

# Inspirationskatalog

SPF Seniorerna 2024



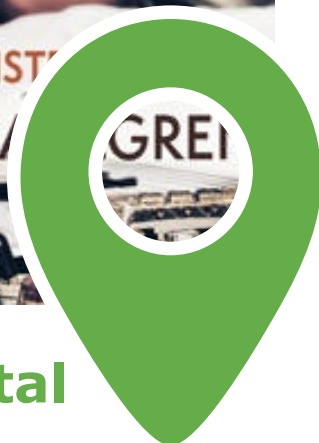
Studieförbundet  
Vuxenskolan

MÖTESGLÄDJE  
ISTÄLLET FÖR ENSAMHET

Studiehandledning



Plats för samtal



# Kära medlemmar och vänner av Studieförbundet Vuxenskolan,

Nu har den mörkaste tiden passerat, och vi stegar mot ljusare tider, trots den kyla som gör sig påmind. Vi har påbörjat vårterminen, och detta påminner oss om att det är dags för årsstämmor och möten för ideella föreningar. Dessa tillfällen är inte bara en demokratisk manifestation och högtid, utan också en möjlighet att summera våra framsteg och rikta blicken mot framtiden.

Med stor glädje introducerar vi två nya fantastiska medarbetare som har anslutit sig till vår gemenskap. Frida Hagman har nu en viktig roll i den södra och västra delarna, medan Ann-Sofie Alexander tar ledningen i östra delen av regionen. Deras engagemang och kompetens kommer säkerligen att berika vårt arbete och stärka vår gemenskap.

Studieförbundet Vuxenskolan strävar efter att vara en ledande aktör inom studieområdet, och det är av yttersta vikt för vår identitet och vår förmåga att stödja individens egenmakt och utbildning.

I en värld där demokratin är en hörnsten, påminner vi oss själva om den frihet vi har att forma våra egna liv. Detta är särskilt betydelsefullt när vi ser på de som lever i krig och på flykt. Därför är det nödvändigt att skydda civilsamhällets roll och, inte minst, folkbildningens viktiga funktion - att förena människor. För oss handlar det om glädjen att lära och utvecklas tillsammans med andra, något som är grundläggande i en liberal demokrati.

Vi står inför nya utmaningar inom folkbildningen. Den ekonomiska verkligheten förändras, och vi konfronteras med en minskning av finansiellt stöd. En utmaning som vi nu tar på oss är att hantera en minskning av 500 miljoner under de kommande tre åren. Dessutom implementeras ett nytt bidragssystem där vi behöver ansöka om pengar för treårsperioder. Detta kräver en strategisk och effektiv användning av våra resurser för att fortsätta erbjuda meningsfulla studieprogram och möjligheter till lärande.

Vi hoppas att trots den kyla som nu visar sig över hela Sverige, kommer vi, liksom våren, att gå mot ljusare tider. Trots dessa utmaningar är vi fast beslutna att fortsätta skapa unika mervärden för varje individ och föreningslivet.

Vi ser fram emot ett gott samarbete och en inspirerande framtid!

*Med önskan om det bästa,  
Cristina De Amaral  
tillsammans med Frida Hagman & Ann-Sofie Alexander*

Studieförbundet Vuxenskolan  
Din lokala, tillgängliga och digitala studiepartner!



## Innehåll

Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder	3
Vad är en studiecirkel?	4
Studiematerial	5
Sång & musiktips	16
Den klassiska bokcirkeln	18
Litteraturtips	19
Hantverk & kultur	21
Samhälle & politik	23
Trädgård & odling	25
Matlagning	26
Inspireras till hälsa	27
Digitala tillsammans	29
Läs & res tillsammans	30
Fler bokskatter	32
Tips från hembygdsförbundet	36
Slutord och kontaktuppgifter	38

*Samtliga foton och texter gällande litteraturtipsen i denna produktion är hämtade från bokförlagens hemsidor och tillstånd finns.*

# 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, ledare 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

Genom studiecirkeln kan du och din förening fördjupa ert intresse och lära är mer. För att sätta igång en egen studiecirkel gäller följande:

- Att ni är minst 3 deltagare inklusive cirkelledaren
- Att ni träffas vid minst tre tillfällen och minst tre studietimmar/tillfälle (en studietid = 45 minuter).
- Anmäla cirkeln till den lokala SV avdelningen
- Leda cirkeln, men inte vara "lärare"
- Föra närvaro via E-lista samt signera E-listan när cirkeln är avslutad.

