveckla ditt skapande med likasinnade! 10 träffar.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: 28 augusti.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.30–21.30.
Plats: Hagabodaskolan, Habo.
Ledare: Pia Andersson

Mullsjö

Målarskola (10-14 år)
Lär dig måla i akryl och akvarell samt få utlopp för ditt eget kreativa skapande. 10 träffar.
Kostnad: 725 kr.
Startdatum: 29 augusti.
Dag: Tisdagar.
Tid: 16.00–17.30.
Plats: ABF lokalen, Järnvägsgatan 17, Mullsjö.
Ledare: Malin Thulin.

Yoga
Kudaliniyoga, en kraftfull men lugn yoga som passar alla. Det finns olika pass så som grundpass och mot utbrändhet. 6 träffar.
Kostnad: 500 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Måndagar (därefter efter gruppens önskemål).
Tid: 19.00-21.15.
Plats: Mabacksvägen 13, Mullsjö.
Ledare: Annika Stamh.
Kontakta Annika direkt för anmälan på tel. 070-3037238.

Kreativ sömnad
Vi syr på maskin och för hand, lappar, lagar och syr nytt, enligt mönster eller fritt.
Tyg finns att köpa annars tar du med dig det du har hemma, tag med egen symaskin. 4 träffar.
Kostnad: 645 kr.
Startdatum: Vid full grupp.
Dag: Lördag e.m. och söndag f.m. efter gruppens önskemål.
Tid: Halvdagar.
Plats: Gittans syskrin, Kyrkvägen 6 Mullsjö.
Ledare: Birgitta Starkman.

Mullsjö

Stickcirkel
Vi lär oss sticka. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller erfaren. 5 träffar .
Kostnad: 645 kr + materialkostnader.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Torsdagar.
Tid: 18.30–21.00.
Plats: Gittans syskrin, Mullsjö.
Ledare: Birgitta Starkman.

Kroki från grunden - modellteckning
Kroki är en skissartad teckning efter levande modell. Intresseanmäl dig till ABF Mullsjö för denna helgkurs på 2 dagar.
Kostnad: 875 kr.
Dag: Lördag-söndag.
Tid: 09.00.
Plats: Fritidsgården Knuten, Mullsjö.
Ledare: Ulrika Florin.

Fotokurs - kameran i fokus
Lär dig hantera din kamera på ett bättre sätt. 5 träffar .
Kostnad: 3 600 kr.
Dag: Fredag, lördag och söndag.
Tid: 13.30.
Plats: ABF lokalen, Järnvägsgatan 17, Mullsjö.
Ledare: Malin Thulin

Keramik - skulptering
Lär känna lerans kvalitet och hur du handskas med den! Att tillverka och bygga i lera är ett av den mänskliga kulturens allra äldsta hantverk och det perfekta sättet att ockupera både huvud och händer. Kursen inriktar sig på att bygga och skapa och att få utlopp för din kreativitet.
Kostnad: 1 050 kr.
Startdatum: 22 oktober.
Dag: Söndag.
Tid: 10.00-13.00.
Plats: Femmanhuset, Mullsjö.
Ledare: Malin Thulin.

Vedic Art helg

Kostnad: 1 500 kr.
Dag: Lördag - söndag.
Tid: 10.00-16.00.
Plats: ABF-lokalen, Järnvägsgatan 17, Mullsjö.
Ledare: Ing-Marie Sönne.

Jönköping

Keramik - Smedbyn
Att tillverka keramik är ett av den mänskliga kulturens allra äldsta hantverk. Det är bra om du har med dig minst tre skisser/idéer på vad du vill skapa. 6 träffar.
Kostnad: 1 000 kr + materialkostnader.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00–20.30.
Plats: Smedbyn
Ledare: Raymark Hellqvist.

