



# ÄN TLI GEN!

KURSER HÖST 2024

---

# VÄLKOMMEN TILL ABF!

Välkommen till ABF Göteborg, en mötesplats för erfarenhetsutbyte, samtal och reflektion. Varje termin erbjuder vi runt 150 inspirerande kurser och föreläsningar inom ämnen som dans, hantverk, keramik, konst, musik, språk och samhälle. Hos oss har du chansen att upptäcka ny kunskap och växa tillsammans med andra i en öppen, jämlik och demokratisk miljö. Hoppas vi ses!

---

#### ABF GÖTEBORG

OLOF PALMES PLATS 1, VÅN 8

413 30 GÖTEBORG

[WWW.ABF.SE/GOTEBORG](http://WWW.ABF.SE/GOTEBORG)

MEJL: [KURSPROGRAM.095@ABF.SE](mailto:KURSPROGRAM.095@ABF.SE)

TEL: 031-774 31 10

ANSVARIG UTGIVARE: CONNY PETTERSSON

GRAFISK FORM: KARIN PERSSON

FOTO: ABF

TRYCK: SKY BLUE MEDIA



HÄR  
FINNS ABF:S  
ATELJEER, STUDIOS,  
DANS- OCH DRAMASAL  
OCH KERAMIK-  
VERKSTAD.

## KURSER HÖSTEN 2024:

<b>DANS</b>	s. 5
<b>HANTVERK</b>	s. 6-7
<b>KERAMIK</b>	s. 9
<b>KONST</b>	s. 10-11
<b>MUSIK</b>	s. 12-13
<b>SAMHÄLLE</b>	s. 14
<b>SPRÅK</b>	s. 15

Våra kurser bygger på folkbildningspedagogiken, där dialog mellan ledare och deltagare är central. Ledaren är navet i undervisningen, men deltagarnas önskemål, erfarenheter och behov formar resan. Vi lär i små grupper, där alla är lika viktiga för att skapa en inspirerande lärmiljö. Välkommen att lära med oss i höst!

## BRA ATT VETA

- ▶ Du får 15% rabatt om du är pensionär, student, arbetsökande eller medlem i en funktionshinderorganisation. (Gäller ej World Dance Companys kurser.)
- ▶ Tillgänglighet – tveka inte att höra av dig. Vi gör vad vi kan för att undanröja eventuella hinder!
- ▶ Kallelse med faktura kommer per post 1-2 veckor innan kursstart.
- ▶ Kursmaterial ingår inte i priserna om så inte anges.
- ▶ Läs våra anmälningvillkor på [abf.se/goteborg/anmalningsvillkor](https://abf.se/goteborg/anmalningsvillkor)

# DANS

KURSKOKAL: JÄRNTORGET 8

I vår fina dansstudio på Järntorget kan du ge dig hän till musiken och erövra dansgolvet, vare sig du är nybörjare eller erfaren dansare. Genom vårt samarbete med World Dance Company på Kulturhuset Oceanen erbjuder vi även kurser i Argentinsk tango.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.

### Dans och rörelse 60+

12 VECKOR, 1 300 KR

ONS 09.00-10.30

NYBÖRJARE

TIS 09.00-10.30

FORTSÄTTNING 1

TIS 10.45-12.15

FORTSÄTTNING 2

ONS 10.45-12.15

FORTSÄTTNING 3

Sonja Gube

### Linedance

10 VECKOR, 1 150 KR

ONS 18.45-19.45

Kristina Dahl

KURSERNA NEDAN HÅLLS I SAMARBETE MED WORLD DANCE COMPANY. ANMÄLAN GÖRS DIREKT TILL WDC: [WORLDANCECOMPANY.SE](https://worlddancecompany.se). KURSKOKAL: OCEANEN, STIGBERGSTORGET 8.

