

2026

Trelleborg - Svedala - Vellinge

ABF

Vårprogram

UTAN FOLKBILDNING

TYSTNAR SVERIGE

Vi har blivit ABF Malmö Sydväst!

ABF-avdelningarna Malmö och Sydvästra Skåne har beslutat att avdelningarna blivit en ny ABF-avdelning som bildades 1/1 2026.

ABF Malmö Sydväst

Denna nya områdesförändring innebär att kommunerna Malmö, Svedala, Trelleborg och Vellinge utgör den nya avdelningen.

Detta för att möta framtidens utmaningar och fortsätta vara en stark lokal folkbildningsaktör.

Du som deltagare är självklart fortsatt välkommen att delta på ABFs verksamhet, oberoende av geografisk plats.



Bli cirkelledare

VI VILL TRÄFFA DIG!

ABF har närmare 30 000 cirkelledare landet över. Som cirkelledare är du en viktig kugge i det ständigt pågående folkbildningsarbetet hos ABF.

Vill du också bli cirkelledare?

Vi letar kontinuerligt efter nya cirkelledare i olika ämnen för att kunna bredda vårt utbud och göra det mer intressant. Om du har någon specialkompetens som du gärna vill lära ut till andra, så kontakta oss.

Cirkelledarutbildning

Vi värdesätter kvalitet och personlig utveckling!

Därför deltar alla våra ledare en kostnadsfri pedagogisk utbildning. Du får kunskap om vad ABF och folkbildning är samt pedagogiska tips och idéer.

Trelleborg 10.00-13.30

Lördag 7/2

Anmälan: www.abf.se/malmosydvast

Svedala 10.00-13.30

Lördag 21/3

Digital 18.00-20.30

Tisdag 3/2

Måndag 16/2



Utveckla er förening hos ABF

ABF hjälper er med stöd, inspiration och rustar er förening med verktygen ni behöver för att få ny energi och motivation.

Vi erbjuder:

- Introduktion till styrelseutveckling
- Skräddarsydd utbildning till just er föreningsstyrelse
- Funktionsutbildning till:
Ordförande - Sekreterare - Kassör - Valberedning

Utbildningarna är kostnadsfria för föreningar som samarbetar med ABF



ABF
som resurs

5 starka skäl för folkbildning

FÖR DEMOKRATIN

Vi stödjer verksamheter som verkar utifrån demokratiska värderingar, vilket motverkar falska nyheter och propaganda.

FÖR BILDNINGEN

Vi minskar utbildningsklyftor och stärker rätten till utbildning samtidigt som folkbildningen höjer samhällets bildningsnivå.

FÖR GEMENSKAPEN

Vi ger människor möjlighet att påverka sin livssituation, motverkar ensamhet och bidrar till samhällsutvecklingen.

FÖR KULTUREN

Vi ökar delaktigheten i kulturlivet, vilket stärker kulturlivet och ger många en meningsfull fritid.

FÖR ALLA

Genom studieförbundens verksamhet får alla möjlighet att delta – med särskilda insatser för till exempel nyanlända, seniorer och personer med funktionsnedsättning.

UTAN FOLKBILDNING TYSTNAR SVERIGE

Folkbildning handlar om att skapa möjligheter, för lärande, delaktighet och gemenskap. Det är där röster hörs, idéer föds och framtid formas. Det är studiecirklar, föreläsningar, kurser och möteslokaler öppna för alla – i hela landet. Sånt som gör vardagen lite mindre grå, som gör samhället lite starkare och gör oss till lite mera människor.

Sveriges regering har redan börjat med att ta bort var tredje statlig krona till studieförbunden. Det betyder att var tredje mötesplats riskerar att stängas.

När dessa rum försvinner, tystnar något större.

Det kommer göra Sverige tråkigare och tystare. Därför vägrar vi vara tysta!



Att leva med dyslexi

Inger Rålenius har arbetat som rådgivare på Dyslexiförbundets informationsverksamhet

Skrivknuten i över 25 år. Har själv dyslexi och är till yrket socionom/ kurator. Hon berättar om problem och möjligheter för människor med dyslexi.

3/3, 18.00, Höllvikens Bibliotek

Fri entré!

Vi bjuder på fika.

Föranmälan krävs.



Förstå din elfaktura och olika elavtal

Välkommen till en föreläsning där er kommunala energi- och klimatrådgivare **Joakim Nytorpe** reder ut begreppen och visar hur du kan tolka din egen elfaktura.