## Låter detta intressant?

Kontakta oss för mer information!  
Kontaktuppgifterna finns på sista sidan.

Vill du veta mer om cirkelledarrollen, scanna QR-koden här nedan







## Till dig som vill bli cirkelledare i det livslånga lärandet!

Som cirkelledare genomför du en digital introduktion om vad folkbildningen är och vad det står för samt cirkelledarrollen i korta drag. Därefter har du ett introduktionssamtal med din kontaktperson på respektive SV avdelning. Dels för att stödja dig i din cirkelledarroll, men även för att stärka samarbetet i sin helhet.

Här hittar du **introduktionsutbildningen**  
[www.learnify.se/l/show.html#att/x6vY9](http://www.learnify.se/l/show.html#att/x6vY9)

### **Cirkelledarutbildning - grund**

När du väl kommit i gång ges du möjlighet till att gå en grundläggande cirkelledarutbildning, en uppskattad sådan enligt deltagarna själva. I den lär du dig om hur du kan arbeta i din cirkel och får samtala och reflektera tillsammans med andra engagerade cirkelledare.

### **Cirkelledarutbildning - fördjupning**

Varje år erbjuds du att delta i temakvällar, föreläsningar eller cirkelledarträffar. Prata med din kontaktperson hos oss i fall du har några egna förslag på hur en sådan skulle kunna vara så att vi det därifrån.

På SVs hemsida finns en digital plats för dig som en cirkelledare. Här hittar du information, webb-utbildningar, tips på studiematerial, inspiration och mycket mer [www.sv.se/cirkelledare](http://www.sv.se/cirkelledare)

### **För frågor om cirkelledarutbildningen**

Kontakta [frida.hagman@sv.se](mailto:frida.hagman@sv.se), 013-327 28 34



# STUDIEMATERIAL

I detta avsnitt presenterar vi ett axplock av olika färdiga studiematerial där ni som grupp ges vägledning i skapandet av era egna studiecirklar.

För att få tillgång till studieplaner - kontakta Din lokala SV avdelning om inget annat anges i texten.



## Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre

En studieplan om ålderism framtagen av SV under ledning av Lars Erik Larsson. Utifrån Lars G. Nilssons bok "Detta hade inte hänt om jag varit yngre" från 2014 avser detta studiematerial att ge en inblick i hur vi ser på diskriminering av äldre. Målet med denna studiecirkel är att genom diskussioner i gruppen hitta strategier för både enskilda och gemensamma insatser för att motverka alla former av diskriminering på grund av ålder.

Författare till boken: Lars G. Nilsson  
Förlag: Apotekarsocieteten.



## Tid för det meningsfulla

En studieplan om åldrande utifrån Bodil Jönssons bok från 2012. Bodil Jönsson har själv tagit fram studiematerialet. Studiecirkeln kräver ingen utbildad ledare, all nödvändig handledning finns för både grupp och ledare i materialet.

Författare till boken: Bodil Jönsson  
Förlag: Brombergs.

## Våldet går inte i pension



- Försök inte lura mig
- Det finns stunder
- Våld mot äldre kvinnor

## Våldet går inte i pension

I studiehandledningen behandlas tre utbildningsmaterial:

- \* Försök inte lura mig
- \* Det finns stunder
- \* Våld mot äldre kvinnor

samt ytterligare fördjupningsmaterial för dig som vill veta mer.

Studiehandledningen är framtagen av ABF, PRO, SPF Seniorerna och SV.