### Tango nybörjare

12 VECKOR, 1 600 KR

ONS 19.45-20.45

Suzanna Söderström och Jonathan Bondesson

### Tango fördjupning

12 VECKOR, 1 800 KR

ONS 18.40-19.40

Samira Abutaleb Rosenlundh & Jonathan Bondesson

### Tango fortsättning

12 VECKOR, 1 800 KR

ONS 17.30-18.30

Suzanna Söderström och Jonathan Bondesson

### Tango teknik

12 VECKOR, 1 800 KR

ONS 17.30-18.45

Samira Abutaleb Rosenlundh



**SÖKES: KURSLEDARE  
FINNES: INSPIRERANDE  
EXTRAJABB**

Brinner du för ett ämne och vill lära ut det till andra?  
Då kan du anmäla ditt intresse att bli kursledare! Fyll  
i formuläret så kontaktar vi dig. [abf.se/goteborg/kursledare](https://abf.se/goteborg/kursledare)



# HANTVERK

KURSLOKAL: JÄRNTORGET 8

Här finns plats för kreativitet och skaparglädje! Välj bland ett tjugotal hantverkskurser i olika material och fördjupa dig i konsten att skapa med händerna.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.

## STICKNING OCH VIRKNING

### Stickning + virkning

8 VECKOR, 1 735 KR

JÄMNA VECKOR

MÅN 15.30-17.45

MÅN 18.00-20.15

TIS 18.00-20.15

Åsa Palmér

### Stickning + virkning

8 VECKOR, 1 735 KR

OJÄMNA VECKOR

MÅN 18.00-20.15

6 VECKOR, 1 735 KR

OJÄMNA VECKOR

LÖR 10.00-13.00

Åsa Palmér

## SÖMNAD

### Sömnad

12 VECKOR, 2 650 KR

TIS 13.30-15.45

ONS 13.45-16.00

TIS 16.00-18.15

TORS 13.30-15.45

TIS 19.00-21.15

TORS 16.00-18.15

ONS 16.30-18.45

TORS 19.00-21.15

ONS 19.00-21.15

Pernilla Ekstrand eller Hannah Jervelind

### Sy-söndag

V 37, 41, 45, 49, 2 855 KR

SÖN 10.00-16.00

Åsa Palmér

### Sy-söndag

V 38, 42, 46, 50, 2 855 KR

SÖN 10.00-16.00

Åsa Palmér

### Skräddat grundmönster

6 VECKOR, 2 855 KR

VARANNAN VECKA, START V 40

LÖR 13.30-18.00

Amanda Wisselgren

## SILVERSMIDE

HELGKURS, 2 450 KR

10.00-16.00

14-15 SEP

26-27 OKT

7-8 DEC

Özay Emert

Välkommen att läsa mer  
om våra kurser här:  
[abf.se/goteborg](https://abf.se/goteborg)



## KREATIV JUL

### Gör din egen dörrkrans

200 KR + MATERIALKOSTNAD 395 KR

TIS 10 DEC 17.00-19.15

Lena Andreasson

### Japansk paketinslagning

600 KR

TORS 12 DEC

17.00-20.00

Mio Nakamura

### Julstök i keramikverkstaden

FÖRÄLDRAR OCH BARN 7-10 ÅR

950 KR/PERS

MATERIAL INGÅR

11-12 OCH 26 NOV

LÖR-SÖN + SÖN 09.30-12.30

Malwina Kleparska



## TRE FRÅGOR TILL AXEL, EN AV VÅRA KURSLEDARE I KERAMIK:

### När föddes ditt intresse för keramik?

Mitt intresse föddes strax efter gymnasiet. Mitt liv tog en skarp vändning och som en kreativ outlet hittade jag keramiken.

### Vad är det roligaste med att vara kursledare?

Det roligaste med att vara kursledare är mötet med deltagarna. Det kommer deltagare med diverse bakgrunder till keramikkurserna och det delas glatt historier kring arbetsborden och vid fikapauser.

### Du har varit kursledare på ABF Göteborg i fem terminer nu, hur har du utvecklats i ledarrollen?

Eftersom alla deltagare är på olika nivåer och med olika ingångar i keramiken känns det viktigt för mig att möta dem där de är eller dit de vill. Så att föra den dialogen och hur jag gör det är nog den största skillnaden på mig nu och för fem terminer sedan.



## FYRA FRÅGOR TILL NORA, EN AV VÅRA KURSLEDARE I KREATIVT SKRIVANDE:

### När föddes ditt intresse för att skriva?

Jag började förälska mig i skrivandet redan vid tio års ålder. Jag kan inte räkna antalet dagböcker som jag har hemma hos mina föräldrar, där jag i många av dem skrev mina allra första dikter. Jag tror även att intresset föddes utav att jag ville förstå världen, men även mig själv. Då var skrivandet en trygghet, en magisk tillflykt.