- * Vilka delar som ingår i din faktura och vad de betyder
- * Hur du kan jämföra elavtal och hitta rätt avtalsform för dig
- * Vad du kan utläsa av din elfaktura och hur du kan påverka den
- * Vilka förändringar som kan komma med de nya effekttarifferna

Onsdag 11/3, 18.00-19.30, Vellinge (se hemsida för lokal)

Onsdag 24/2, 18.00-19.30, Västergatan 41, Trelleborg

Fri entré! Föranmälan krävs.



Skuggsyskon

En samtal som skildrar hur det är att växa upp med ett syskonsom som har funktionsnedsättning, om den komplexa blandningen av skuld, lojalitet och djup syskonkärlek.

Med **Kristina Hedlund** författare till boken Skuggsyskon.

4/3, 18.00, Vellinge Bibliotek

Fri entré! Föranmälan krävs.

I samarbete med ABF Skåne och Vellinge kommun.



Motivera ideella

Ideellt engagemang är hjärtat i föreningslivet – det som får idéer att växa och människor att mötas. Hur kan vi stärka motivationen, skapa mening och ge ny energi till de ideella krafter som bär våra föreningar?

En inspirerande kväll för dig som är aktiv i en förening.

10/3 18.30-20.00, Västergatan 41, Trelleborg

Fri entré! Föranmälan krävs.

Från läkande skrivande till framtidstro

En workshop där vi använder **Emelie Hill Dittmers**, skrivpedagog och författare, skrivverktygslåda.

Övningarna fokuserar på självkänsla och hopp och du skriver för dig själv, utan krav eller prestationer.

7/2 10.00-14.00, Folkets hus, Anderslöv

600:- inkl. fika med baguette

Välkommen

*Vi arbetar för och med människor i det livslånga lärandet.
Låt dig inspireras, engageras och stärkas tillsammans med andra.
Hos oss kan du prova på något nytt, lära dig mer och
utvecklas som person.*

Läs mer om vårt utbud!

Kursverksamhet

<i>Natur & Trädgård</i>	<i>ort</i>	<i>ggr</i>	<i>tid</i>	<i>start</i>	<i>pris</i>
Odling - från frö till skörd	Trelleborg	6**	mån 18.00-19.30	23/2	900:-
Odling - från frö till skörd	Svedala	6**	mån 18.00-19.30	9/2	900:-
Trädgårdsdesign	Trelleborg	5 vv	tis 18.00-20.15	24/2	1100:-
Trädgårdsdesign	Svedala	5 vv	må 18.00-20.15	23/2	1100:-
Biodling	Trelleborg	10	tors 18.00-21.00	vt 26	1890:-
Balkongodling	Trelleborg	3	tis 18.00-20.15	14/4	650:-
Balkongodling	Svedala	3	mån 18.00-20.15	13/4	650:-
Blomsterbindning - workshop	Trelleborg	1	mån 18.00-20.15	27/4	400:-*
Blomsterbindning - workshop	Svedala	1	mån 18.00-20.15	2/3	400:-*
Binda krans - workshop	Trelleborg	1	mån 18.00-20.15	25/5	400:-*
Binda krans - workshop	Svedala	1	mån 18.00.20.15	4/5	400:-*



<i>Dans</i>	<i>ort</i>	<i>ggr</i>	<i>tid</i>	<i>start</i>	<i>pris</i>
Linedance lätt fortsättning	Trelleborg	10	tis 17.50-19.20	17/2	1080:-
Prova på streetdance/barndans	Svedala	1	(se hemsida)	10+11/2	gratis
Barndans 5-6 år	Svedala	10	tis 16.30-17.15	24/2	1175:-
Streetkids 6-9 år nyb/lätt forts.	Svedala	10	tis 17.15-18.00	24/2	1175:-
Streetdance 10-13 år forts.	Svedala	10	tis 18.00-19.00	24/2	1275:-
Streetdance 7-9 år forts.	Svedala	10	ons 17.00-17.45	25/2	1175:-
Streetdance 9-12 år nyb.	Svedala	10	ons 17.45-18.45	25/2	1275:-
Streetdance 10-14 år nyb.	Svedala	10	ons 18.45-19.45	25/2	1275:-

<i>Matlagning</i>	<i>ort</i>	<i>ggr</i>	<i>tid</i>	<i>start</i>	<i>pris</i>
Matlagning för herrar	Trelleborg	4 vv	sön 14.00-17.00	15/2	1200:-
Italiensk matlagning	Trelleborg	4	tis 17.30-20.30	24/2	1200:-
Fisk och skaldjur	Trelleborg	4	tis 17.30-20.30	7/4	1200:-
Såsskola - workshop	Trelleborg	1	lör 12.00-15.00	14/3	375:-
Fermentering - workshop	Trelleborg	1	lör 12.00-15.00	7/2	375:-
Middagsparty - workshop	Trelleborg	1	lör 12.00-15.00	28/2	375:-



Håll utkik efter fler intressanta kurser och evengemang!

