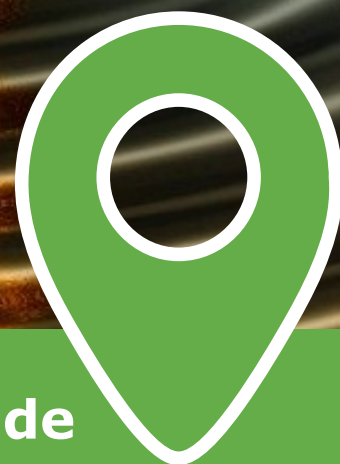


Studiekatalog 2026/2027

Inspiration för SPF Seniorerna Uppsala län



Plats för nytänkande

Innehåll

Tillsammans skapar vi möjligheter

Hos Studieförbundet Vuxenskolan (SV) tror vi på kraften i att göra saker tillsammans. Vi erbjuder både utbildningar för dig som är engagerad i en förening och aktiviteter för dig som vill ta del av kultur och bildning tillsammans med andra.

Studieförbundet Vuxenskolan och SPF Seniorerna möjliggör tillsammans mötesplatser där människor växer, idéer får liv och samhällen blir starkare. När vi kombinerar våra erfarenheter, nätverk och engagemang uppstår nya möjligheter för våra deltagare, organisationer och för samhället i stort.

Tillsammans vill vi inspirera till verksamhet och samarbete. Vår förhoppning av katalogen är att väcka idéer och nyfikenhet för fler studiecirkelar och kulturaktiviteter.

Kontaktperson

SPF Seniorerna Uppsala län:

Studieansvarig

Inger Ganea

inger_ganea@msn.com

Kontaktperson SV:

SPF Seniorerna i Uppsala och Knivsta

Emma Andrén

emma.andren@sv.se

018-10 23 75

Kontaktpersoner SV:

SPF Seniorerna i Enköping, Håbo och Heby

Helena Elvidotter Forslund

helena.elvidotter.forslund@sv.se

0171-45 12 16

Raghad Darwich

raghad.darwich@sv.se

0171-451211

Susan Gallone

susan.gallone@sv.se

018-10 23 86

Kontaktperson SV:

SPF Seniorerna

i Tierp, Älvkarleby och Östhammar

Elin Ahlund elin.ahlund@sv.se

0173-21855

Innehållsförteckning:

Rollen som studieombud	3
Vad är en studiecirkel?	4
Bli cirkeledare	5
Studiematerial	6
Beredskap i bygden	7
SPF Seniorerna Appen	9
Digitala tillsammans	10
AI för alla	11
Litteratur tips	12
Studieplan-bokcirkel	14
Lättläst	15
Samhälle & politik	16
Fair isle stickning	18
Hantverk & kultur	19
Trädgård & odling	21
Låt dig inspireras	23
Läs & res tillsammans	26



Post- och besöksadress:
Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Post- och besöksadress:
Kyrkogatan 18, 745 31 Enköping

Post- och besöksadress:
Rådhusgatan 6, 742 31 Östhammar



Rollen som studieombud

Du som är studieombud har en viktig uppgift att fylla i din förening.

Tack vare ditt engagemang kan föreningens medlemmar hitta meningsfulla och berikande uppgifter och aktiviteter som både är viktiga för samhället och som stärker deltagarnas hälsa och livsmening.

Som studieombud håller du i kontakterna med Studieförbundet Vuxenskolan. För oss är det betydelsefullt med ett nära samarbete både vid planering och genomförandet. Därför har varje förening inom SPF Seniorerna i länet en egen kontaktperson på SV Uppsala län.

Som studieombud hoppas vi att du försöker inspirera medlemmar till att bli cirkelledare och att du informerar lite om rollen och vad den innebär. Sedan önskar vi att du för kontakten

med nya cirkelledare vidare till oss så att vi på SV kan hjälpa till att informera och utbilda de som är intresserade av att bli cirkelledare. Vi håller gärna utbildningar och inspirationsträffar för både studieombud samt nya och mer erfarna cirkelledare. Vi tar tacksamt emot era önskemål gällande detta.

Studiecirkeln

Deltagarna träffas regelbundet under trevliga former och lär sig något nytt som de är intresserade av. Alla i gruppen är delaktiga, lär av varandra och bestämmer tillsammans målet med studierna inom det ämne som de har valt. Ledaren är ingen lärare utan en av gruppdeltagarna som fått till uppgift att leda gruppens arbete framåt.

Kulturarrangemang

Du som studieombud kan komma med förslag på aktiviteter som tex dans,

sång, teater och musik. Du kan även ge förslag på föreläsningar och andra framträdanden som ger deltagarna upplevelser utöver det vanliga. Ta gärna reda på medlemmarnas önskemål och håll kontakt med styrelsen för att kunna erbjuda givande kulturarrangemang.

Tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan går det mesta att genomföra! Vi vill hjälpa er med det vi brinner för – folkbildning.

Att delta i studiecirkel är för många en meningsfull återkommande aktivitet och ger goda sociala kontakter samtidigt som vi lär tillsammans.

Lycka till och välkommen att kontakta oss önskar Emma Andrén, Elin Ahlund, Raghad Darwich Helena Elvidotter Forslund och Susan Gallone på Studieförbundet Vuxenskolan Uppsala län

Vad är en studiecirkel och hur startar jag den?

Studiecirkeln har en speciell pedagogisk form.

I en studiecirkel träffas man i små grupper för att lära sig något tillsammans. Det är det egna intresset och den fria viljan som är grunden för studiecirkeln. Hela gruppen, ledaren och deltagarna, bidrar med sin kunskap, sin nyfikenhet, sina erfarenheter och frågor för att påverka inriktning och resultat i cirkeln. Alla åsikter, kunskaper och erfarenheter är lika mycket värda, och alla har ansvar för att arbetet i cirkeln fungerar.

Starta en studiecirkel

I en studiecirkel träffas deltagare i små grupper för att lära sig något tillsammans. Det är det egna intresset och den fria viljan som är grunden för studiecirkeln. Hela gruppen, ledaren och deltagarna, bidrar med sin kunskap, sin nyfikenhet, sina erfarenheter och frågor för att påverka inriktning och resultat i cirkeln. Alla åsikter, kunskaper och erfarenheter är lika mycket värda, och alla har ansvar för att arbetet i cirkeln fungerar.