## Trafikkunskap

### - Studieplan i fem steg

### - Tips för cirkelledare

Studiehandledningen är lämplig att användas i studiecirkel tillsammans med Lätlästa körkortsboken.

Kompletteringsmaterial: Vägmarkerna och vägmarkeringar.

Kontakta Din lokala SV avdelning för mer information samt för tillgång till materialet.

Studiematerialet är framtaget SVs regionförbund i Skåne.



### Ung på 50-talet

Om förälskelse, mode och boende i en brytningstid. 1950-talet var en tid då alla ännu inte hade fått ta del av välfärden och det moderna livet.

Texterna varvas med korta årskrönikor som lyfter fram decenniets händelser.

Författare: Kerstin Gunnemark

Förlag: Bilda Förlag & Idé.



### Ung på 60-talet

Det verkar som om allt hände på sextioalet, som om allt var tillåtet.

Den här boken är knappast en faktasamling, mera som en samling artiklar som ska ge oss associationer och inspiration att söka sig vidare till sitt eget material.

Författare: Tomas Ekman

Förlag: Bilda Förlag & Idé.



### Ung på 70-talet

Det var under 70-talet som de borgerliga lyckades bryta socialdemokraternas långa monopol på regeringsmakten. Och musiken var inte bara progg, det var också ABBA, disco och Magnum Bonum.

Författare: Tomas Ekman

Förlag: Bilda Förlag & Idé.

Till var och en av dessa böcker finns studiehandedningar framtagna av Förlaget Bilda.



### Berätta mer

- Ett studiematerial om berättande i hembygdsrörelsen.

Vi berättar varje dag, i tal, i skrift, med kroppsspråk och på andra sätt. Samtidigt är berättandet en konst. I hembygdsrörelsen har berättandet länge varit en självklar del av verksamheten. Men hur gör man?

Boken är ett samarbete mellan Sveriges Hembygdsförbund och Nordiska Museet.



### "Berätta för dina barnbarn"

Utifrån boken "Barnen på Våtånäs" som utkom 2010 skriven av Åke Marcusson har Rune Nilsson tagit fram ett studiematerial för SPF Seniorerna som har fokus på att skriva och berätta för kommande generationer om våra livsmiljöer.  
Författare till boken: Åke Marcusson

Studieplanen är utgiven av SPF Seniorerna och får fritt skrivas ut eller kopieras för verksamhet inom SPF.



*Hitta Historien  
i din hembygd*

### "Hitta historien i din hembygd"

Detta är en vägledning för studiecirkel i hembygdsforskning där deltagarna kan välja olika spår att forska i. Materialet riktar sig till deltagare som vill ta reda på mer om sin historia och få praktiska tips om forskning, arkivering och dokumentation. Deltagarna behöver inga särskilda förkunskaper.

Framtaget av SV för Hembygdsföreningarna 2012.



### SPF Seniorernas Föreningsguide 2017

Några träffar för att utveckla din förening är väl investerad tid!

Syftet med SPF Seniorernas föreningsguide är att ge kunskap om SPF Seniorerna samt att bidra till utveckling och ordning och reda i föreningsarbetet.

Föreningsguiden kan läsas som studiecirkel med hjälp av studiematerialet som hittas på SPF:s intranät "förening för alla".



### Ny kraft till Sveriges eldsjälar

Studieförbundet Vuxenskolan har tagit fram ett grundpaket för föreningsutveckling. "Föreningsboxen" består av fyra böcker:

- \* "I förening"
- \* "Lyssna in och nå ut"
- \* "Från idé till ansökan" samt
- \* "Ledarskap i vår tid" med tillhörande studiematerial.

Kontakta din lokala SV avdelning om du är intresserad av materialet.