Möbelrenovering
Omstoppningar, omklädsel av möbler och ytbehandling av träattiraljer. Dina gamla möbler blir som nya med hjälp av gedigna hantverkskunskaper. Alla hjälps åt och bidrar med sin kunskap. Verkstaden är rustad med allt du kan behöva. Ta med egna möbler! 7 träffar.
Kostnad: 840 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 14.00-17.15.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping

Kroki
”Croquis” är franska och betyder på svenska ”snabb skiss”. Att teckna kroki är en viktig grund för konst studerande och konstnärer. Hos oss tecknar du efter en levande modell som ändrar ställning efter ett handledarlett schema. Ta med eget block och penna/kol. 6 träffar.
Kostnad: 1 000 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Varannan onsdag.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping
Ledare: Danilo Giannini.

Silversmide
Tillverka egna smycken i silver och lär dig hantverket bakom. Såga, klipp, hamra och forma fritt i äkta silver. Cirkeln hålls i en välutrustad verkstad med handledning av erfarna cirkelledare.
Kostnad: 1 320 kr för 6 träffar.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar alt torsdagar.
Tid: 09.00-12.15.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Anna Neudorf.

Vävning
Cirkeln passar både dig som har och inte har kunskap om vävning. 10 träffar.
Kostnad: 1 410 kr
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdag alt torsdag.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: Lillgatan 3, Jönköping.
Ledare: Lena Eriksson.

Jönköping

Målarskola för vuxna

Är du intresserad av att lära dig måla i akryl och akvarell? Nu har du chansen! Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller inte, alla är välkomna. Vill du veta mer om Tanja så be-sök hennes hemsida www.stargatepainting.se. 6 träffar.

Kostnad: 645 kr, kostnad för kilram tillkommer.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Tanja Olsson.

Målarskola för Barn

Är du 8 år eller äldre och intresserad av att lära dig måla i akryl och akvarell? Nu har du möjlighet att gå i målarskola. Det är bra om du har med dig en frukt
Vill du veta mer om Tanja kan du besöka hennes hemsida www.stargatepainting.se

Kostnad: 595 kr, kostnad för kilram tillkommer.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Tanja Olsson.

Normer i bild

Vi tittar på olika typer av reklam, marknadsföring, mediabilder och propagandabilder. Vad säger de om våra normer i samhället? Vi tittar också på hur män och kvinnor framställs i just reklam, men också i media. Är vi så fördomsfria och jämställda som vi tror. Diskussionerna utgår från respektive bild och vi gör enkla analyser av dem. 4 träffar.

Kostnad: 530 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping
Ledare: Maud Lagerborg.

Lär dig integrera meditation i ditt vardagliga liv

Meditation förbättrar koncentrationen, ökar din självkännedom och är stressreducerande. Du lär dig vad meditation är, olika sätt att meditera och ta kontroll över tankar och and-ning. Med hjälp av meditation kan du lära dig mer om dig själv och vad du egentligen vill och kan för att höja din egen potential. 5 träffar.

Kostnad: 450 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Lördagar.
Tid: 11.00-12.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping
Ledare: Tanja Olsson.

Jönköping

Falun Dafa
Även kallad Falun Gong är en traditionell kinesisk qigongmetod för självkultivering av kropp och sinne. Det är en metod i vilken man förädlar sitt hjärtas natur genom att följa de universella principerna Zhen, Shan, Ren (Sanning, Godhet, Tålamod) samt genom att göra en serie lugna qigong övningar. 10 träffar.
Kostnad: 0 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Söndagar.
Tid: 15.00-19.00.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping
Ledare: Veronica Örfelth.

Bokcirkel
ABF:s bokklubb är för dig som gillar att läsa och diskutera böcker. Alla i cirkeln medverkar till utveckling. Boken köper varje deltagare själv! 6 träffar.
Kostnad: 100 kr.
Startdatum: Vi startar när vi har minst 5 deltagare.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping

Kubas omställning till ekologisk hållbarhet
Cirkeln erbjuder dig kunskap om Kuba, som aldrig upphör att fascinera, men också om den spännande utveckling som sker i världsdelen. Här går man rakt emot de rådande trenderna: samhället ökar sin roll, fattigdomen minskar, läskunnigheten ökar, ett solidariskt samarbete mellan länderna växer fram. 5 träffar.
Kostnad: 150 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.30-21.00.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Zoltan Tiroler.