Cirkelledarens uppgift:

- Planera studiecirkel till din SV kontakt eller till studieombud på SPF Seniorerna
- Gå SVs introduktion och cirkelledarutbildning
- Leda cirkeln, men inte vara "lärare"
- Föra närvaro med e-lista
- Ta fram en arbetsplan tillsammans med gruppen
- Hålla kontakt med ansvarig verksamhetsutvecklare på SV
- Signera närvarolistan när cirkeln är avslutad

Låter detta intressant?

Vill du veta mer kontakta din lokala SV avdelning på www.sv.se/uppsala eller scanna QR-koden här nedan



Till dig som vill bli eller är cirkelledare;

Det viktigaste är att du och gruppen har ett ämne som ni är intresserad av och vill komma i gång eller komma vidare med. Ta kontakt med oss på SV för planering av upplägg, verksamhetsform och struktur. Genom dialog stödjer vi och stärker dig som ledare i ditt ämne och gruppens idéer.

Cirkelledarutbildning - grund

När du väl kommit i gång ges du möjlighet att gå en grundläggande cirkelledarutbildning, en uppskattad sådan enligt deltagarna själva. Vi vill gärna att du gå den.

Varje terminen erbjuder vi ledarutbildningar i både fysiska och digitala träffar just för att stärka din ledarroll och samverkan med oss på SV. Under träffen lär du dig om hur du kan arbeta i din cirkel, samtala och reflektera tillsammans med andra engagerade cirkelledare.

Aktuella utbildningar

Besök gärna vår hemsida och håll dig uppdaterad – välkommen!

sv.se/cirkelledare/

Eller skanna QR-koden nedan



**”Bildad är den
som aldrig
kränker en
annan
människa”**

**- ett tänkvärt
citat av Gösta
Vestlund
1934-2020**

STUDIEMATERIAL

I detta avsnitt tipsar vi om ett axplock av olika ämnen där du och din grupp kan inspireras av att skapandet egna studiecirklar. SV har de flesta studieplaner så välkommen att ta kontakt med oss på SV Uppsala län eller ditt studieombud SPF Seniorerna Uppsala län.



Studiecirkeln Tillsammans mot ensamhet!

Tillsammans mot ensamhet tagits fram för att hjälpa föreningar att komma igång med att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet. I materialet får ni råd och tips blandat med diskussionsfrågor och skapa en handlingsplan för att arbeta uppsökande.

Studiematerialet består av fyra delar, varje del inleds med ett kapitel som deltagarna läser inför kommande träff.

[Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/studiematerial/](https://www.sv.se/tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/studiematerial/)



Digital kompetens - Introduktion till internet för äldre

Guide för digital kompetens.

Internet är en stor tillgång i alla tänkbara sammanhang och speciellt värdefullt för de äldre, vars fysiska rörlighet har minskat. Nätet har förutsättningen att göra ålderdomen till en tid som präglas av utveckling, utbildning, sociala kontakter och underhållning. Målet med den här guiden är att förklara hur du lär äldre att kommunicera online, utifrån deras egna behov och med en anpassad pedagogik.

www.Introduktion till internet för äldre | Internetstiftelsen



Koll på läkemedel?

Koll på läkemedel har tagit fram två interaktiva utbildningar om sådant som är viktigt att veta i samband med läkemedelsbehandling av äldre. Utbildningarna riktar sig till dig som patient eller anhörig och kan med fördel göras i grupp. Det finns instruktioner för cirkelledare. Koll på läkemedel är ett samarbetsprojekt mellan Pensionärernas Riksorganisation (PRO), SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och Apoteket för bättre läkemedelsbehandling till äldre.

[Guider och råd för bättre läkemedelsbehandling - för patienter](https://www.sv.se/guider-och-rad-for-battre-lakemedelsbehandling-for-patienter)



Våldet går inte i pension

Om våld och övergrepp mot äldre kvinnor och män. Det finns en bild av äldre som är snälla och svaga som gör det svårt att föreställa sig att någon kan slå en äldre person eller att äldre själva slår. Men det är inte särskilt ovanligt att äldre utsätts för våld.

Vad kan du göra...om du själv är äldre och utsätts för våld?

[Våldet går inte i pension!](https://www.sv.se/valdet-gar-inte-i-pension!)

Beredskap behövs!

Bygdens beredskap

– Om det värsta skulle hända, att militärt krig också skulle drabba vårt land, behövs en omfattande beredskapsverksamhet redan nu för att kunna möta de hot som det skulle medföra, säger Björn Körlof, expert inom kris, särskilda händelser och totalförsvar, Bygdegårdarnas riksförbund

SV har i samarbete med Bygdegårdarnas riksförbund tagit fram "Bygdens beredskap", med syftet är att ge föreningar, organisationer och individer förutsättningar att bilda sig inom civil beredskap och hur de kan bli en aktiv kraft i det lokala beredskapsarbetet vid pågående kris- eller krigs-scenari. Initiativet till studiehandledningen Bygdens beredskap kom från Bygdegårdarnas riksförbund och har utvecklats tillsammans med dem och flera organisationer i referensarbetet, så som LRF, Sveriges hembygdsförbund, SPF Seniorerna och Hela Sverige ska leva.

Du kan med fördel använda materialet som checklista för dig själv och ditt hem men också att samordna beredskap i kvarteret där du bor i staden så som på landsbygden. Det viktigaste är att förbereda före det händer något. Beredskap börjar hos dig!

Klicka på länken för mer information:
[Bygdens-beredskap studiehandledning](#)





SPF Seniorernas Föreningsguide - Organisation, roller och ansvar

Tips och information för dig som är aktiv inom SPF Seniorerna. Verksamhet bedrivs lokalt av föreningarna, regionalt av distriktet och nationellt av förbundet.

Alla nivåer samverkar med varandra.

Engagera dig SPF Seniorernas arbete, materialet vägleder dig för ansvar och roller.

Ta kontakt med SPF Seniorerna distriktet eller din kontakt på SV i regionen för att ta del av materialet.



Lokal valplan

En bra valplan ska göra det tydligt vilka mål ni har med arbetet och vad som ska göras, av vem och när, för att nå målen. Under fyra träffar, planerar ni ert strategiska arbete inför valet. Syftet med att göra en lokal valplan i föreningen är att effektivisera arbetet före och under valarbetet, så att vi når större framgång.

Ta kontakt med SPF Seniorerna distriktet eller din kontakt på SV i regionen för att ta del av materialet.