# Motivera ideella - om ledarskap, människors behov och drivkrafter

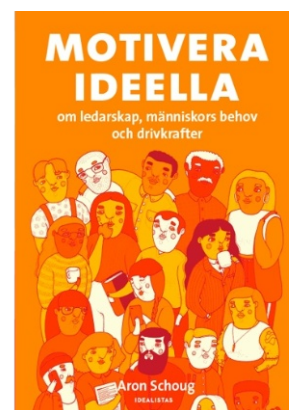
*Vad är det som får människor att engagera sig ideellt? Vad får vissa att stanna medan andra hoppar av? Och vilken roll kan ledarskapet spela för att stärka de ideellas engagemang?*

Människors drivkrafter ser olika ut. För att öka engagemanget i den egna föreningen och organisationen gäller det att du som ledare eller förtroendevald skapar rätt förutsättningar för dem som vill engagera sig.

I *Motivera ideella*, finns användbar kunskap om människors behov och drivkrafter. Här finns också belysande exempel, reflekterande frågor och förslag på hur ni kan arbeta vidare för att nå era mål. Med rätt stöd och ledarskap kommer de ideella både att stanna och bli fler!

Författare: Aron Schoug

Förlag: Idealistas förlag + studieplan







### **Karlar, grabbar, kompisar**

Ett studiematerial framtaget av SPF Seniorerna 2008 men som fortfarande är aktuellt. Målsättningen med "Karlar, grabbar, kompisar" är att genom varierande aktiviteter och studiebesök stilla nyfikenheten och samtidigt få det sociala behovet tillfredsställt. Träffarna går ut på att vilja lära nytt och vilja umgås med varandra. Det är bara fantasin som sätter hinder för vad man kan göra tillsammans i en cirkel av detta slag.



**Tillsammans mot ensamhet**  
Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet.

### **Tillsammans mot ensamhet**

#### **Så gör vi för att nå äldre som upplever ofrivillig ensamhet!**

Ett studiematerial från 2019 för uppsökande verksamhet. Detta studiematerial är skapat för att hjälpa grupper att komma igång med arbetet på ett bra sätt. I materialet ges råd och tips blandat med diskussionsfrågor och stöd i att arbeta uppsökande.

Framtaget för PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna.



### **Ett samtal betyder så mycket...**

Handbok, med fokus på våra pensionärsorganisationer, för meningsfulla samtal och samtalsgrupper.

Framtagen av Marie-Louise Söderberg, Projektledare Inte ensam för PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna.



### **Samtalskort - existentiell hälsa**

Detta material för studiecirkel kring samtal om existentiell hälsa grundar sig i olika samtalskort framtagna av SV och kräver en utbildad ledare i materialet.

Korten utgår från WHO:s folkhälsoundersökningar som visar att förhållningssättet till livet påverkar vår uppskattade psykiska, fysiska och sociala hälsa.

Hör av er till er lokala SV avdelning för att diskutera hur ni kan gå tillväga och för tillgång till material.

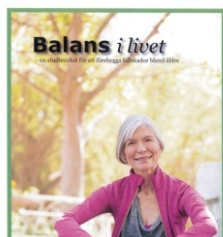
Passion för livet  
Bästa möjliga liv - hela livet



Handledarmaterial

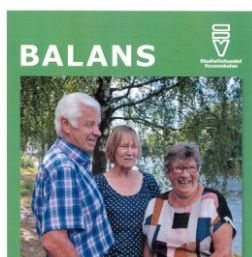
### Passion för livet

Passion för livet är ett program för seniorer, av seniorer. Studiecirkeln riktar sig till dig som tillsammans med andra vill göra förändringar i din livsstil och på så sätt påverka hälsa och livskvalitet till det bättre. De områden som tas upp i programmet är bl.a. fysisk aktivitet, kost, social gemenskap, läkemedel och fallprevention. Träffarna är uppbyggda kring samtalscaféer där deltagarna med hjälp av en utbildad handledare själv planerar aktiviteter för positiva förändringar i livet. Visst vill Du vara med! Kontakta din SV avdelning om du önskar bli handledare i materialet eller delta i en grupp.