### Hur kan ett kurstillfälle i kreativt skrivande se ut?

De första tillfällena arbetar vi med skrivövningar där vi läser upp för varandra. När vi vågat närma oss skrivandet, skriver vi mellan träffarna tills vi ses igen och går en runda där vi ger varandra respons. Eget skrivande är något vi mest riktar in oss på i fortsättningskursen.

### Vad är det roligaste med att vara kursledare?

Alla fina människor man får träffa! Det och att ge människor modet att tro på sina texter.

### Har du någon drömkurs du själv skulle vilja gå?

Ja! Något som skulle vara motsatsen till det jag gör. En kurs jag gärna skulle vilja gå är drejning/keramikurs, som verkar väldigt populära. Där skulle jag nog kunna låta min kreativitet flöda på annat sätt, genom kroppen - händerna - istället för tankarna och pennan.

# KERAMIK

KURSLOKAL: SÖDRA ALLÉGATAN 1B

Lär känna det levande och formbara materialet lera! I vår keramikverkstad har du tillgång till allt material och utrustning du behöver. Du kan tumma, ringla, kavla, dreja och glasera dina alldeles egna koppar, skålar, amplar eller skulpturer.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.

### Keramik - längre kurser

12 VECKOR, 3 670 KR

MÅN 09.00-12.00	ONS 09.00-12.00
MÅN 18.00-21.00	ONS 18.30-21.30
MÅN 18.30-21.30	TORS 09.00-12.00
TIS 09.00-12.00	TORS 18.30-21.30
TIS 13.00-16.00	TORS 15.00-18.00
TIS 18.00-21.00	FRE 09.30-12.30
	LÖR 10.00-13.00

### Keramik - kortare kurser

12 VECKOR, 2 960 KR

MÅN 13.00-15.15	TORS 13.00-15.15
MÅN 16.00-18.15	TORS 16.00-18.15
ONS 13.00-15.15	

### Keramik för nybörjare

12 VECKOR, 2 960 KR

ONS 16:00-18:15

Malwina Kleparska

Det här är en kurs för dig som aldrig gått en keramikurs på ABF tidigare.

KURSERNA NEDAN HÅLLS I SAMARBETE MED  
KULTURFÖRENINGEN ÖGAT I GAMLESTADEN.

### Keramikkurs

10 VECKOR, 3 200 KR

MÅN 17.00-20.00

Nella Druzeta

6 VECKOR 1 900 KR

START V. 42

MÅN 17.00-20.00

Nella Druzeta

## HELGKURSER

### Drejning nybörjare

2 850 KR

27-29 SEP

FRE 18.00-21.00

LÖR 10.00-16.00

SÖN 10.00-13.00

Ledare ej klar

### Drejning fortsättning

2 850 KR

18-20 OKTOBER

FRE 18.00-21.00

LÖR 10.00-16.00

SÖN 10.00-13.00

Axel Danhard

### Julstök i keramikverkstaden

FÖRÄLDRAR OCH BARN 7-12 ÅR

950 KR/PERS

MATERIAL INGÅR

2-3 NOV OCH 17 NOV

LÖR-SÖN + SÖN 09.30-12.30

Malwina Kleparska

### Drejning nybörjare

2 850 KR

4-6 OKTOBER

FRE 18.00-21.00

LÖR 10.00-16.00

SÖN 10.00-13.00

Sofia Lundmark

### Fri form

2 850 KR

20-22 SEPTEMBER

FRE 18.00-21.00

LÖR 10.00-16.00

SÖN 10.00-13.00

Kajsa Sognell

# KONST

**KURSLOKAL: KONSTATELJÉERNA PÅ JÄRNTORGET 8**

I våra ljusa ateljéer på Järntorget ges kreativa och färgstarka kurser i konst. Här kan du skapa i akvarell, kol, blyerts, akryl eller olja utifrån olika teman, inriktningar och nivåer.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.