Skrivcirkel - Berätta för dina barnbarn

Detta är en studieplan till boken *Barnen på Våtnäs* av Åke Marcusson. Planen är upplagd på tio träffar. Idén till boken föddes för några år sedan när han läste en bok om döden. I den stod att man borde inte bara tänka på vita arkiv och sådant utan också skriva ner berättelser från barndom och livet i övrigt för kommande generationer.

Kliar det i dina fingrar? Studieplanen är utgiven av SPF och får fritt skrivas ut eller kopieras för verksamhet inom Sveriges Pensionärsförbund.

Ta kontakt med din SV kontakt eller SPF Seniorernas studieombud i din region.



Samtalskort - existentiell hälsa

Detta material för studiecirkel kring samtal om existentiell hälsa grundar sig i olika samtalskort. Korten utgår från WHO:s folkhälsoundersökningar som visar att förhållningssättet till livet påverkar vår uppskattade psykiska, fysiska och sociala hälsa. Samtalskorten kan användas av alla. När som helst och egentligen hur som helst. Det går med andra ord bra att välja ett kort, och låta det sätta igång ett samtal med en vän eller någon man arbetar med.

<https://oppnakort.se/blogg/>



Hälsa



SPFSeniorerna

SPF Seniorernas App

SPF Seniorerna heter appen för alla nuvarande och blivande medlemmar!

I appen samlar vi Nyheter, Aktiviteter och annan information baserat på spfseniorerna.se och lokal information på ett lättillgängligt sätt.

- **Förbundsnyheter**
- **Distriktsnyheter**
- **Föreningsnyheter**
- **Aktiviteter**
- **Bli medlem**
- **Förmåner**
- **Kontakt**

I appen väljer du din förening, med Favoritfunktionen kan du välja flera. När en nyhet publiceras får du en notifikation direkt i telefonen för den eller de föreningar du valt, enkelt att hålla sig uppdaterad! Under Inställningar kan du dessutom ändra storleken på allt som visas i appen så att det blir enklare att läsa menyer och innehåll.

Beroende vilken operativsystem din smartphone använder kan du ladda upp SPF Seniorerna appen genom Goole Play eller App Store.

[SPF Seniorerna – Appar på Google Play](#)

[SPF Seniorerna i App Store](#)



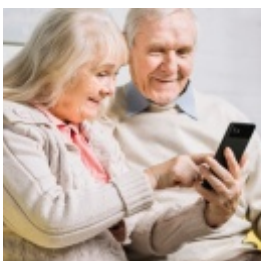
Digitala tillsammans



Bli digital coach

Tillsammans kan vi inspirera och stötta andra till att vilja och kunna vara en del av den digitala utvecklingen. Post- och telestyrelsen (PTS) har tagit fram utbildning för dig som vill hjälpa andra att komma igång digitalt. Motivation handlar om att vilja göra något digitalt, det är grundläggande förutsättning för att fortsätta upp i digitaliserings-trappan. Sammankomsterna består av fyra olika steg – motivation, tillgång, färdigheter och användning. Klicka på länken till utbildningens fyra delar.

<https://pts.grade.se/LuvitPortal/plugins/autostart/index.htm?courseid=5044>



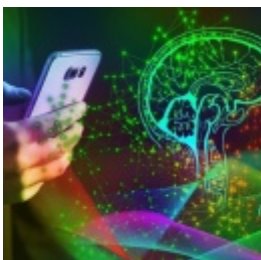
Säkerhet på nätet - I förebyggande syfte

Internetstiftelsen har tagit fram kostnadsfritt material om säkerhet på nätet. Här finns bland annat snabbkurser och konkreta vägledningar som ska få fler internetanvändare att känna sig säkrare.

Ta del av någon av snabbkurser i säkerhet på nätet. Genom dem kan du bli en mer medveten internetanvändare och undvika att bli lurad av bedragare.

<https://internetkunskap.se/snabbkurser/sakerhet-pa-natet/>

[Säkerhet på nätet | Internetkunskap](#)



Nej, mobilen tjuvlyssnar inte på dina konversationer?

Hur många har varit med om något liknande? Du pratar med en kompis eller din partner om att kanske måla om i köket. Senare samma dag dyker det upp annonser i ditt flöde på sociala medier. Annonser om målarfärg, renovering av kök och penslar. Är det mobiltelefonen som ligger i fickan och tjuvlyssnar på dina samtal?

Ta del av Internetstiftelsen artikel för diskussion och reflektion kring ämnet.

[Därför tjuvlyssnar inte mobilen på dig](#)



Studiematerial – smartphone, surfplatta och dator

Här hittar du länkar till studiematerial om hur du använder din smartphone, surfplatta eller dator. Materialen kan användas i en studiecirkel, men passar även för de som vill lära sig på egen hand.

[SPF Seniorerna - Studiematerial – smartphone, surfplatta, dator](#)



AI för alla!

I dagens digitala värld blir det allt vanligare att vi ställer frågor eller söker information via AI när vi besöker en webbplats. Istället för att vänta på en riktig person, dyker ofta ett litet chattfönster upp där du kan skriva in din fråga och direkt få ett svar från en chattrobot.

AI har blivit så användarvänligt att vem som helst kan använda det, utan teknisk bakgrund. Verktyg som ChatGPT, Copilot och Gemini fungerar som vanliga appar eller sökmotorer och är enkla att använda. Du behöver inte förstå hur AI fungerar, bara veta vad du vill ha hjälp med. Det gör AI tillgängligt för alla, oavsett tidigare erfarenhet.

Gabriel tipsar om gratis kurs om AI för nyfikna;

[En gratis online-kurs om grunderna i artificiell intelligens](#)

Ta del av Gabriel Eliassons presentation via länken/QR-koden eller ta kontakt med SV.

https://www.canva.com/design/DAGfVgj5Fkg/fcJb2U5Fv6dAAcD-c0E3bw/view?utm_content=DAGfVgj5Fkg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=viewer

Det handlar inte om att lära sig allt på en gång....

– att prova att göra en sak kan inspirera till att lära sig mer.



Litteraturtips

Den klassiska bokcirkeln är ett alltid ett trevligt och givande sätt att skapa gemenskap och utvecklande samtal. Här tipsar vi om nya böcker att mötas kring!