Lär känna Latinamerika genom litteraturen
Latinamerikas historia är oerhört spännande. Den reflekteras på ett tydligt och fascinerande sätt genom litteraturen.
Vi läser tre böcker och Victor Rojas leder oss genom denna spännande resa. Han berättar personliga och politiska anekdoter som finns bakom varje bok och författare.
Kostnad: 150 kr.
Startdatum: Startarvid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.30-21.00.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Victor Rojas

Jönköping

Jönköpings historia
Jönköping har en lång historia, med sitt privilegiebrev från 1284. Vi börjar dock redan un-der forntiden och tar oss igenom medeltiden, renässans och stormaktstid, industrialisering och modern tid. Vi går igenom vad som har hänt, vilka minnesmärken som finns kvar och diskuterar vilken påverkan dessa har på vår samtid och framtid. 4 träffar.
Kostnad: 530 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Torsdagar.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Maud Lagerborg.

Spanska nybörjare
För dig som vill lära dig enkla fraser inför exempelvis resan. Vi övar på situationer du kommer att möta i vardagen. Du får lära dig basen i grammatik. 10 träffar.
Kostnad: 990 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: María Cruz Castillo.

Spanska fortsättning
För dig som redan har baskunskaper i grammatik, läs- och ordförståelse. Vi går igenom ver-bens tempusböjningar och lär oss allmännyttiga fraser. 10 träffar.
Kostnad: 990 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.

Arabiska
En nybörjarcirkel för dig som vill lära dig att föra en enkel konversation i olika vardags-situationer, men även för dig som bara är nyfiken på det arabiska språket. Du får lära dig modern standardarabiska och fokus ligger på språkets grunder. 10 träffar.
Kostnad: 990 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Faten Saleh.

Jönköping

Persiska
Nybörjare. Persiska/Farsi är ett språk som talas av ca 120 miljoner människor.
I cirkeln kommer du att lära dig vanliga ord och enkla fraser, berätta om dig själv, ställa enkla frågor och förstå enkla svar, grundläggande grammatik, tala och skriva på persiska. 7 träffar.
Kostnad: 990 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Shahin Bagheri.

Engelska nybörjare
För dig som vill lära dig enkla fraser inför exempelvis resan. Vi övar på situationer du kommer att möta i vardagen. Du får lära dig basen i grammatiken. 10 träffar.
Kostnad: 990 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.

Engelska konversation
För dig som vill lära dig enkla fraser inför exempelvis resan. Vi övar på situationer du kommer att möta i vardagen. Du får lära dig basen i grammatiken. 10 träffar.
Kostnad: 990 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.

Stadsodling
”Plocka ditt eget odlade även om du bor i staden!”
Låt dig inspireras till att börja odla på din altan eller på din balkong.
Du får tips och råd och hjälp med att hitta praktiska lösningar för att kunna odla både blommor, grönsaker, kryddor och bär i stadsmiljö. Du lär dig om odlings grunderna som exempelvis lämpligt väderstreck, jordmån, lämpliga växter etc.
Stadsodling är en trend som sprider sig runt om i världen. Att odla sin egen mat kan vara ett rent nöje men är också ett bra sätt att ha koll på vad man stoppar i sig. 4 träffar.
Kostnad: 680 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00-20.30.
Plats: ABF, Västra Storgatan 12, Jönköping.
Ledare: Saddia Hidalgo Larsson.

Aneby

Lär dig grunderna i dator eller surfplatta
Vi använder Word och internet som verktyg för att lära oss grunddata. 5 träffar.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Plats: ABF, Köpmansgatan 11, Aneby

Svampkurs med datorstöd
Vi lär oss vilka svampar som är ätbara och lämpliga recept. 5 träffar.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00
Plats: ABF, Köpmansgatan 11, Aneby

Målarskola för barn och vuxna
Lär dig måla med olika färger. 5 träffar.
Kostnad: 400 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00
Plats: ABF, Köpmansgatan 11, Aneby

Släktforkning nybörjare och fortsättning
Vi lär oss grunderna i släktforksningens värld och vidareutvecklar desamma. 5 träffar.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00
Plats: ABF, Köpmansgatan 11, Aneby

