

NYHETER

**SCRAPTRÄFF** Mariestad

17/1 & 21/2 kl. 10-16. Gratis. Ta med dina grejer som cardstock, verktyg, lim, stämpel- för att skapa tillsammans med likasinnade! Vi gör allt från kort och vikningar till LO:s och art journal. (Visuell dagbok) Kaffe/te finns till självkostnadspris. Det finns tillgång till kyl och micro. Viss erfarenhet och förankring krävs. Ledare: Ulrica Walthereson, 073-518 73 05 Ramp finns – ring på klockan så öppnar vi.

SCRAPBOOKING Skövde

7/3 kl. 10-15. 200:- Visst material ingår. Låt fantasi och idéer flöda när du skapar allt från personliga kort och tags till små gåvor.

SKAPA TILL PÅSK Skövde

26/3 kl. 18. 350:- Visst material ingår. Kreativ stund där du kan dekorera krans, kruka mm. Ledare: Carina Bergqvist.

WORKSHOP SKAPA/SKRIVA POESI Falköping

28/2 kl. 10.15-12.30, 100:-

BAKA PIZZA I VEDELDA UGN Falköping

24/5 kl. 10-15, 450:- Vi lär oss baka vedeldad pizza och tar en tur med häst och vagn efteråt, hos Jäla Häst & skog i Jäla.

SLÄKTFORSKA Falköping

Datum fastställs vid tillräckligt intresse. Gratis. Vill du vara med i en studiecirkel för att lära dig hur du kan komma igång och vilka medel du kan använda för att släktforska?

NU OCH FÖRR Falköping

Vi träffas på onsdagar en gång/månad med start 25/2. kl. 13.30, 3 träffar, gratis. En studiecirkel om traditioner tillsammans med frivilliggruppen café Hjorten. Plats: Träffpunkt Ranten/café Hjorten.

SKAPA/SKRIVA POESI Falköping

Start 12/3 kl. 18, 3 träffar, 330:-

**KALLIGRAFI** Falköping

Datum fastställs vid tillräckligt intresse. 1 träff, 250:- (inkl. pennor & material) Lär dig grunderna för att skapa fina kort. Passande workshop om ni är ett kompisgäng, kollegor, möhippa eller likande som vill ha en kreativ & skoj aktivitet.

NYHETER

SKAPA RADIO Falköping

Start 9/4 kl. 18. 3 träffar, 400:- Här får du, i närradions lokaler, prova på att göra radio- välj musik, mixa ljud och sända program.

STRESSHANTERING Tidaholm

Start 27/1, udda veckor kl. 18. 5 träffar, 790:- Vad händer i kroppen och hur kan vi påverka med mental träning & medveten andning.

KALLIGRAFI Grästorp

Datum fastställs vid tillräckligt intresse. 1 träff, 250:- (inkl. material) Lär dig grunderna i kalligrafi för att skapa fina kort. Passande workshop om ni är ett kompisgäng, kollegor, möhippa eller likande som vill ha en kreativ & skoj aktivitet

DATA / MOBIL

SOCIALA MEDIER Lidköping, Skara

Start vid minst 8 deltagare. 5 träffar, 425:- Vi går igenom grunderna i plattformar som facebook, instagram med flera – hur de fungerar och hur du använder dem.

SMARTPHONE Lidköping, Skara

Start vid minst 8 deltagare. 5 träffar, 450:- Lär dig hantera din mobil. På första träffen tar vi fram en arbetsplan och sätter programmet efter deltagarnas önskemål. Tänkbart innehåll är inställningar, mail, bank-ID med flera.

BRA ATT VETA

ABF skapar mötesplatser där nya och gamla kommuninvånare kan träffas, samtala och dela erfarenheter. Besök oss gärna på våra expeditioner. Se vår hemsida för orter samt tider.

STARTA EN CIRKEL

Ta chansen, upptäck hur roligt det är att bygga kunskap eller göra något du brinner för tillsammans med andra. Har du en idé? Exempel på kamratcirklar: friskvård, litteratur, hantverk, cosplay eller mat från olika kulturer. Vad gäller återbud, startdatum, tider samt avgifter och eventuella rabatter hänvisar vi till vår hemsida eller ditt lokala kontor.

CIRKELLEDARUTBILDNING

För dig som är eller vill bli cirkelledare hos oss. Se vår hemsida www.abf.se/cirkelledare.

EVENEMANG

TAUBE-AFTON MED VISANS VÄNNER

Mariestads Teater, 12/3–2026 kl. 18.30



SKANNA QR-KODEN - HÄR HITTAR DU ALLA VÅRA EVENEMANG.

TIPS!

Du skannar enkelt QR-koden med kameran på din mobiltelefon.