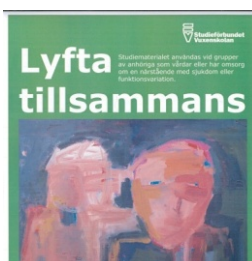
### Balans i livet

Balans i livet är en studiecirkel med syfte att förebygga och minska antalet fallskador bland äldre. Den här studiehandledningen är ett stöd för dig som ska vara ledare i cirkeln. Idén bakom cirkeln kommer ursprungligen från Birgitta Wallbom och Pernilla Wedin på SV i Örebro. De bestämde sig för att starta en studiecirkel för att förebygga fallskador bland seniorer. Målet med cirkeln är att göra äldre mer medvetna om hälsa och träning. Kontakta din lokala SV avdelning för mer information och tillgång till materialet.



### Balans - Om fallolyckor

En studieplan om maten, motionen och medicinerna som kan förhindra fallolyckor. Det är ofta äldre personer som drabbas och det finns stora variationer över landet hur många som faller. Det finns mycket du kan förebygga genom att i god tid se över matvanor, hur du motionerar och vilka mediciner du tar. Lär dig inför framtiden och skapa bättre balans i livet! Material till studiecirkeln: Balansera mera. Socialstyrelsen tog under hösten 2016 fram ett kampanjmaterial under samlingsnamnet Balansera mera. Detta kan beställas eller laddas hem gratis från Socialstyrelsens hemsida.



### Lyfta tillsammans

Studiematerialet är tänkt som ett stöd och en vägledning såväl i planering som genomförande av anhöriggrupper för samtal kring anhörigas situation. Till studiematerialet hör en citatkortlek, bilder och dikter. Underlaget till studiematerialet kommer från intervjuer med anhöriga samt erfarenheter från medarbetare som har lång erfarenhet av att arbeta med anhörigstöd. Materialet är framtagit av Anhörigstöd Valfärd Gävle, Hjördis Johansson Becker och Studieförbundet Vuxenskolan.



# Mötesglädje som ger dubbel glädje!

Mötesglädje är framtaget av SPF Seniorerna - av seniorer för seniorer. En App för smarta telefoner och surfplattor med syfte att motverka ofrivillig ensamhet. Resultatet av ett 3-årigt projekt, "Mötesglädje istället för ensamhet" som är finansierat av Allmänna Arvsfonden. Ett samarbete med oss som Studieförbund och PixeIPappa AB.

Syftet med Mötesglädje är att motverka ofrivillig ensamhet, starta en digital folkrörelse, sprida ringar på vattnet och nå så många som möjligt, oavsett medlemskap i SPF Seniorerna.

Appen är kostnadsfri och finns att ladda ner från Google Play butik eller App Store.

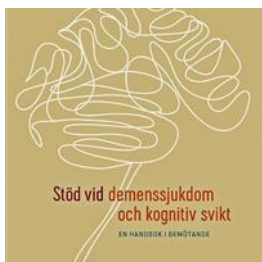
Länk till info om Mötesplatsen:

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/motesgladje/>

Länk till Studiehandledning:

<https://bit.ly/3LQ5KdQ>





### **Stöd vid demenssjukdom - En handbok i bemötande**

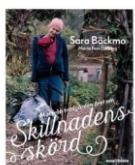
En handbok i bemötande ökar kunskapen om kognitiv nedsättning och ger konkret vägledning i hur vårdpersonal och anhöriga kan stödja den drabbade och förbättra livskvaliteten. Två studieplaner (inkluderat i boken) med diskussionsfrågor, en för vårdpersonal och en för anhöriga, gör att boken passar utmärkt för studiecirkel.  
Författare: Jane Cars, Beata Terzia  
Förlag: Gothia Fortbildning AB.