## DAGATELJÉER

DAGATELJÉERNA ÄR VÅRA LÄNGRE KONSTKURSER PÅ DAGTID FÖR DIG SOM VILL ARBETA MER SJÄLVSTÄNDIGT, MED KUNNIGA KONSTNÄRER NÄRA TILL HANDS.

### Akvarell

12 VECKOR, 3 500 KR

**TIS 10.00–14.45**

Alexandra Walsh

### Akvarell

15 VECKOR, 4 080 KR

**ONS 10.00–14.45**

Matilda Nordin

### Akvarell

12 VECKOR, 3 500 KR

**FRE 10.00–14.45**

Alexandra Walsh

### Akvarell digitalt

12 VECKOR, 1 600 KR

**ONS 10.00–14.45**

Lasse Söderholm

### Färgstudier

12 VECKOR, 3 500 KR

**MÅN 10.00–14.45**

Lars Lejring

### Måleri

15 VECKOR, 4 080 KR

**MÅN 10.15–15.00**

Sören Olsson

### Måleri och teckning digitalt

12 VECKOR, 1 600 KR

**TIS 10.00–14.45**

Lars Lejring

### Teckning och måleri

15 VECKOR, 4 080 KR

**TIS 10.15–15.00**

Lasse Söderholm

## MÅLERI OCH TECKNING

### Akrylmåleri

12 VECKOR, 3 370 KR

**TORS 18.00–21.00**

Lasse Söderholm

### Måla i akryl digitalt

12 VECKOR, 1 500 KR

**ONS 09.00–12.00**

**ONS 13.00–16.00**

Lars Lejring

### Klassiskt måleri och teckning

12 VECKOR, 3 370 KR

**TIS 17.00–20.00**

Lasse Söderholm

### Kroki

6 VECKOR, 2 345 KR

**TORS 18.00–21.00**

**KURSSTART 1: V 36**

**KURSSTART 2: V 42**

Lars Lejring

### Måleri och teckning

12 VECKOR, 2 755 KR

**TIS 18.00–20.15**

Oscar Elmgren-Warberg

### Måleri och teckning

6 VECKOR, 1 375 KR

**ONS 15.45–18.00**

Matilda Nordin

### Måleri och teckning

12 VECKOR, 2 755 KR

**TORS 10.00–12.15**

Matilda Nordin

### Teckning och måleri fördjupning

12 VECKOR, 2 755 KR

**TORS 10.00–12.15**

Sören Olsson

### Mästarnas måleritekniker

12 VECKOR, 3 370 KR

**ONS 18.00–21.00**

**TORS 12.45–15.45**

Sören Olsson

### Flytande akryltusch för akvarellkonstnärer

6 VECKOR, 1 800 KR

**ONS 18.00–21.00**

**START V 42**

Maria Dutton

### Upptäck din inre konstnär

6 VECKOR, 1 800 KR

**ONS 18.00–21.00**

Maria Dutton

## HELGKURSER

### Akvarell introduktion

1 600 KR

**7–8 SEPTEMBER**

**LÖR–SÖN 10.00–15.00**

Alexandra Walsh

### Experimentell akrylteknik

1 500 KR

**21–22 SEPTEMBER**

**LÖR–SÖN 10.00–15.00**

Hjördis Stenman

### Linoleumtryck

1 900 KR

**5–6 OKTOBER**

**LÖR–SÖN 10.00–15.00**

Lasse Söderholm

### Kroki: en guide till kreativt tecknande

1 600 KR

**26–27 OKTOBER**

**LÖR–SÖN 10.00–15.00**

Maria Dutton

### Måla med sax

1 600 KR

**28–29 SEPTEMBER**

**LÖR–SÖN 10.00–15.00**

Maria Dutton

### Frigörande måleri

1 500 KR

MATERIAL INGÅR

**21–22 SEPTEMBER**

**LÖR–SÖN 10.00–15.00**

Hjördis Stenman

## AKVARELLKURSER

### Akvarell

12 VECKOR, 3 370 KR

**TORS 09.45–12.45**

Lasse Söderholm

### Akvarell

12 VECKOR, 2 775 KR

**TORS 18.15–20.30**

Soran Ahmad

### Akvarell och teckning

6 VECKOR, 1 375 KR

**TIS 15.45–18.00**

Matilda Nordin