Där kräftorna sjunger

En oförglömlig berättelse om naturens krafter och ensamhetens pris. Kya Clark lever ensam och i samspel med naturen utanför en liten stad vid North Carolinas kust. Byborna kallar henne "Träskflickan" och har i många år spridit elaka rykten om henne. När en stilig quarterback hittas död i våtmarken blir hon därför omedelbart misstänkt och en mordutredning inleds.

Förlag: Forum



Strandflickan av Lisa Förare

Strandflickan är en hoppfull bok om sorg och förändring, med miljöer och personer vi känner igen från Under fullmånen som kom 2021. Lisa Förare är matskribenten som blev författare. Hennes författarskap rör sig kring Långsjön, där övernaturliga krafter är starka. Boken är illustrerad med Lina Blixts suggestiva bilder.

Lisa Förare, matskribenten och författaren tilldelas Lätläst-pris 2024 för hennes andra lätlästa bok, Strandflickan,

Förlag: LL-förlaget



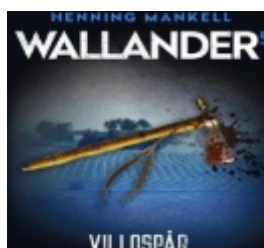
Novellix är litteratur i fickformat- Över 250 publicerade noveller!

En läsupplevelse i ett grafiskt tilltalande och lättillgängligt format, anpassat för den som vill ha mer läsning i sitt liv men inte riktigt hittar tiden till det.

Perfekt format att ha till bokcirkel också!

Novellix-novellerna säljs både styckvis till exempel samlade i snygga present-askar som är skapade utifrån olika teman.

Botanisera gärna på <https://novellix.se>



Villospår av Henning Mankell

Henning Mankells ikoniska Wallanderserie är översatt till över 40 språk och har blivit både svensk och internationell tv- och filmserie. **Villospår** är femte boken i den berömda serien om kommissarie Kurt Wallander. En ung kvinna bränner sig till döds på en rapsåker. Strax därpå slår en seriemördare till med en rad allt mer bestialiska mord. Vad finns det för samband mellan en pensionerad justitieminister, en framgångsrik konsthandlare och en vanlig småtjuv? Varför skalperar mördaren sina offer?

Förlag: Albert Bonniers



Demokratisera demokratin - Gösta Vestlund.

Demokratisera demokratin var den paroll som folkbildaren, författaren och hedersdoktorn Gösta Vestlund drev fram till sina sista dagar. Det är en gigantisk utmaning eftersom endast en tredjedel av världens befolkning lever i länder med fungerande liberal demokrati. Demokrati handlar inte bara om representation och folkets röst, utan även om jämlikhet, rättvisa, respekt och likvärdighet. Den får energi i samtal där kunskap och bildning utgör ett fundament, vilket ställer höga krav på samhälle och medborgare. I vår tid har sociala medier en viktig funktion, samtidigt som spridningen av hat och hot hindrar den demokratiska dialogen. Klimatförändringarna är en annan demokratisk utmaning. Antalet demokratiska stater minskar i världen och utvecklingen i Europa är mycket oroande.

Antologin gavs ut till Gösta Vestlunds minne och är ett försök att spegla demokratis komplexitet, institutionella villkor och möjligheter. Med titeln Demokratin som bildningsväg vill den betona folkbildningens uppdrag att verka för delaktighet, ökad jämlikhet och upplysta medborgare.

Förlag: Carlsson

Studieplan -bokcirkel

Träff 1

Gör en eller ett par presentations övningar. Här finns förslag: Sant eller falskt - Alla ska komma på tre påståenden om sig själva, två som är sanna och ett som är falskt. Gruppen gissar vilka påståenden som är sanna och vilket som är falskt.

Låt alla deltagare fundera på egen hand: Varför vill du vara med i bokcirkeln? Gör en runda och låt alla berätta. Lägg lite tid på att bestämma gemensamma förhållningsregler i gruppen. Skriv ner dem på ett stort papper och säkerställ att hela gruppen är överens.

Om ni inte redan gjort det, bestäm gemensamt vilken bok ni ska läsa.

Träff 2

Läs halva boken till träff 2. Be alla deltagare fundera över ämnen eller teman i boken som de tycker skulle vara intressant att diskutera. När ni träffas, ge post-it-lappar till alla deltagare och be dem skriva ner de teman som de vill prata om, ett tema på varje lapp. Låt deltagarna en i taget, hänga upp sina lappar på tavlan/på ett stort blädderblock. Ta bort eventuella dubletter. När alla lappar hänger uppe är det dags att rösta om vad ni tycker är viktigast att prata om. Alla deltagare får göra två kryss, antingen två kryss på samma lapp eller ett kryss på två olika lappar. När alla deltagare har gjort sina kryss, flytta om lapparna så att lapparna med flest kryss hamnar överst. Detta är nu er dagordning, diskutera ett ämne i taget och börja med de lappar som har fått flest kryss.

Träff 3

Läs ut hela boken till träff 3. Be alla deltagare fundera över ämnen eller teman i boken som de tycker skulle vara intressanta att diskutera och använd samma upplägg som förra gången. I slutet av träffen, ta ställning till om ni skulle vilja välja ut en ny bok och fortsätta i bokcirkeln, eller om ni vill avsluta cirkeln nu.

Träff 4 & 5

Upprepa träff 2 & 3 med en ny bok.

Lycka till med er cirkel!



Lättläst

Studieförbundet Vuxenskolornas Lättlästpris 2025 tilldelas författaren och teaterläraren Marie Albertsson för romanen *Premiären* (LL-förlaget). *Premiären* beskrivs av juryn som en berättelse som fångar teaterns magi och livets dramatik med ett språk som är tillgängligt och känslösamt, där läsaren både berörs och dras in i berättelse.

– En definition av lättläst vi använder i juryn är: "Ett lättbegripligt språk anpassat för läsare med stora krav på konkreta och tydliga men ändå livfulla och känslösamma texter."

Marie Albertsson visar i *Premiären* hur skickligt hon bemästrar detta. Hennes erfarenhet, både av att skriva lättläst litteratur och att arbeta med teater och undervisning, märks tydligt när dessa kunskaper binds samman till ett vackert och lättläst paket i *Premiären*, *säger juryns ordförande Per Lodenius*.

Om Lättläst-priset

Studieförbundet Vuxenskolan instiftade Lättläst-priset 2020 som Sveriges första litteraturpris för lättläst skönlitteratur. Målet är att ge fler människor möjligheten att uppleva sann läsglädje, oavsett språkliga förutsättningar.