Matlagning - från husmanskost till vegetariskt
Vid fyra tillfällen träffas vi för att lära oss mer om matlagning inom olika kategorier. 4 träffar.
Kostnad: 500 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00
Plats: ABF, Köpmansgatan 11, Aneby

Eksjö

Lär dig surfa på mobil och surfplatta
Har du skaffat dig en smartphone eller surfplatta och vill lära dig mer om hur du använder den? Denna kurs vänder sig till dig som har en surfplatta och/eller smartphone och som vill lära dig alla dess möjligheter. Kursen gäller för både Android och iPad. 6 träffar.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00-20.00.
Plats: ABFs studielokal, Bryggaregatan 2, Eksjö.
Ledare: Anders Forsblad.

Ät dig till ett hälsosammare liv
Tillsatserna i mat har ökat dramatiskt de senaste åren. Vad är det vi stoppar i oss? I samma takt som maten försämras, har också allergier, diabetes, astma och andra kostrelaterade sjukdomar ökat. Detta är studiecirkeln för dig som vill lära dig mer om innehåll i mat och må bättre genom att öka din kunskap omkring vad du stoppar i dig. 5 träffar.
Kostnad: 430 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Torsdagar.
Tid: 18.30-20.45.
Plats: ABFs studielokal, Bryggaregatan 2, Eksjö.
Ledare: Karita Salo.

Mandalamålning
När man målar en mandala blir man lugn. Formerna och färgerna får oss att slappna av och bara vara här och nu. Vi målar på färdigritade motiv med akvarellpennor i stillsam miljö med levande ljus. 5 träffar.
Kostnad: 430 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.30-20.45.
Plats: ABFs studielokal, Bryggaregatan 2, Eksjö.
Ledare: Karita Salo.

Arabiska för nybörjare
Arabiska - ett språk som talas av över 2oo miljoner människor i världen. Språket har influerat många andra, och vårt siffersystem kommer ursprungligen från arabiskan.
Arabiska för nybörjare passar dig som aldrig tidigare har läst arabiska. 10 träffar.
Kostnad: 430 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Plats: ABFs studielokal, Bryggaregatan 2, Eksjö.

Nässjö

Arabiska för nybörjare
Arabiska - ett språk som talas av över 2oo miljoner människor i världen. Arabiska kommer från den semitiska språkfamiljen, där även hebreiskan ingår. Språket har influerat många andra, och vårt siffersystem kommer ursprungligen från arabiskan. Arabiska för nybörjare passar dig som aldrig tidigare har läst arabiska. 10 träffar.
Kostnad: 430 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-19.00.
Plats: ABFs studielokal, Mariagatan 2, Nässjö.

Smidescirkel
Smide är en arbetsform med långa traditioner. I cirkeln varvas teori med praktik och vi går igenom säkerhet, verktyg, material och smidestekniker. Uppgiften blir att tillverka en krok eller spik och för att göra dessa behöver du lära dig grunderna i smide. 5 träffar.
Ta med: Oömma kläder, arbetshandskar och om du har, även hörselskydd och skyddsglasögon.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-21.00.
Plats: Lokstallet, Nässjö Järnvägsmuseum.
Ledare: Bengt Svensson.

Lär dig surfa på mobil och surfplatta
Har du skaffat dig en smartphone eller surfplatta och vill lära dig mer om hur du använder den? Denna kurs vänder sig till dig som har en surfplatta och/eller smartphone och som vill lära dig alla dess möjligheter. Cirkeln gäller för både Android och iPad. 6 träffar.
Kostnad: 600 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Torsdagar.
Tid: 18.00-20.00.
Plats: ABFs studielokal, Mariagatan 2, Nässjö.
Ledare: Anders Forsblad.

Ät dig till ett hälsosammare liv
Tillsatserna i mat har ökat dramatiskt de senaste åren. Vad är det vi stoppar i oss? I samma takt som maten försämras, har också allergier, diabetes, astma och andra kostrelaterade sjukdomar ökat. Detta är studiecirkeln för dig som vill lära dig mer om innehåll i mat och må bättre genom att öka din kunskap omkring vad du stoppar i dig. 5 träffar.
Kostnad: 430 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Tid: 18.30-20.45.
Plats: ABFs studielokal, Mariagatan 2, Nässjö.
Ledare: Karita Salo.