### **Skillnadens trädgård**

### **Skillnadens trädgård**

Denna studieplan är framtagen av SV och utgår från Sara Bäckmos bok "Skillnadens trädgård" från 2016. Läs tillsammans om hur Sara Bäckmo förvandlade en igenvuxen tomt till ett ekologiskt trädgårdsskaffereri och fick på köpet en ny passion "Skillnadens trädgård". Genom att Sara på olika sätt förlänger den traditionella odlingssäsongen är det möjligt för familjen att äta nyskördat under hela året. Studieplan av © Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar län/2017.  
Författare till boken: Sara Bäckmo. Formgivare: Kristin Lidström.  
Fotograf: Maria Fors Östberg. Förlag: Roos Tegner.



### **Skillnadens skörd**

### **Skillnadens skörd**

Denna studieplan är framtagen av SV Kalmar med redaktör Karina Helmersson 2017 och utgår från Sara Bäckmos bok "Skillnadens skörd - mat från trädgården året runt". Boken är uppdelad efter årets månader. Om ni vill ses under ett helt år så kan ni börja läsa i den månaden som det är när ni börjar och följa odlingsåret i er cirkel! Studieplan av © Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar län/2017.  
Redaktör och grafisk produktion: Karina Helmersson.  
Författare till boken: Sara Bäckmo. Formgivare: Kristin Lidström.  
Fotograf: Maria Fors Östberg. Förlag: Roos Tegner.



### **Vinterodling: skörda när det är kallt**

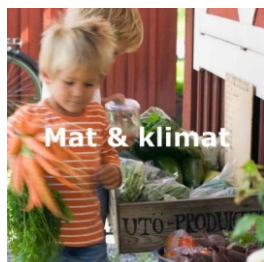
Studieplanen är framtagen av SV Kalmar län med redaktör Karina Helmersson 2018 och utgår från Sara Bäckmos bok "Vinterodling - skörda när det är kallt". Känslan av att äta "härodlat" är fantastiskt! Vi är många som på våarna går igång med frösådder på varje lediga yta - för att skörda på sommaren och hösten. Men vad händer om vi tänker annorlunda och förlänger säsongen?  
Studieplan av © Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar län/2018. Redaktör och grafisk produktion: Karina Helmersson. Författare till boken: Sara Bäckmo  
Formgivare: Kristin Lidström. Fotograf: Maria Fors Östberg. Förlag: Roos Tegner.



### Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv

Hur lär du dig att leva ett mer hållbart liv? Boken "Ett hållbart liv" bjuder på 365 tips för att vara mer miljövänlig i sin vardag. Johanna Stål och Nadia Nörbom ger stora och små förslag på hur du kan handla i mataffären, på semestern och bland grannar och vänner. Läs den tillsammans i form av en studiecirkel med hjälp av vår studieplan!

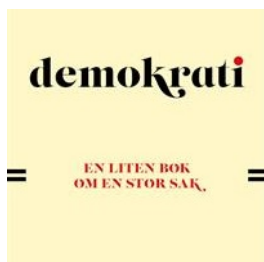
Studieplan framtagen för SV av Linda Strandenhed och Annelie Svarvare/2018.  
Litteratur: Ett hållbart liv (2018). Författare: Johanna Stål. Illustratör: Nadia Nörbom. Formgivare: Eva Wilsson. Förlag: Bonnier Fakta.



### Mat & klimat

Syftet med denna studiecirkel är att sätta fokus på matens påverkan på klimatet - vad just ditt matval betyder för klimatet, natur och miljö.

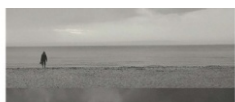
Studieplanen är framtagen av © Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland/2020 och bygger främst på kokboken "Eat Good". För att ge grundläggande kunskap om klimatfrågan rekommenderas också boken "Klimatinfo för alla" (2018) av Tankesmedjan Fores och Studieförbundet Vuxenskolan. Författare till boken: Johan Rockström, Victoria Bignet, Malin Landqvist. Formgivare: Anna Lindelöw. Fotograf: Wolfgang Kleinschmidt. Bokförlag: Max Ström.



### En liten bok om en stor sak

Boken består av 10 korta kapitel och passar bra både att läsas enskilt eller som högläsning. Varje kapitel kan vara grund för diskussion i samband med styrelsemöte eller medlemsträffar och den lämpar sig ypperligt som underlag för en studiecirkel.