### Akvarell och teckning

12 VECKOR, 3 370 KR

**TORS 13.00–16.00**

Matilda Nordin

### Flödigt akvarellmåleri

12 VECKOR, 3 370 KR

**FRE 11.00–14.00**

Annika Rydberg

### Måla akvarell

12 VECKOR, 3 370 KR

**TORS 14.45–17.45**

Annika Rydberg

# MUSIK

KURSLOKAL: JÄRNTORGET 8

Tycker du att det är ensamt att öva hemma? För att utvecklas och växa kan vi behöva inspireras och få respons av andra. Hos oss kan du sjunga i en av våra populära körer eller lära dig spela gitarr, ukulele, träblåsinstrument eller dragspel.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.  
TILL VÅRA MUSIKKURSER TAR DU MED DIG DITT EGET INSTRUMENT

## TRÄBLÅSINSTRUMENT

### Klarinett och tvärflöjt

12 VECKOR, 1 750 KR

**MÅN 19.15-20.45** NYBÖRJARE  
**TIS 17.30-19.00** FORTSÄTTNING

David Ambrus

### Saxofon

12 VECKOR, 1 750 KR

**MÅN 17.30-19.00** NYBÖRJARE  
**ONS 17.30-19.00** NYBÖRJARE  
**TIS 19.15-20.45** NYBÖRJARE 2  
**TORS 19.15-20.45** FORTSÄTTNING 1  
**TORS 17.30-19.00** FORTSÄTTNING 2  
**ONS 19.15-20.45** FORTSÄTTNING 3

David Ambrus

### Låtspel på gehör

8 VECKOR, 1 835 KR

ÄVEN STRÅNGINSTRUMENT ÄR VÄLKOMNA!

**JÄMNA VECKOR**  
**ONS 17.00-19.15**

Annelie Westerlund

### Låtspel på gehör fortsättning

8 VECKOR, 1 835 KR

**JÄMNA VECKOR**  
**ONS 19.15-21.30**

Annelie Westerlund

## SÅNGKÖR

### Folkmusikkören "Lei-La"

10 VECKOR, 1 925 KR

**TORS 17.45-20.00**

Annelie Westerlund

## UKULELE

### Ukulele

8 VECKOR, 1 175 KR

**ONS 18.00-19.30** NYBÖRJARE  
**ONS 16.00-17.30** FORTSÄTTNING 1  
**TIS 16.30-18.00** FORTSÄTTNING 2

Morgan Kollberg

## GITARR

### Akustisk gitarr

10 VECKOR, 1 685 KR

**TIS 19.15-20.45** NYBÖRJARE  
**TIS 17.30-19.00** FORTSÄTTNING 1  
**MÅN 19.30-21.00** FORTSÄTTNING 2  
**MÅN 17.45-19.15** FORTSÄTTNING 3

State Lycke

### Klassisk gitarr

12 VECKOR, 1 990 KR

**TIS 18.15-19.45**

Lennart Ehn

## DRAGSPEL

### Dragspel

12 VECKOR, 2 020 KR

**MÅN 19.30-21.00** NIVÅ 1  
**MÅN 17.45-19.15** NIVÅ 2  
**ONS 17.30-19.00** NIVÅ 3  
**TIS 17.30-19.00** NIVÅ 4  
**TIS 14.45-17.15** NIVÅ 5

Ulf Bornstein

### Dragspelsensemble

12 VECKOR, 2 020 KR

**ONS 19.30-21.00**

Ulf Bornstein



## TRE FRÅGOR TILL LENA OCH GUNILLA, TVÅ AV VÅRA DELTAGARE I KONST:

### Vad har varit det roligaste med att gå en konstkurs på ABF?

Man får lära sig nya tekniker, prova olika effekter och hur man blandar färg. Man får mycket råd, tips och hjälp för att komma vidare. Men om vi ska prata om vad som är roligast... det är den trevliga stämningen och att man träffar andra med samma intresse!

### Vad får ni inspiration av?

Allt man ser omkring sig, natur, barn, människor, former, mönster, himlen, havet. Man tittar väldigt ingående på allt och övar upp seendet genom det. Man letar motiv i allt!