Nässjö

Mandalamålning
När man målar en mandala blir man lugn. Formerna och färgerna får oss att slappna av och bara vara här och nu. Vi målar på färdigritade motiv med akvarellpennor i stillsam miljö med levande ljus. 5 träffar.
Kostnad: 430 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.30-20.45.
Plats: ABFs studielokal, Mariagatan 2, Nässjö.
Ledare: Karita Salo.

Sävsjö

Naturvett
Vi kommer att lära oss hur man gör upp eld och lära oss om allemansrätten. Vad har man för kläder i naturen, vad kan man äta och vad är giftigt? 10 träffar.
Kostnad: 980 kr.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Lördagar.
Tid: 10.00-13.00.
Plats: ABF, Hantverkaregatan 1, Sävsjö.
Ledare: Rickard Gustavsson

Nybörjare arabiska
Kommer du i kontakt med arabisktalande på din fritid eller kanske i arbetet? Kom och lär dig lite vardagsfraser och hur språket är uppbyggt. 5 träffar.
Kostnad: 490 kr.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Onsdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Hantverkaregatan 1, Sävsjö.

Forntiders matlagning
Vill du lära dig forntiders matlagning? Vi lagar och konserverar mat tillsammans på forntiders sätt.
Kostnad: 980 kr + materialkostnader.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Söndagar.
Tid: 14.00-17.00.
Plats: ABF, Hantverkaregatan 1, Sävsjö.
Ledare: Rickard Gustavsson.

Vetlanda

Naturvett
Vi kommer att lära oss hur man gör upp eld och lära oss om allemansrätten. Vad har man för kläder i naturen, vad kan man äta och vad är giftigt? 10 träffar.
Kostnad: 980 kr.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Lördagar.
Tid: 16.00-17.30 .
Plats: ABF, Lasarettsgatan 7, Vetlanda.
Ledare: Rickard Gustavsson.

Nybörjare arabiska
Kommer du i kontakt med arabisktalande på din fritid eller kanske i arbetet? Kom och lär dig lite vardagsfraser och hur språket är uppbyggt. 5 träffar.
Kostnad: 490 kr.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.00-19.30.
Plats: ABF, Lasarettsgatan 7, Vetlanda.

Teater
Kom och lär dig att skriva manus, spela teater ihop med andra! Cirkeln riktar sig till ungdomar från 13 år upp till 20 år. 5 träffar.
Kostnad: 490 kr.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Lördagar.
Tid: 12.00-13.30.
Plats: ABF, Lasarettsgatan 7, Vetlanda.

Franska
Grundläggande franska. 5 träffar.
Kostnad: 490 kr.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Tisdagar, ojämna veckor.
Tid: 18.30-20.00.
Plats: ABF, Lasarettsgatan 7, Vetlanda.

Data fortsättning
5 träffar.
Kostnad: 650 kr, eventuella materialkostnader tillkommer.
Startdatum: Februari, startar vid minst 7 st deltagare.
Dag: Fredagar.
Tid: 14.00-16.30.
Plats: ABF, Lasarettsgatan 7, Vetlanda.

Tranås

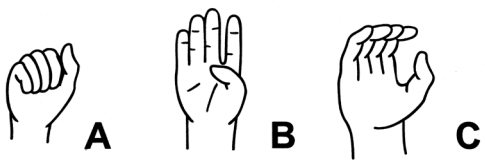
Socialträning
För dig som har skaffat hund och vill socialisera den. 6 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00-21.00.
Plats: Gapskrattet, Tranås.

Sycirkel
Kom och lär dig allt från symaskinens teknik och konsthantverk. 10 träffar.
Kostnad: Materialkostnad.
Dag: Onsdagar.
Tid: 10.00- 13.00.
Plats: Stora sömnads lokalen, Storgatan 53 Tranås.

Målarcirkel för barn och ungdomar
Alla barn från 5 år och uppåt är välkomna. Lär er måla allt från enkla streckgubbar till manga. 20 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Onsdagar.
Tid: 16.00- 19.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Markus Pettersson.