Vi startar kontinuerligt upp ny verksamhet under terminen.
www.abf.se/malmosydvast - facebook.com/abfsydvastaskane

vv = varannan vecka
* = material ingår
** = cirka 1 ggr/månad



<i>Textila hantverk</i>	<i>ort</i>	<i>ggr</i>	<i>tid</i>	<i>start</i>	<i>pris</i>
Klädsömnad: design, tillskärning	Trelleborg	10	mån 18.30-21.00	9/2	1890:-
Återbruka och sy om dina kläder	Trelleborg	6	tis 18.30-21.00	10/2	1150:-
Virkning	Trelleborg	5	tors 18.00-20.15	26/2	850:-
Virkning fortsättning	Svedala	5	tis 18.00-20.15	20/1	850:-
Virkning nybörjare	Svedala	5	tis 18.00-20.15	3/3	850:-
Makramé	Trelleborg	3	tors 15.00-17.15	26/2	700:-*
Makramé	Svedala	3	tis 15.00-17.15	3/3	700:-*
Makramé	Svedala	3 vv	sön 12.00-14.15	8/3	700:-*
Virka med metalltråd	Trelleborg	3	tors 18.00-20.15	9/4	700:-*
Virka med metalltråd	Svedala	3 vv	sön 12.00-14.15	1/3	700:-*

<i>Konsthantverk</i>	<i>ort</i>	<i>ggr</i>	<i>tid</i>	<i>start</i>	<i>pris</i>
Naturfoto	Trelleborg	2	tors + lör	12+14/3	825:-
Naturfoto sommarkurs	Svedala	2	tors + lörd	7+9/5	825:-
Drejning	Trelleborg	5	ons 18.00-21.00	21/1	1650:-
Drejning	Trelleborg	5	ons 18.00-21.00	11/3	1650:-
Drejning	Trelleborg	5	ons 18.00-21.00	29/4	1650:-
Keramik	Trelleborg	10 vv	lör 09.00-12.00	17/1	2500:-
Keramik - teknikkurs	Trelleborg	10	sön 17.00-20.15	8/2	2500:-
Keramik	Svedala	6 vv	sön 13.00-16.00	15/2	1850:-
Keramik sommarkurs	Svedala	5	tis 17.30-20.30	19/5	1550:-
Måleri: akvarell, olja, akryl	Trelleborg	10	tis 18.30-21.00	10/2	1890:-
Måleri: akryl	Svedala	10	mån 18.00-20.15	9/2	1950:-
Träslöjd	Trelleborg	10	ons 14.15-16.45	14/1	1990:-
Träslöjd	Trelleborg	10	tis 18.00-21.15	13/1	2620:-
Glasfusing - prova på	Trelleborg	3	lör+sön+lör	14/3	850:-
Glasfusing - smycken	Trelleborg	3	lör+sön+lör	18/4	850:-



Språkcirklar

Lär dig ett nytt språk i vår eller fräscha upp dina kunskaper - nybörjare, fortsättare, konversation.

• Engelska • Tyska • Franska • Spanska

10 ggr 1260:-

<i>Annat intressant</i>	<i>ort</i>	<i>ggr</i>	<i>tid</i>	<i>start</i>	<i>pris</i>
Mitt kemikaliesmarta hem	Trelleborg	6	tors 18.00-20.00	12/3	250:-
AI (artificiell intelligens) i vardagen	Trelleborg	5	tis 17.30-19.00	24/2	750:-
AI (artificiell intelligens) i vardagen	Svedala	5	tors 17.30-19.00	26/2	750:-

Visste du att...
ABF samarbetar med Handels och Kommunal. Kontakta ditt fackförbund för att få en studiecheck som bidrar till din kursavgift.

*Anmäl dig per telefon, e-post eller på vår hemsida www.abf.se/malmosydvast. Anmälan är bindande.

* Läs mer om våra **avbokningsregler** på vår hemsida.

* Kostnader för ev. material tillkommer om inget annat anges.

vv = varannan vecka
* = material ingår
** = cirka 1 ggr/månad



Deltagare

Iryna Tsaryk

Rysslands storskaliga invasion

av Ukraina har pågått sedan den 24 februari 2022, då ryska trupper anföll Ukraina från flera håll.