### Något speciellt ni tar med er från kursen?

Vår kursledare är kemidoktor i grunden och vi har lärt oss mycket om det kemiska som händer när man blandar olika pigment, hur olika papper tar upp färg och vatten. Hon är väldigt pedagogisk och går igenom varje teknik på ett roligt och bra sätt.

# SAMHÄLLE

KURSKOKAL: JÄRNTORGET 7 ELLER JÄRNTORGET 8

Det här är kurserna för dig som är nyfiken på vårt samhälle och hur du kan påverka det. Öka din mobilkunskap eller gå en kostnadsfri utbildning i lagreglerade uppdrag där du får en introduktion att bli anstalts- eller häktesbesökare.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.

## DATA & MOBIL

### Grundkurs iPhone

3 VECKOR, 400 KR

**MÅN 13.00-14.30**

Ewa Berntzon

### Filma med mobilen 60+

6 VECKOR, 1 490 KR

**TORS 18.00-20.15**

Yarko Rhea Salazar

### Lär känna din iPhone - fortsättning

4 VECKOR, 490 KR

**MÅN 10.00-12.15**

Ewa Berntzon

### Grundkurs i iPad

3 VECKOR, 400 KR

**MÅN 13.00-14.30**

Ewa Berntzon

## ÖVRIGT

### Filmskådespeleri

HELGKURS, 2 100 KR

**14-15 SEPTEMBER**

**LÖR-SÖN 10.00-17.00**

Morten Vang Simonsen

### Feministiskt självförsvar

HELGKURS, 900 KR

**21-22 SEP**

**LÖR-SÖN 10.00-15.15**

Nazli Raufi

### Teaterspaning

10 VECKOR, 2 900 KR

**TORS 18.30-20.45**

Hasse Carlsson

KURSEN NEDAN GES I SAMARBETE MED  
GÖTEBORGS FRIVILLIGA SAMHÄLLSARBETARE (GFS)

### Utbildning för anstalts- och häktesbesökare

KOSTNADSFRI

**LÖR 17 AUGUSTI**

**09.30-16.30**

Ledare ej klar

Välkommen att läsa mer  
om våra kurser här:  
[abf.se/goteborg](http://abf.se/goteborg)



# SPRÅK

KURSKOKAL: JÄRNTORGET 7 ELLER JÄRNTORGET 8

Welcome! Bienvenido! Hos oss kan du lära dig engelska eller spanska på olika nivåer, från nybörjare till avancerad. Vill du utveckla ditt skrivande och få feedback från andra? Då ska du prova en av våra kurser i kreativt skrivande.

START VECKA 36-38 OM INGET ANNAT ANGES.

### Kommunicera med empati och medkänsla

10 NOVEMBER, 1 750 KR

**SÖN 10.00-16.00**

Ricardo Guillén

### Kreativt skrivande nybörjare

6 VECKOR, 1 200 KR

VARANNAN VECKA

**MÅN 17.00-20.00, START V 37**

**MÅN 18.00-21.00, START V 36**

Nora Amarin

### Kreativt skrivande fortsättning

6 VECKOR, 1 200 KR

**TORS 17.00-20.00**

Nora Amarin

## ENGELSKA

### Engelska digitalt

12 VECKOR, 600 KR

**TIS 18.00-19.30**

**ONS 18.00-19.30**

Lia Gordon

**FRI KONVERSATION**

**AVANCERAD**

## SPANSKA

### Spanska

12 VECKOR, 1 835 KR

**MÅN 10.30-12.00**

**TORS 18.00-19.30**

**TORS 11.00-12.30**

Willy Andersson

**NYBÖRJARE**

**TERMIN 3**

**TERMIN 6**

VARJE TERMIN  
ERBJUDER VI FLERA  
FÖRELÄSNINGAR  
PÅ OLIKA PLATSER  
I GÖTEBORG.

Se aktuellt program på [abf.se/goteborg](http://abf.se/goteborg)





# FÖLJ OSS!

Du hittar oss på:  
FACEBOOK  
INSTAGRAM  
TIKTOK  
YOUTUBE  
LINKEDIN

Sök efter:  
ABFGOTEBORG

Alla länkar finns samlade i vårt Linktree:  
[linktr.ee/abfgoteborg](https://linktr.ee/abfgoteborg)