Engelska nybörjare
Nybörjar engelska för de som inte har lärt sig engelska i skolan. 10 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Torsdagar.
Tid: 13.00- 15.15.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Teckenspråkscirkel
Vill du lära dig grunderna i teckenspråk?
Välkommen till en cirkel för dig som vill kommunicera med tecken. 9 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Fredagar.
Tid: 18.00- 21.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Anita Andersson.



Äldrebarometern- Samhällskunskap
Kom och dela med dig av din erfarenhet, diskutera med andra samt få hjälp med de motgångar en äldre kan ha idag. 3 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 14.00-17.00.
Plats: PRO Norra Storgatan 71, Tranås.

Tranås

Bygg och teknik cirkel
Kom och lär dig konsten att bygga just ditt eget modellflygplan. 20 träffar.
Kostnad: Endast materialkostnader.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00-21.00.
Plats: Tranås Modellflygarklubb.

Att renovera torp
Välkommen till oss i Mårdastugan så ska vi hjälpas åt att lära oss att renovera torp. 20 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 13.00- 16.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Körsång Bas
Vi lär oss grunderna i körsång och sjunger ihop. 20 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 18.30- 21.30.
Plats: Församlingshemmet, Tranås.

Linedance
Kom och lär dig grunderna för linedance. 10 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 14.30-16.00.
Plats: Gillesgatan 3, Tranås.
Ledare: Ewa-Marie Thorn.

Släktforskning nybörjare
Vill du forska på din släkthistorik? Lära dig mer om din historia? Kom till oss testa de bästa verktygen för att enkelt hitta just din släkt. 3 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 09.00-12.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Sven-Olof Franzen.

Släktforskning fortsättning
Vill du forska på din släkthistorik? Lära dig mer om din historia? Kom till oss och vidareutveckla dina kunskaper om just din släkt. 5 träffar.
Kostnad: 500 kronor.
Dag: Torsdagar, startar vid fulltalig grupp.
Tid: 09.30-13.30
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Sven-Olof Franzen.

Tranås

Att leva med Atros
Vill du lära dig mer om atros? Träffa andra? Dela med dig av dina erfarenheter? Kom till vår cirkel. 7 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Onsdagar .
Tid: 14.00-17.00.
Plats: Gula Villan, Tranås.

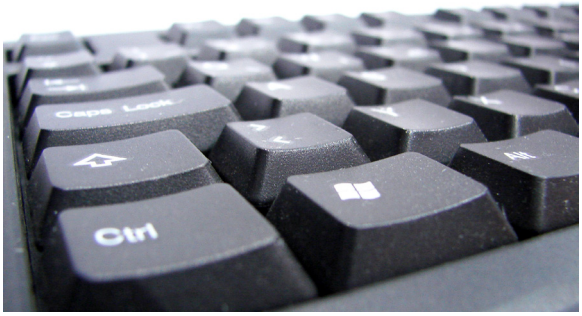
Ung på 50-talet
En cirkel i historia. Välkommen till en cirkel om det som hände på 50-talet. 6 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Måndagar.
Tid: 14.00- 16.15.
Plats: Berget, Tranås.
Ledare: Ingrid Andersson.

Läs och Res
Kom och läs om någon spännande plats tillsammans med oss som vi väljer tillsammans. Cirkeln avslutas med studieresa. 10 träffar.
Kostnad: Gratis. Resekostnader tillkommer.
Dag: Måndagar.
Tid: 09.30- 12.30.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Data - Prova på
Från att starta datorn till att använda datorn som ett verktyg. 3 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 09.00-11.15.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Magdalena Johansson.

Data Nybörjare
Allt från mapphantering till lätt internethantering. 5träffar.
Kostnad: 650 kr.
Startdatum: Cirkeln startar vid minst 8 deltagare.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Jesper Eriksson.

Office-paketet
Lär dig office paketet med kända program så som word, excel, powerpoint med flera. 5 träffar.
Kostnad: 650 kr.
Dag: Torsdagar.
Tid: 15.00- 18.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Jesper Eriksson.