En månad senare befann sig Iryna Tsaryk på en tågstation i Polen, gravid i 7:e månaden med endast en väska kläder och sin 11-åriga dotter vid sin sida.

Hon hade lämnat man, hem, familj och jobb bakom sig med rädsla för att behöva föda barn i ett skyddrum.

Bakgrund

Jag träffar Iryna i våra verksamhetslokaler i Svedala. Jag har stött på henne tidigare vid flera tillfällen, då hon deltagit i ett flertal av ABFs aktiviteter för integration.

Iryna är utbildad inom Bio-medicin och Juridik och hade arbetat på ett försäkringsbolag sen flera år tillbaka när hon flydde. "Jag bodde nära Kiev när bombningarna startade", berättar Iryna. Bombningarna var så intensiva att hon tog beslut att fly.

EU:s massflyktindirektiv

Från mars 2022 ger direktivet skydd åt människor som flyr från kriget i Ukraina. Direktivet har förlängts 1 år i taget sedan krigsutbrottet.

Hur kom du till Sverige?

Iryna visste inte vart hon skulle vända sig. På tågstationen träffade hon en volontär från Sverige.

"Hon sa att Sverige hade god erfarenhet av att ta emot flyktingar", förklarar Iryna. Då visste hon inget om Sverige men trots det lydde hon rådet och tog sig till Migrationsverket i Malmö.

Ideella krafter hjälper till

Iryna och hennes barn fick ytterligare hjälp från volontärer.

En ukrainsk kvinna som är gift med en svenska man gav de möjlighet att bo i ett mindre hus på deras tomt i Malmö. De gav även möjlighet till boende för ytterligare fyra familjer.

Det bar av till Svedala

Många trodde inte att kriget skulle vara så länge. Iryna var en av dem. Hon trodde att hon snart skulle vara tillbaka i Ukraina.

Men tiden gick och år 2023 fick Iryna via Migrationsverket kontakt med Pär Faxby och Rickard Wihlborg på kommun enhet för Boende och Integration i Svedala. Hon togs väl emot och de hjälpte henne att hitta boende till sig och sina barn. Där bor hon fortfarande idag.

"Jag tycker om Svedala, säger Iryna med ett leende. Det är mysig och tryggt."

ABFs verksamhet för integration

ABF har en lång och bred erfarenhet av att arbeta med integration. Vi samarbetar bl.a. med kommunerna, biblioteken och Arbetsmarknadsförvaltningen. Projekten finansieras delvis av externa medel.

När jag började att arbeta i Svedala fanns inte SFI på orten men behovet av undervisning i

Svenska var stort. Vi startade därför först upp ett språkcafé. Verksamheten växte genom att utöka med fler språkcaféer, information om svenskt samhälle samt kreativa kurser.

Liknade verksamheter för integration arbetar vi med i samtliga av våra kommuner.

”Jag känner mig inte så ensam.

ABFs aktiviteter och Irina

Det var också via medarbetarna på Boende och Integration som Iryna upptäckte ABFs verksamhet. Aktiviteterna skapar ett sammanhang för utlandsfödda personer. Iryna har deltagit i ett flertal av dessa sedan 2023.

På frågan vad de betytt för henne svarar hon ”Jag känner mig inte så ensam.” Man lär sig inte bara om språket och samhället. Verksamheterna främjar dessutom inkludering och delaktighet i det svenska samhället.

När Iryna flyttade till Svedala kände hon ingen alls. ABFs aktiviteter har blivit viktiga mötesplatser där hon träffar andra och kan prata i en avslappnad miljö.

”Vi har också mycket roligt”, konstaterar Iryna.

Hemma i Ukraina

Iryna har upplevt den förödelse som kriget fört med sig på ett mycket personligt plan.

Hennes föräldrar och bror är kvar i Ukraina. De bodde i ett av de ockuperade områdena som sedan befriades. Efter det utsattes området för ständiga beskjutningar och de tvingades att bli internflyktingar.

Hennes man har efter ca två år kunnat göra henne sällskap i Sverige där de nu försöker bygga ett liv tillsammans.

Framtiden är oviss

Iryna har slutfört sin utbildning på SFI och söker arbete.

”Jag söker allt möjligt, säger hon, men det är inte så lätt att få jobb.” Barnen är idag 15 resp. 3 år. De går i skola och på förskola.

På grund av att EU:s massflykting direktiv endast förlängs med 1 år i taget känns framtiden oviss.