Samhälle & politik

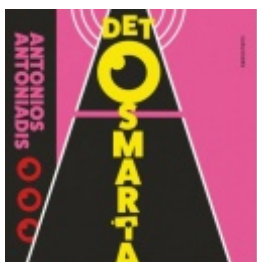
Vi lever i en omvälvande tid där det är viktigt att ta reda på fakta och att kunna samtala om händelser och skeenden. Vår samtid bär samtidigt på goda och spännande berättelser. Här finner du tips på böcker som på olika sätt ger bilder och förklaringar till vårt samhälle och de politiska strömningarna.



Överlev krisen - prepping och vardagsberedskap

Det senaste året har visat oss att nödsituationer kan uppstå när som helst. Överlev krisen är en lättläst och nyttig handbok för alla vardagspreppare och för sådana som vill vara förberedda och klara sig när krisen är ett faktum. Inte minst de som vill slippa stå i kö i mataffären eller på apoteket när något samhällskritiskt och oförutsett har skett. Boken tar upp skandinaviska förhållanden, och går igenom olika krisscenarier. Den tar också upp samhällets beredskap som helhet, och vad som brustit och lyckats under coronapandemin.

Förlag: Lind Co



Det osmarta samhället - politik och makt i en digitaliserad värld

Mänskligheten är inne i en ny epok. Sensorer, kameror och drönare med ai-teknologi har förändrat verkligheten vi rör oss i. Den digitala kapitalismen breder ut sig och har gjort vår personlighet till en råvaruresurs. Våra preferenser, intressen och livsval används för att sälja skräddarsydda annonser. Teknikföretagen har ekonomiska resurser som går att jämföra med hela nationalstater. Vi går mot en värld där människan inte längre står i centrum, utan i stället formas en digital plattforms kapitalism.

Förlag: Carlsson



Kropp och politik - hälsouppllysning som samhällspegel

Kropp och politik skildras hur varierande hälsobudskap och hälsoideal avspeglar det svenska samhällets förändring från andra världskriget fram till idag. Boken gavs ut första gången 1995 och kommer nu i reviderad och uppdaterad upplaga. Kampanjer för en friskare befolkning och råd om hur den egna kroppen ska skötas får illustrera grundläggande visioner om det goda samhället.

Förlag: Carlsson



Vad bör staten göra?

I denna bok analyseras vad staten bör göra, dvs. hur statens förhållande till medborgarna bör konstrueras, vad rättvisa är och hur denna kan uppnås. Denna spekulativa teori kombineras med mera jord-nära forskningsresultat om vad staten kan göra. Här diskuteras också hur man skall förklara varför sociala normer om rättvisa varierar, varför välfärdspolitikerna är så olika i olika länder, frågan om valfrihet, konkurrens och privatisering av offentliga tjänster och hur man historiskt kan karaktärisera den svenska välfärdspolitikens inriktning.

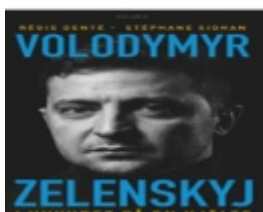
Förlag: SNS Förlag



Drottning Elizabeth II - ett liv

Drottning Elizabeth II - Ett liv ingår i Viljas serie lättlästa biografier om personer som förändrat världen. Boken är rikligt illustrerad, med bilder ur drottningens både privata och offentliga liv. Få personer har haft så stor betydelse för ett land under så lång tid som drottning Elizabeth II. Under senare år har intresset för hennes liv och person växt, bland annat i samband med Netflix populära dramaserie The Crown.

Förlag: Vilja Förlag



Volodymyr Zelenskyj - I huvudet på en hjälte

När Ryssland invaderade Ukraina blev Volodymyr Zelenskyj fram som en orädd ledare för sitt land och för kontinentens frihetskamp. Biografin beskriver Zelenskyjs unika väg från välkänd skådespelare till president och krigshjälte, som plötsligt var tvungen att använda alla sina förmågor för att bekämpa Putins hänsynslösa invasion. Vad är det som gör att han inte ger upp?

Förlag: Bokförlaget Polaris



Yrke: drottning - makten och möjligheterna

I en personlig reportagebok och med intervjuer med nyckelpersoner får läsaren på nära håll följa drottningens arbete - ända in i de slutna styrelserummen, dit ingen journalist tidigare fått tillträde. Boken ger en unik inblick i ett mycket ovanligt uppdrag, kopplat till äktenskap, tradition och plikt - men där det finns stora möjligheter att påverka.

Förlag: Nordstedts



Supermakten - vad varje svensk bör veta om USA

USA är landet supersize vad gäller allt, från storleken på en läsk till politik till populärkultur. Supermakten förklarar grundbultarna i den amerikanska livsstilen och är en oundgänglig reskamrat längs route 66 eller en underhållande faktabomb för den som vill förstå vad som egentligen händer i USA. USA är inte bara världens mäktigaste land, det är också världens märkligaste. Åtminstone för alla andra än amerikanerna själva. På mindre än två hundra år har tretton små kolonier på den amerikanska östkusten expanderat till att bli supermaktens supermakt.

Förlag: Mondial

Fair isle stickning, tröjor, mössor och halsdukar med gamla och nya mönster

Fair isle-stickning är ett hantverk med rötter i Shetlandsöarna som kommit att fascinera och inspirera många stickentusiaster. I Sverige har fler och fler fått upp ögonen för flerfärgsstickningen med mönsterbårder och ullgarn i naturnära färger. Traditionellt används en särskild färgsättning där färgerna blandar sig i bårderna och framträder på nya sätt, samtidigt som mönstren blir tydliga.

Boken fair isle stickning mer innehåller Carinas stilsäkra grundmodeller till bland annat tröjor, kofter, mössor, halsdukar och vantar. Du kan använda dem för att skapa dina egna plagg eller sticka dem med färgsättningen som Carina föreslår.

CARINA OLSSON, textil allkonstnär och kursledare, är en av Sveriges främsta experter på fair isle-stickning. Carina har en unik förmåga att i sina plagg återskapa och fånga naturens färger. Hon har tidigare skrivit boken *Far isle-stickning. Tröjor, mössor och vantar med färger från naturen*.