Tranås

Data fortsättning
För er som vill ta steget längre i er datautveckling. 5 träffar.
Kostnad: 650 kr.
Dag: Tisdagar.
Tid: 13.00- 16.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.
Ledare: Jesper Eriksson.

Mobilär
Har du köpt en smartphone? Välkommen till en cirkel där vi går igenom grunderna. 5 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Måndagar.
Tid: 09.30- 12.00.
Plats: Folkets Hus, Tranås.
Ledare: Leif Nise.

E-sports lära
Kom och lär dig om E-sport och alla dess aspekter. 5 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Söndagar.
Tid: 13.00- 17.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Att arrangera LAN.
E-sport. Här lär vi oss hur man arrangerar LAN. 5 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Fredagar.
Tid: 13.15- 16.15.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Skapa och dekorera med E-sport
Det finns många intressanta tekniker i detta område, kom om du är intresserad av att skapa grymma e-sports prylar. 5 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Söndagar.
Tid: 13.00- 16.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Motorsågsutbildning/måndagar
Utbildning för dig som vill ha motorsågskörkort. 6 träffar.
Kostnad: 4 500 kr.
Dag: Måndagar.
Tid: 18.00- 21.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Tranås

Motorsågsutbildning/lördagar
Utbildning för dig som vill ha motorsågskörkort. 6 träffar.
Kostnad: 4 500 kr.
Dag: Lördagar.
Tid: 09.00- 12.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Konsten att köra häst
Kom till i Finnarp för att lära dig hur man kör häst. 20 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Söndagar.
Tid: 10.00- 13.00.
Plats: Finnarp, Tranås.

Styckningscirkel
Kom och lär dig stycka kött. 6 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Torsdagar.
Tid: 10.00- 13.00.
Plats: Klevakrossens styckningslokal.

Matlagningcirkel med inriktning viltkött
Kom och lär dig tekniken om hur man tillagar viltkött på bästa sätt. 6 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Fredagar.
Tid: 09.00- 12.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Jaktapportering
Välkommen att komma med din hund så ska vi lära oss konsten med att apportera. 10 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Torsdagar
Tid: 10.00- 13.00.
Plats: ABF Storgatan 11, Tranås.

Viltspår/ Tisdag
Kom med din hund och lär dig tekniken med viltspår. 5 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Tisdagar.
Tid: 13.00- 16.00.
Plats: Madaskogen, Tranås. Viltspår.
Ledare: Therese Skrubbe.

Viltspår/ Lördag
Kom med din hund och lär dig tekniken med viltspår. 5 träffar.
Kostnad: Gratis.
Dag: Lördagar.
Tid: 14.00- 17.00.
Plats: Madaskogen, Tranås.
Ledare: Therese Skrubbe.

Vaggeryd

Teater för barn (10-12 år)
Är du mellan 10-12 år och vill lära dig teater? Då är du välkommen till vår nystartade teatergrupp där vi arbetar med kroppsspråk, att tala inför publik med mera.
Startdatum: 31 augusti
Dag och tid: Torsdagar kl 16:30-18:00
Plats: Skillingehus

Värnamo

Släktforskning för nybörjare
Vi använder oss av ArkivDigital för att ta reda på mer om våra förfäder. 6 träffar.
Kostnad: 1 000 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.
Ledare: Katrin Lok

Yoga
Yogakurs för dig som vill stärka din kropp och själ. 10 träffar.
Kostnad: 500 kr.
Startdatum: 9 november.
Dag och tid: Torsdagar 18.00-19.30.
Plats: Kulturskolan, Värnamo.
Ledare: Malin Lundgren.

Körsång - Stämgafflarna
Stämgafflarna är en härlig amatörgrupp som träffas en gång i veckan och sjunger i kör.
Kostnad: 275 kr.
Startdatum: Pågår hela tiden.
Dag och tid: Onsdagar 18.30-20.45.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.

Självhjälpsgrupp
Att gå i en självhjälpsgrupp är ett sätt att arbeta med personlig utveckling. Självhjälp är ett respektfullt sätt att vara i grupp och beröra det som man bär nära hjärtat. Gruppen ger både stöd och gemenskap.
Kostnad: 0 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: Efter deltagarnas önskemål.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.