STUDIECIRKLAR

OLJEMÅLNING FORTSÄTTNING Mariestad

Dagtid. Start 11/2, 5 träffar, 650:-

Ledare: Malla Uutela

Kvällstid. Start 19/1, 5 träffar, 650:- och 14/1, 10 träffar, 850:- Ledare: Raili Sarja. Ta upp oljemålning igen och hitta tillbaka till skaparglädjen. Med stöd av en erfaren ledare får du fördjupa tekniker, prova nytt och arbeta i din egen takt. En kurs för dig som redan har viss erfarenhet och vill komma vidare.

SLÄKTFORSKNING Mariestad

Datum fastställs vid tillräckligt intresse. 10 träffar, 800:- samt eventuell materialavgift 495:-

Ledare: Rune Johansson. Utforska din historia och följ familjens spår genom generationerna. Vi guidar dig i verktyg, arkiv och metoder som gör det lätt att komma igång och ännu roligare att fortsätta. En kurs som öppnar dörren till berättelserna bakom ditt efternamn.

**VI MINNS 50-60 TALET** Skövde

Start vid minst 5 deltagare, onsdag 25/2, udda veckor kl. 10-12. 5 träffar, 150:- Med hjälp av böcker, musik och minnen träffas vi och minns 50-60 talet.

BERÄTTA EN HISTORIA Falköping

Start 25/2 kl. 18. 5 träffar, 100:- Skrivarcirkel om ditt liv. En inspirerande och stödjande cirkel för alla som vill utforska sitt eget liv genom att skriva.

AKTIEKUNSKAP Falköping Tidaholm

Onsdagar med start kl. 18. 18/2 i Falköping och 15/4 i Tidaholm. 700:- 5 träffar. Ger grundläggande kunskaper om aktiemarknaden. Inga förkunskaper krävs.

MÖTESPLATS SÖMNAD Tidaholm

Andra onsdagen varje månad kl. 14.30 med start den 14/1. 6 träffar, gratis. Ta med egen symaskin (några finns att låna) och material.

FILMHISTORIENS MÄSTARE - Lidköping

Eftermiddag/kvällstid. Start vid minst 5 deltagare, 4 träffar, Gratis. Vi diskuterar filmhistorien med utgång från ett antal filmer. Häng med på en spännande resa i filmhistorien!

MUSIK

VILL STARTA MUSIKVERKSAMHET?
KONTAKTA OSS!

ALLSÅNGSKÖREN Skövde

Start 19/1, 1 träff/månad, totalt 5 träffar, 300:-
Ledare: Anders Ramberg. För dig som tycker
om att sjunga utan krav på stämsång.
Inga förkunskaper krävs.

DRAGSPEL Skövde

Start, 26/1, kl. 17.30, 6 träffar, 650:- Vi träffas
varannan måndag. Ledare: Stig-Olof Johansson.
För dig som vill fräscha upp dina kunskaper och
lära dig mer.

BADRUMSKÖREN MED SÖREN Tidaholm

Start 22/1, jämna veckor kl. 18, 300:- per termin.
Sjung tillsammans, ha roligt och må bra.

FACKLIGA STUDIER



Läs mer om facklig utbildning under
www.fackligutbildning.se och vår hemsida.
Anmälan gör du via ditt LO-fackförbund.

KONTAKT

ESSUNGA 073-518 73 02	HJO 072-301 26 32	SKÖVDE 0500-41 05 55
FALKÖPING 0515-171 45	KARLSBORG 073-518 73 05	TIBRO 072-301 26 32
GRÄSTORP 073-518 73 02	LIDKÖPING 0510-213 07	TIDAHOLM 073-518 73 02
GULLSPÅNG 0501-150 70	MARIESTAD 0501-150 70	TÖREBODA 072-301 26 63
GÖTENE 0510-213 07	SKARA 073-518 73 01	VARA 076-106 32 26

HANTVERK

"PROVA PÅ" MÅLA AKRYL MED MARIA Falköping
28/2 kl. 10-12.30, 200:- (inklusive material)
Passar både dig som har erfarenhet och dig som
är nybörjare.

MÅLA AKRYL MED MARIA Falköping

Start 3/3 och 14/4 kl. 14 eller 17.30, 5 träffar,
820:- (materialkostnad tillkommer) Lär dig
olika tekniker och uttryck din kreativitet.

VIRKA LOSS MED OSS Skövde

Start 26/1 kl. 17.30, ojämn veckor, 5 träffar,
200:- Ledare: Sanna Thorstensson. Vi skapar
och lär av varandra, för dig som vill träffas och
handarbetar.

AKVARELLMÅLNING Mariestad

Helgkurs 14-15/2, kl. 10-15, 650:- Kursen passar
både nybörjare och mer erfarna. Varje dag varvas
grundläggande akvarellteknik med övningar som
utvecklar ditt seende och måleri. Vi arbetar med
färglära, ljus och skugga, komposition och per-
spektiv samt tränar penselteknik. Eget material
medtages. Vill du veta mer om vilket material
du behöver kan du få vägledning av ledare
Anngret "Annit" Svensson 070-929 83 67.

