



# Välkommen till ABF Värmland

ARBETARNAS  
BILDNINGSFÖRBUND

## Kurser och föreläsningar hösten 2018

### Engelska - nybörjare

För dig som vill lära dig engelska! Upplev glädjen över att kunna och våga prata under semestern, förstå mer av tv-program, hjälpa barnen med läxor och mycket annat. Det här är en nybörjarkurs i engelska. Kursen startar vid minst sju intresseanmälningar. Mer information kommer då.  
Ledare: Reema Alrobe

### Kör

Kom och sjung 60- och 70-tals pop tillsammans. Kören leds av en erfaren körledare hos ABF Värmland.

Ledare: Birgitta Höber-Ekåsen

Plats: ABF Karlstad, Posthornsgatan 8

Tid: Tisdagen den 25 september, kl. 17:45-20:00

10 tillfällen

Pris: 975 kr

### Akvarell, inspiration och känsla

Med utgångspunkt i händelser, företeelser och drömmar som berör oss, målar vi abstrakt, föreställande akvarell. Du ges möjlighet att använda olika tekniker som vått i vått, laving, ursparing och maskering.

Ledare: Sandra Svensson

Plats: Gröna huset

Tid: Onsdag den 24 oktober, kl. 18.00 - 20.30

5 tillfällen

Pris: 500 kr

### Missing people

Missing People Sweden är en ideell organisation som hjälper anhöriga och polis med att publicera efterlysningar och arrangera sökinsatser efter försvunna personer.

Föreläsare: Missing people Värmland

Tid: Tisdag den 25 september, kl. 18:00

Plats: ABF Karlstad, Posthornsgatan 8

Pris: 50 kr

### Att leva med barn med speciella behov

Elizabeth föreläser med fokus på den stora skaran anhöriga som gör ett enormt arbete för sina nära och kära. Hon berättar om sina egna erfarenheter och kunskaper för att hjälpa andra. Vad viktigt det är att ta hand om sig själv först, innan man kan

hjälpa andra.

Föreläsare: Elizabeth Odalen Bjord

Tid: Torsdag den 8 november, kl. 18:00 - 19:30

Plats: ABF Karlstad, Posthornsgatan 8

Pris: 50 kr



[facebook.com/abfvarmland](https://facebook.com/abfvarmland)

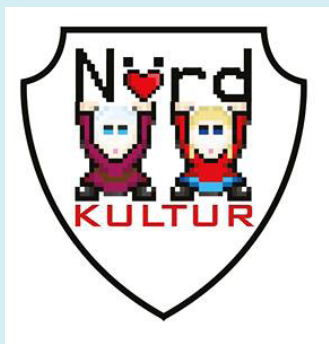
## Res med oss i Förintelsens spår



ABF Värmland har i många år rest med grupper till Polen och vandrat i Förintelsens spår. Resorna är att ge en bra grund till de som vill göra en insats i arbetet för att värna demokratin med utgångspunkt i det som hände under Förintelsen. Håll utkik på vår webbplats efter nästa resa eller mejla till [erika.bergkvist@abf.se](mailto:erika.bergkvist@abf.se) om du har några frågor.

## Nördkultur

Forum för alla nördar! Här träffas ni och diskuterar böcker, film, serier, e-sport, cosplay, anime och rollspel. ABF har en bred verksamhet inom nördkultur och vi har ett växande nätverk. Genom oss möts människor med specialintressen för att tillsammans lära sig mer. Spana in vår webbsida [abf.se/varmland](http://abf.se/varmland) för mer information.



## Nyfiken på fler språk?

Vi har även kurser i arabiska, kurdiska, pashto, dari och somaliska. Vid intresse ta kontakt med ABF Karlstad via e-post [info.varmland@abf.se](mailto:info.varmland@abf.se) eller anmäl dig direkt via [abf.se/varmland](http://abf.se/varmland)

Gå in på [abf.se/varmland](http://abf.se/varmland) för mer information eller ring 010-709 97 50