Värnamo

Lär dig dekorera tårtor som ett proffs
I denna studiecirkel lär du dig hur du ska spackla och täcka en tårta med sugarpaste för att få ett slätt resultat och du lär dig också hur du gör en fin dekor som sitter bra på din tårta. Ledare är Michelle Fridh, känd från ”Det stora tårtslaget” på TV. 4 träffar.
Kostnad: 1 133 kronor.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.
Ledare: Michelle Fridh.

Dekorera Cupcakes med Michelle Fridh
Michelle Fridh, känd från ”Det stora tårtslaget” på TV lär oss olika tekniker att dekorera cupcakes. 4 träffar.
Kostnad: 1 145 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.
Ledare: Michelle Fridh.

Trädgårdsdesign
För dig som redan på hösten börjar sakna trädgårdsarbetet! I denna kurs får du inspiration om hur du kan planera och designa din trädgård så att du är redo när våren kommer. Trädgårdsdesigner Linda Aldelius som är utbildad på SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. 6 träffar.
Kostnad: 995 kr.
Startdatum: 5 september.
Dag och tid: Tisdagar klockan 18:00-20:30.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.
Ledare: Linda Aldelius.

De underbara örterna - för läkande och god smak
I dennas studiecirkel får du möjlighet att lära dig om om olika örters användning. Studiecirkeln startar i slutet av september med en rundvandring i Apladalens örtträdgård. 3 träffar.
Kostnad: 200 kr.
Startdatum: 25 september.
Dag och tid: Måndagar klockan 18:30-21:00.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.
Ledare: Jeanette Hallgren Eklund.

En väg till harmoni och balans
Känner du att livet borde vara något mer än jäkt och stress? Vill du hitta harmoni och balans i ditt liv? Denna studiecirkel handlar om hur du på ett enkelt sätt kan skapa ett ett balanserat liv med samklang med din omgivning. 3 träffar.
Kostnad: 200 kr.
Startdatum: 6 november.
Dag och tid: Måndagar klockan 18:30-21:00.
Plats: ABF, Expovägen 6 A, Värnamo.
Ledare: Jeanette Hallgren Eklund.

Gislaved

Släktforskning för nybörjare
Vi använder oss av ArkivDigital för att ta reda på mer om våra förfäder. 6 träffar.
Kostnad: 1 000 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: Folkets hus, Gislaved.
Ledare: Katrin Lok

Lär dig dekorera tårtor som ett proffs
I denna studiecirkel lär du dig hur du ska spackla och täcka en tårta med sugarpaste för att få ett slätt resultat och du lär dig också hur du gör en fin dekor som sitter bra på din tårta. Ledare är Michelle Fridh, känd från ”Det stora tårtslaget” på TV. 4 träffar.
Kostnad: 1 133 kronor.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Gislaved.
Ledare: Michelle Fridh.

Dekorera Cupcakes med Michelle Fridh
Michelle Fridh, känd från ”Det stora tårtslaget” på TV lär oss olika tekniker att dekorera cupcakes. 4 träffar.
Kostnad: 1 145 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Gislaved.
Ledare: Michelle Fridh.

Gnosjö

Lär dig dekorera tårtor som ett proffs
I denna studiecirkel lär du dig hur du ska spackla och täcka en tårta med sugarpaste för att få ett slätt resultat och du lär dig också hur du gör en fin dekor som sitter bra på din tårta. Ledare är Michelle Fridh, känd från ”Det stora tårtslaget” på TV. 4 träffar.
Kostnad: 1 133 kronor.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Gnosjö.
Ledare: Michelle Fridh.

Dekorera Cupcakes med Michelle Fridh
Michelle Fridh, känd från ”Det stora tårtslaget” på TV lär oss olika tekniker att dekorera cupcakes. 4 träffar.
Kostnad: 1 145 kr.
Startdatum: Startar vid fulltalig grupp.
Dag och tid: För startdatum och tid, hänvisar vi till vår hemsida.
Plats: ABF, Gnosjö.
Ledare: Michelle Fridh.