AKVARELLMÅLNING Tidaholm, Skövde, Falköping

5 träffar, 750:- (materialkostnad tillkommer)
Lär dig olika tekniker och uttryck din kreativitet.

Tidaholm: start 23/2, kl. 17.30-19.45

Skövde: start 25/2, kl. 17.30-19.45

Falköping: start 12/1 och 13/4, kl. 17.30-19.45

FÖRÄLDRALEDIG MED BEBIS

Tidaholm, Skövde, Falköping
Datum fastställs vid tillräckligt intresse. Gratis.
Vi träffas vid 5 tillfällen under förmiddagen.
Sticka, virka eller sy- tex ett gosedjur, jordgubbs-
mossa eller en mjuk filt, ta med eget material.

WORKSHOP KALLIGRAFI Lidköping

Start vid minst 5 deltagare, 1 träff, 200:-
Lär dig grunderna i kalligrafi för att skapa fina
kort. Medtag om du har kalligrafipennor du vill
använda, några olika varianter finns att låna.

WORKSHOP BIND DIN EGEN KRANS Lidköping

Start vid minst 6 deltagare, 1 träff, 150:-
Kostnad för material tillkommer. Lär dig grun-
derna i kransbindning. Passande workshop för
kompisgäng, kollegor, möhippa eller likande
som vill ha en kreativ och skoj aktivitet.

TRÄHANTVERK Lidköping

Datum fastställs vid tillräckligt intresse.
Max 5 deltagare, eftermiddag/kväll, 5 träffar,
15 studietimmar, gratis. Materialkostnad står
deltagare själv för. Slöjda i trä - förverkliga dina
egna idéer och önskningar i trä. Cirkeln sker i
en utrustad snickeriverkstad. Lämplig klädsel
för snickeri.



SKANNA QR-KODEN!

Här hittar du till hela vårt
utbud av spännande och
kreativa cirklar.

ÖVRIGT

FÖRENINGSKUNSKAP

Vi går igenom de olika rollerna som finns i en
förening och en styrelse och vad som förväntas
av den. För våra medlemsorganisationer samt
nya föreningar som samverkar med ABF bjuder
vi på avgiften.

BAKA BRÖD I VEDELDA UGN Stenstorp

19/4 kl. 13-17, 250:- I kulturhistorisk miljö på
Stenstorps hembygdsgård. Max 6 deltagare. Fika,
ingredienser och 4 brödkakor att ta hem ingår.

LINEDANCE Skövde

I samarbete med Skövde Linedancers kan du lära
dig dansa linedance, det krävs ingen danspartner
för att vara med.

ZUMBA Skövde

Start 19/1 kl. 18, 10 träffar, 550:- Baseras på latin-
amerikanska danser. Inga förkunskaper krävs.

SPRÅK



ENGELSKA KONVERSATION Mariestad

Kamratcirkel med start 22/1. 8 träffar, gratis.
Här får du mod att prata, utrymme att prova
och vänner som lyfter dig.

SPANSKA NYBÖRJARE Falköping

Måndagar med start 2/3 kl. 18. 6 träffar, 700:-
(kostnad för kursbok tillkommer)

ITALIENSKA Skara

Start 10/2 kl. 13, 6 träffar, 1000:- Lär dig mer
italienska genom att öva på att läsa, förstå så väl
tal och prata. Vi lär oss även om italiensk kultur.

SVENSKA Lidköping

Start vid minst 3 deltagare, gratis. Vill du lära
dig svenska? Detta är en cirkel för dig med
ett annat modersmål som vill kunna klara dig
enkla i vardagen med talad svenska. För såväl
nybörjare som för dig som bara vill lära dig mer.

TECKEN SOM STÖD Lidköping

(enkelt teckenspråk) 1 träff, möjlig fortsättning
vid intresse. Start vid minst 3 deltagare, 250:-
Arbetar du i verksamhet där teckenspråk kan
vara stöd i kommunikation, som inom vård och
omsorg, för funktionshindrade eller annat jobb
med människor. Har du anhörig med begränsat
tal eller är du kanske själv drabbad? Då är detta
en workshop för dig - en introduktion till
teckenspråkets grunder, hur det kan användas,
vardagliga tecken samt hur du lär dig mer.

SPRÅKCAFÉ Lidköping

25/1, 8/2, 22/2 kl 11-13, gratis. Vill du öva på din
svenska tillsammans med andra? Våra språk-
caféer är kostnadsfria och du behöver inte anmäla
dig i förväg. Du kan bland annat få hjälp med
att förstå blanketter, samhällsinformation eller
bara träna på ditt ordförråd.