Förlag: Bokförlaget Ploaris



New FAIR ISLE-STICKNING

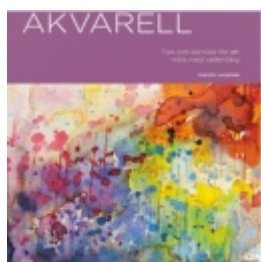
TRÖJOR, MÖSSOR OCH HALSDUKAR MED GAMLA OCH NYA MÖNSTER CARINA OLSSON

POLARIS FAKTA

Hantverk & kultur

Kliar det i fingrarna? Det är något speciellt med att skapa med sina händer efter eget huvud. Det stimulerar kreativiteten och inger lugn. Vi arbetar för att föra gamla traditioner vidare och hålla dem levande.

Människor har sysslat med hantverk i alla tider och det har varit avgörande för mänsklighetens utveckling.



Börja måla akvarell-tips och tekniker för att måla med vattenfärg

Vill du lära dig måla akvarell på ett lekfullt och kravlöst sätt?

I den här boken får du lära dig allt du behöver veta för att börja måla akvarell, från de första penseldragen till den avslutande finishen. Boken börjar med att introducera alla grundläggande saker och material du behöver för att sätta igång, samt tipsa om hur du väljer rätt penslar, färger, sketchböcker och kanvasduk.

Förlag: Lind Co.



Dreja - från lera till keramik, en handbok i drejning

Det här är en vacker och inspirerande handbok för alla som drejar, från nybörjare till de som är mer vana att arbeta med lera. Keramikern Stuart Carey guidar dig genom varje steg i processen. Du får lära dig hur du jobbar med leran, att skapa grundformer, att förekomma problem och att dekorera dina skapelser. Här får du steg för steg-beskrivningar, vackra bilder och hjälpsamma tips som gör dig redo att skapa keramik som förenar skönhet, form och funktion

Förlag: Lind Co.



Vardagsslöjd - 18 projekt i trä och textil!

Kärleken till naturmaterial går som en röd tråd genom boken, och projekten kräver sällan stora inköp eller ovanliga verktyg. Kerstin guidar dig med steg för steg-instruktioner, bilder och illustrationer. Med inställningen "om du tycker det är bra, så är det bra" undviker du de värsta fallgroparna, samtidigt som mycket utrymme lämnas för egen kreativitet. **Kerstin Neumüller** är helst i sin verkstad och skapar saker när hon inte skriver böcker och håller kurser. Tidigare böcker: En handbok om indigo (2016), Lappat & lagat (2018) och Simple weave (2021).

Förlag: Natur & Kultur Allmänlitteratur



Kreativa projekt - skapa i papper, tyg, plåt och betong

Dags att vara kreativ! Skapa smycken av ett par gamla jeans eller ett slitet läderbälte. Inred med decoupage, klä om fåtöljen, dekorera tidskriftssamlarna med spännande kartor, gjut i betong eller tillverka eget fröpapper. Har du gamla prylar som bara tar plats i skåp och lådor? Förvandla dem eller loppisfynden till personliga saker till hemmet eller tillverka något att ge bort i present. Projekten är tagna ur den populära tidningen 101 nya idéer och passar bra för både nybörjaren och den lite mer erfarna handarbetaren.

Förlag: Bokförlaget Semic.

Att arbeta i en studiecirkel

Odla på vintern? Det går väl inte? Jo! För Sara Bäckmo som länge odlat för självförsörjning är odlingen ett ständigt pågående flöde trädgården lever och levererar året om. I boken Vinterodling visar Sara hur hon utmanar traditionella odlingsmetoder för att odla och skörda även mitt under smällkalla vintern.

Trädgårdscirkel fungerar det så här: Till varje träff läser ni ett avsnitt ut Vinterodling. Ibland är det även förslag på andra saker att göra mellan träffarna. Se den gröna rutan "Att göra innan träffen". Detta är förslag - har ni andra upplägg så går det också bra. På träffarna diskuterar ni vad ni läst och gjort. Det är också fritt fram att diskutera och ta vara på varandras erfarenheter. Ta upp aktuella saker och tipsa varandra

SV har studieplanen.
Välkommen att kontakta oss!
[SV Uppsala län](#)



Trädgård & odling

Är du en av de många människorna som har ett stort intresse för trädgård och odling? Varför inte samlas i en studiecirkel där ni tillsammans läser och planerar förändringar i de egna trädgårdarna eller gemensamma studiebesök i andras trädgårdar?



Skydda din trädgård

Problem med skadegörare i trädgården? Här får du tips och fördjupad information av Sveriges främsta expert på växtskydd Maj-Lis Pettersson, känd från Odlar med P1. Boken vänder sig till alla frustrerade fritidsodlare av bär och frukt, buskar, blommor, köksväxter men fungerar även för dem som är yrkesverksamma inom trädgårdsodling. Denna nya upplaga har utökats med ett stort antal träd.

Förlag: Ordalaget Bokförlag



Dahlia - 222 sorter, odling, skötsel och inspiration

I Dahlia 222 sorter, odling, skötsel och inspiration får du veta allt du behöver för att lyckas med dahlior. Här finns information om dahlians historik och botanik, odling, förökning och vinterförvaring samt de bästa tipsen för dahlia som snittblomma. Du får förslag på dahliasorter som är vackra att plantera tillsammans i olika färgkombinationer men även vilka andra växter som är fina att samplantera dahlior med. Vi besöker dahliaodlare från olika delar av landet som delar med sig av sina allra bästa tips!

Förlag: Bokförlaget Arena



Ett år av liv i trädgården

En blommande vänskap mellan Jenny Strömstedt & Victoria. Duon bakom den älskade podden **Röda vita rosen** bjuder på tankar om livet och mängder av trädgårdstips i sin rikt illustrerade bok. Boken tar avstamp i januari då den avklädda vinterträdgården formar sig efter väder och vind, och följer sedan året i trädgården allt eftersom den byter skepnad. För varje månad presenterar författarna sina bästa trädgårdstips och förslag på projekt att ta sig an vid olika tidpunkter.

Förlag: Bokförlaget Polaris



Odlar örter - planera, odla och skörda din egen kryddträdgård

Odlar örter är en inspirerande, heltäckande och vackert illustrerad handbok. Här beskrivs hur man kommer igång med sin kryddträdgård, hur man sköter den och får den att frodas. Vi får veta vilken jord som är bäst för vilken växt, vad man behöver för redskap och utrustning och vilka kryddor som är de mest lättodlade. Boken ger också tydliga instruktioner om när på året man ska så, när det ska ansas respektive sköras. Här finns tips på hur man kan använda örterna, till exempel recept på pesto och på olika örtdrycker

Förlag: Lind CO



Ingmar Skoog är professor i psykiatri vid Göteborgs universitet och föreståndare för Centrum för åldrande och hälsa. 2022 ledde han ett uppskattat Sommar i P1 och han förekommer ofta som expert i media, till exempel i teveprogrammen *Studio 65* och *Fyraåringarna på äldreboendet*. Han sitter även med i regeringens äldreforskarråd, verkade som expert i coronakommissionen och i arbetet för en ny äldreomsorgslag, samt var med i delegationen för senior arbetskraft.