Efter intervjun reflekterar jag över hur ledsen jag är att människor tvingas på flykt. Tänk att behöva leva med osäkerhet, oro och rädsla dagligen.

Samtidigt känner jag tacksamhet över att Iryna och hennes barn fick ett så fint mottagande i Sverige.

Jag är också stolt över att jag, i mitt arbete, kan bidra till att göra lite skillnad. Tillsammans kan vi!

Jessica Heiderup



ABFs aktiviteter för integration

Språkcafé - Språkpromenad - Svenska - Svenskt samhälle - Jobbsökande - Engelska - Stöd till föräldralediga kvinnor - Högläsning och andra aktiviteter för barn - Mötesplatser för att motverka ensamhet och isolering.

Kontakta projektansvarig Sadin Balic för mer information
sadin.balic@abf.se

Motverka ofrivillig ensamhet

Syftet med bidraget är att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet och isolering. Projektet bedrivs årsvis. ABFs lokala har under flera år beviljats medel.



BRIS har beviljats projektmedel för att stärka psykisk hälsa hos barn som har varit på flykt. De har valt att samarbeta med ABF i Malmö, Trelleborg, Helsingborg och Svalöv.

Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden. Det inleddes under 2025 och pågår i 3 år framöver.



FAKTARUTA

Till ytan är Ukraina det näst största landet i Europa, efter Ryssland.

Ukraina utropade sig som självständig stat den 24 augusti 1991.

Ukraina har ca 40 miljoner invånare. Antalet har minskat kraftigt sedan fullskaliga invasionen med flyktingvågen som följd.

Huvudstad : Kiev
Språk: Ukrainska
Statsskick: Republik
Nationaldag: 24 augusti
Valspråk: Frihet, enighet, godhet

Klockan 7



Sportjournalist och dansare mot sin vilja

Pepe Eng berättar om sin 50 år långa karriär som sportjournalist och om sin tid i Let's Dance.

21 januari 19.00, 120:-



Gloria: I rasismens skugga

Gloria Ray var fjorton år när hon stoppades av beväpnade vita soldater från att börja på High School i Arkansas. År 1957 blev nio svarta tonåringar de första att bryta segregation i amerikanska skolor.

26 februari 19.00, 120:-



Att skriva andras historia

Författaren **Markus Lutteman** har skrivit böcker om bl.a. höjdhopparen Patrik Sjöberg. Vad krävs för att berätta en annan människas historia?

4 mars 19.00, 120:-



Vandra och cykla i Skåne

Frilansjournalisten **Caroline Alesmark** och naturvägledaren **Kenneth Joelsson** berättar om sina guideböcker samt tipsar om favoritter och smultronställen.

23 mars 19.00, 120:-



I roddbåt över Atlanten

December 2013 startade **Jimmy Strandberg** och **Fredrik Nilsson** sitt livs äventyr, som visade sig skulle pågå i drygt 60 dygn.

Jimmy tar oss genom äventyret och berättar om hur det var där i roddbåten ute på Atlanten. Stormar, kapsejsning, valar, hajar samt hur deras brist på rutin var avgörande många gånger.

23 april 19.00, 120:-



Historiska sidospår

Skånska slagfält - stridens spår

Bo Knarrström, Sveriges främste slagfältssarkeolog, berättar om skånska krig, i norra och södra Skåne. Spåren av striderna finns fortfarande kvar begravda i myllan.



10 februari 14.30, fri entré



Namnets historia

Genom tid och rum har namnen skvallrat om klass, kön, härkomst och personliga egenskaper. **Philip de Croy** berättar om namnen hos adel, präster, borgare, bönder, soldater och folk i allmänhet, både då och nu. Digitalt. Visas på biblioteket.



17 mars 14.30, fri entré



Häxprocesserna i Skåne

Sabinha Lagoun berättar om kvinnorna som anklagades för att vara häxor under 1500-talet. Hur såg anklagelserna ut? Vilka objekt anklagades de för att bruka? Fanns det häxor i Trelleborg?



28 april 14.30, fri entré



Föranmälan till Trelleborgs Bibliotek: arrangemang.bibliotek@trelleborg.se

Telefontider

Tisdag och torsdag 09:30 - 12:00,
onsdag 13.00-15.30
Övriga dagar och helgdagar stängt

Adress

* Västergatan 41
231 64 Trelleborg

* Tågmästaregatan 7
233 43 Svedala

Facebook

facebook.com/abfsydvastaskane

Instagram

[abf_sydvast_skane](https://instagram.com/abf_sydvast_skane)