Författare till boken: Sofia Näsström. Form omslag: Åsa Björck/Cia Björck/PCG Malmö. Form inlaga: Cia Björck/PCG Malmö. Förlag: Historiska Media. Studieplan till boken framtagen av © Studieförbundet Vuxenskolan/2021. Text: Erika Olsson, Vreta Jord & Ord. Kontaktperson SV: Lars-Erk Larsson.



### Norden, Europa, Kriget och Coronan

### Norden, Europa, kriget & Coronan

Studieplan som underlag för samtal om Norden, Europa, Kriget och Coronan. Utgångspunkter finner vi i Bengt Lindroths mycket uppmärksammade bok "Vi som inte var med i kriget - om Sverige, Norden, Europa & Coronan".

De frågeställningar som Bengt Lindroths bok redovisar lämpar sig väl för samtal i den klassiska studiecirkelns form.

Handledningen har tagits fram i samarbete mellan Föreningen Norden och Studieförbundet Vuxenskolan.



# Projektet Inte ensam

Projektet Inte ensam är ett samarbete mellan PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna. Målet är att minska den ofrivilliga ensamheten och isoleringen bland äldre personer, med en ambition att bli bättre på att nå de personer vi normalt inte når i våra ordinarie verksamheter.

Projektet startade 2018 då regeringen beviljade pengar till pensionärsorganisationerna. Då utbildades 150 ambassadörer, studiematerialet *"Tillsammans mot ensam"* (sid 9) togs fram och vi utredde förutsättningarna att inrätta ett telefonstöd för äldre personer.

I projektet insåg vi att telefonen är ett viktigt verktyg för att nå ut till fler. Vi vill utveckla denna gamla hederliga form för kontakt med att ge inspiration att använda telefonen för fördjupade enskilda fikasamtal och för samtalsgrupper.

Projektledaren Marie-Louise Söderberg tog fram en handbok *"Ett samtal betyder så mycket..."* (sid 9), med fokus på våra pensionärsorganisationer, för meningsfulla samtal och samtalsgrupper. Under december 2020 prövades och utvärderades den med positiv respons!

Du kan naturligtvis också starta och ha en samtalsgrupp i telefon för att upprätthålla och fördjupa kontakter du redan har eller vill lära känna!

Låt dig inspireras, kom igång och lycka till!



Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna





### **Koll på läkemedel**

En satsning som drivs gemensamt av PRO, SPF Seniorerna och Apoteket. Kunskap om läkemedelsbehandling för den äldre patienten är bristfällig inom stora delar av vården. Det är därför viktigt att du som äldre patient har goda egna kunskaper om och förståelse för vad läkemedelsbehandling innebär. Koll på läkemedel erbjuder information och olika verktyg till patienter, förskrivare, vårdpersonal och anhöriga m.fl. Denna e-utbildning är ett sådant verktyg. Utbildningen handlar om hur du själv som patient kan ställa krav och påverka din läkemedelsbehandling. Den kan antingen användas i en studiecirkel inom din lokala pensionärsorganisation i SPF Seniorerna eller PRO, eller individuellt.



### **Grundkurs - iPhone**

Studieplan för fyra sammankomster.  
Studiecirkeln är inriktad för den som är nybörjare i iPhone.

Studieplanen är framtagen för SV av © Gabriel Eliasson/2020.



### **Grundkurs - Smartphone**

Studieplan för fyra sammankomster.  
Studiecirkeln är inriktad för den som är nybörjare i smartphone och använder sig av ett Android-operativsystem.

Studieplanen är framtagen för SV av © Gabriel Eliasson/2020.



### **Bli digital**

En digital studiecirkel för dig som vill genomföra videomöten, digitala utbildningar och verksamhet på nätet.