Under de senaste femtio åren har det skett dramatiska förbättringar av äldres hälsa. Dagens 70-åringar har faktiskt lika friska kroppar och hjärnor som 50-åringar hade för några generationer sedan! Dessutom har det skett stora förändringar i attityder och till och med personlighet. Många av dagens 70-plussare vill ut och resa och hitta på roliga saker medan de ännu känner sig unga. De har också mer sex och bättre sex.

Förlag: Bokförlaget Polaris

"Rädd för att åldras?"

Läs den här boken. Här staplas bevisen för ett lyckligt åldrande." Amelia Adamo



Låt dig Inspireras

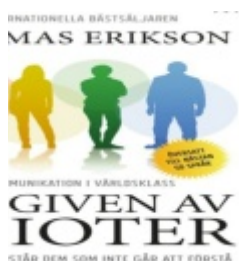
Här finner du några fler boktips som vi tror passar att träffas i studiecirkel kring.



En liten bok om lycka av Micael Dahlen

Han är professor på Handelshögskolan i Stockholm. Hans föreläsning Om lycka gick för utsålda hus på Dramaten. Han har tidigare bland annat skrivit böckerna Starkt kul, Kaosologi och Nextopia (som också anknyter till lycka). Det har varit en återkommande fråga för Micael Dahlen. Här sammanfattar han på sitt personliga, underhållande och typiska sätt resultaten av sin egen och andras forskning i tretton tips som bevisligen kan få oss att trivas bättre med våra liv.

Förlag: Volante



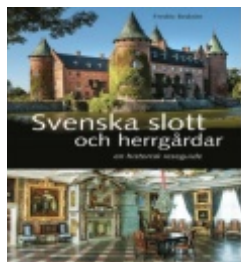
Omgiven av idioter - hur man förstår dem som inte går att förstå?

Har du någon gång försökt resonera med din partner men insett att det inte alls gick som du tänkt dig? Eller i förvirring lämnat ett möte med känslan av att du inte begrep dig på de övriga i rummet? Känns det som att vissa människor aldrig förstår vad du säger, hur tydlig du än är?

Lugn. Du är långt ifrån ensam!

Boken beskriver konkret och underhållande en av världens mest spridda metoder för att sortera olikheterna inom mänsklig kommunikation.

Förlag: Bookmark Förlag



Svenska slott och herrgårdar - En historisk reseguide

En guide till de 250 viktigaste slotten och herrgårdarna i Sverige. Den tar dig från stora kungliga slott till små herrgårdar i trä, från medeltidens borgstuga på Glimmingehus till det nya Jubileumsrummet på Stockholms slott. Boken är illustrerad med ca 1 000 fotografier och 280 kartor. Slottsägarna har generöst öppnat dörren till sina källarvalv, salonger och stora salar. Till varje slott hör en vägbeskrivning, uppgifter om ägare och om det är öppet för allmänheten.

Förlag: Bonnier Fakta



Hjärtsmart - orka mer och lev längre!

Kunskaperna om vårt mest dyrbara organ hjärtat har aldrig varit mer omfattande. Och likaså våra möjligheter att faktiskt ta hand om hjärtat genom att förändra hur vi lever. Trots det är hjärt- och kärlsjukdomar ett folkhälsoproblem som i många fall kan undvikas genom enkla förändringar i våra vardagsrutiner.

Hjärtforskaren **Katarina Steding-Ehrenborg** ger i Hjärtsmart en praktisk och tillgänglig guide till hur vi ska ta hand om våra hjärtan för att orka mer och leva längre.

Förlag: Mondial



Varje tugga är en tanke : svensk matkultur under 800 år

"Vad blir det för mat? Den frågan är vi säkert många som både ställt och ställts inför. Men vad styr egentligen vad vi lägger på tallriken? Richard Tellström bjuder i sin bok in till en fascinerande resa genom den svenska måltidshistorien från 1200-talet och framåt. Med kunskapande utstickare från det dukade bordet visar Tellström hur maten vi äter speglar det omgivande samhället och dess utveckling, hur en middagsbjudning kan vara ett kulturellt statement.

Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur



Hundstund: prata, klappa, leka, läka med oxytocinbomben i vardagsrummet

Vill du leva länge? Skaffa hund!

En hund hemma ger samma effekt som närheten till andra människor och det ökande intresset för att skaffa hund är utgångspunkten för **Kerstin Uvnäs Mobergs** aktuella bok.

Hundstund är vetenskap applicerad på vardagslivet – en bok som ger en psykologisk-biologisk vinkel på hundlivets positiva inverkan på liv och hälsa.

Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur.



Omgiven av energitjuvar

Alla har någon gång stött på en energitjuv. Oftast i form av en person, men det kan även vara en situation eller det egna mindsetet. Plötsligt är alla ansträngningar förgäves. Du blir hjälplöst dränerad. Men inte längre! Med Thomas Eriksons enkla teorier blir det både lätt att identifiera och oskadliggöra energitjuvarna. Begripliga modeller, underhållande självtester och berättelser med hög igenkänning ger ökad kännedom om andra, och dig själv, så att du får bättre förmåga att förvalta din egen kapacitet.

Författare: Thomas Erikson

Förlag: Bookmark Förlag.



Café Uppland - recept och guide till 48 caféer

Med boken Café Uppland i handen hittar du till många av Upplands mysigaste caféer. Njut av goda bakverk vid järnbruk, forsar, stenåldersgravar, fågelsjöar och båtvarv. Inspireras till nya utflykter och upptäck några av Upplands vackraste och mest intressanta platser. Följ med till skärgårds-caféer vid badklippor, trädgårdscaféer med konst-utställningar och stads caféer längs kullerstensgränder.

Förlag: Isaberg Förlag AB

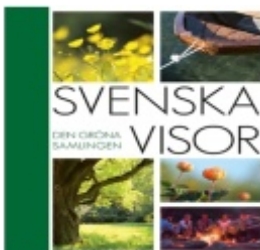


Seniorer i trafiken - bli tryggare

Med åldrandet kommer en större skörhet, som gör att skadorna oftast blir värre vid olyckor. Värst utsatta är gående och cyklister. Äldre drabbas också hårdare av trafikolyckor med bil än vad yngre gör och kroppen tar längre tid att läka. På **NTF,s** sidor sammanfattats information och råd kring äldre och trafik – på cykel och motorcykel, till fots och i bil.

I samarbete med PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna.

[Tryggare i trafik/bibliotek/informationspaket/for-aldre/](#)



Svenska visor - den gröna samlingen

Svenska visor den gröna samlingen är fortsättningen på Svenska visor den röda samlingen. Här möts vår tids visor med visklassiker av Olle Adolphson, Ted Gärdestad, Cornelis Vreeswijk och många andra. Ett knippe äldre visor finns också med. I den här reviderade utgåvan finns även några av de senaste tillskotten på vishimlen. Samtliga sånger presenteras med melodistämmor, texter och ackord. Boken förgylls även av vackra fotografier i färg.

Förlg:Notfabriken



Anti-Aging för rösten - en handbok för en frisk och klockren röst

Anti-Aging för rösten är ingen magisk trollformel utan en väg att gå för att livet ut behålla och till och med förbättra kvaliteten på sin röst.

Här finns konkret vägledning för kroppsövningar, tal och sångövningar som är åskådligt visade och lätta att göra efter för vem som helst.

Förlag: Wessmans Musikförlag AB



Balansera mera – så kan du minska risken att falla

Regelbunden fysisk aktivitet med balans- och styrketräning har stor betydelse för att minska risken att falla. Både balans- och styrketräning ger god effekt även bland seniorer. Det är alltså aldrig för sent att börja träna.

Information kan beställas eller laddas hem gratis från Socialstyrelsens hemsida.

[Balansera-mera-2025-9-9714](#)

Läs & res tillsammans

Gör som många andra grupper har testat tidigare. Läs i studiecirkel om ett resmål och gör sedan en gemensam resa dit. Tänk på att resmål kan ligga nära där du bor!



Nya med tåg genom Europa - elva rutter och 650 tips

Vi blir fler och fler som väljer tåget före flyget, oavsett om det handlar om en långhelg i storstaden, en familjesemester till solen över sommaren eller en jobbrespa. Och det finns många goda skäl att åka tåg: klimatet naturligtvis, men också det lugnare tempot och möjligheten att faktiskt se och upptäcka inte bara resmålet utan också resvägen. Nya Med tåg genom Europa är den uppdaterade och utökade utgåvan av Sveriges kanske mest lästa tågsemesterbok.

Författare: Anna W. Thorbjörnsson, Marko T. Wramén.

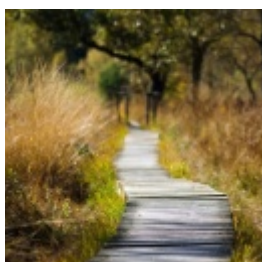
Formgivare: Gabriella Lindgren. Förlag: Bokförlaget Polaris.



Upplev Tyskland med tåg - Sju rutter, praktiska tips och sevärdheter

Många som åker söderut passerar ofta Tyskland i all hast. Men stressa inte igenom vårt vackra grannland utan stanna, upptäck och njut. Att resa med tåg genom Tyskland är enkelt och det täta järnvägsnätet gör tågresandet bekvämt mellan såväl storstad som by. Tågen är ofta i mycket gott skick och informationen tydlig. Med den här boken blir tågsemestern i Tyskland ett angenämt äventyr. Förutom massor av tips på restauranger, barer och kaféer samt de mest spännande aktiviteterna och sevärdheterna innehåller den kartor och praktisk information om det tyska tågssystemet och hur du bäst planerar din resa.

Författare: Marko T. Wramén, Anna W. Thorbjörnsson. Förlag: Bokförlaget Polaris.



Vandring kring Uppsala

Den här boken tar dig med till de allra finaste naturpärlorna kring Uppsala. Vandringarna är spridda över ett stort område, från Älvkarleby och Gysinge i norra Uppland ner till Härjarö och Skokloster i söder. Du hittar turer i klassiska friluftsområden som Hammarskog, Fjällnora och Lunsen men får också tips på mindre kända smultronställen.

Författare: Gunnika Isaksson-Lutteman

Författare: Valle Westesson. Förlag: Bokförlaget Polaris.



Stuglandet - Uppdaterad utgåva

Vem som helst kan övernatta i Sveriges fantastiska natur. Runt om i Sverige står öppna stugor, där vem som helst kan rulla ut sovsäcken. De kan vara gamla flottarkojor eller nybyggda timrade stugor. Den gemensamma nämnaren är att alla är gratis och inte kan bokas i förväg.

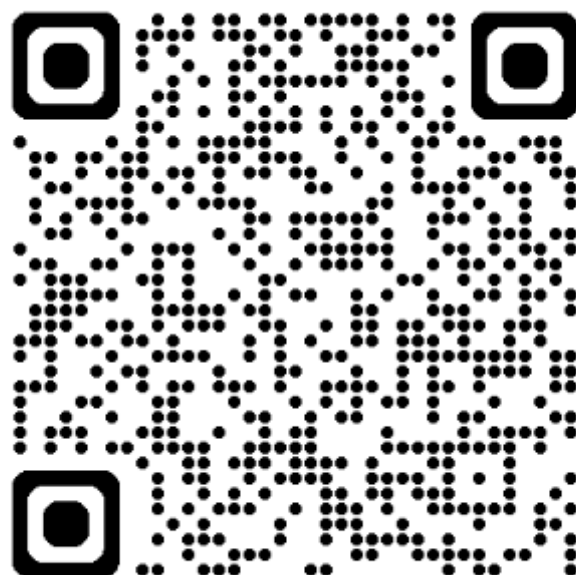
Författare: Kjell Wowles och Moa Karlberg

Fotograf: Moa Karlberg

Förlag: Votum Gullers Förlag.



UPPSALA LÄN





**"Bildad är den som aldrig
kränker en annan människa"**
Gösta Vestlund 1934–2020

**– att prova att göra en sak kan
inspirera till att lära sig mer –**



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

**Kungsgatan 64
753 41 Uppsala
Vxl 018 - 10 23 70
www.sv.se/upsala**