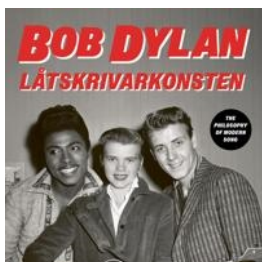
Framtagen av © Studieförbundet Vuxenskolan/2020.

Text: Erika Olsson, Vreta Jord & Ord

Kontaktperson SV: Eva Humble

# Sång- och musiktips

Sången är lika gammal som människan. I alla kulturer, i alla tider har det förekommit sång. Sången har haft, och har en mängd olika funktioner som signalering, manipulering, stimulering, kommunikation, nöje, inkomstkälla, minneshjälp etc. Vill Du också starta en kör, här är lite tips!



## Låtskrivarkonsten

I sextio infallsrika essäer går Bob Dylan igenom sina favoritlåtar, från Elvis Presleys "Viva Las Vegas" till Elvis Costellos "Pump it up". Han analyserar, han filosoferar, han placerar låtarna i ett historiskt sammanhang och gör dem samtidigt levande igen. Men framför allt ger han läsare en unik inblick i hur en genial låtskrivare tänker om text och musik. Den rikt illustrerade Låtskrivarkonsten är Bob Dylans första bok sedan den hyllade självbiografin från 2004 - en bättre introduktion till den moderna låtskattens filosofi kan man inte tänka sig.

Författare: Bob Dylan. Översättare: Sven Lindström  
Förlag: Albert Bonniers Förlag.



## Surrender: 40 låtar, en berättelse

Bobo har fyllt arenor med U2 i över fyra decennier. Bandet har sålt mer än 170 miljoner album och erhållit 22 Grammys och mängder av andra priser. Surrender är en mäktig bok av en stridbar artist. Vi får ta del av Bonos livshistoria med utgångspunkt i fyrtio av U2:s låtar, en både uppriktig, bländande och rannsokande berättelse där inget ämne är för känsligt.

Författare: Paul "Bono" Hewson  
Översättare: Cecilia Berglund Barklem  
Förlag: Bokförlaget Polaris.



## Vispop på svenska

I Vispop på svenska finns nya populära låtar och många av de bästa låtarna ur den omtyckta Vispopserien. Vispop står som vanligt för en skön blandning av pop, rock, schlager och visa, gammalt och nytt. Bara bra låtar helt enkelt! Boken innehåller närmare hundra låtar, presenterade med melodi, text och ackord.

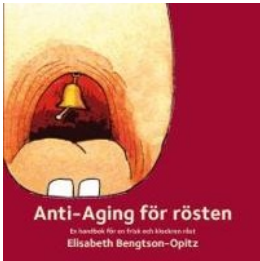
Samtliga låtar har svenska texter. Boken förgylls av Ida Hane Sahlins illustrationer.  
Författare: Ingemar Hahne  
Förlag: Notfabriken.



## Vi sjunger aldrig på sista versen: den svenska kyrkokörens historia

Ingen vet säkert, men det förmodas att ungefär 500 000 svenskar ägnar sig åt kör-sjungande. Runt 90 000 av dessa körsångare finns i våra kyrkor. Den marginalisering som Svenska kyrkan alltmer drabbas av verkar inte gälla körsångarna. De fortsätter att strömma till kyrkan och detta relativt oberoende av hur den enskilde körsångaren tycker och tänker om kyrkans budskap och traditioner. Den spännande historien om flerstämmighetens välklingande seger tåg i kyrkan finns inom denna boks pärm. Boken är unik för att få, om ens någon, har skrivit kyrkokörens berättelse tidiga berättelse tidigare.

Författare: Ragnar Håkanson. Förlag: Wessmans Musikförlag AB.

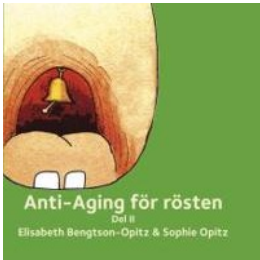


### **Anti-Aging för rösten: en handbok för en frisk och klockren röst**

Denna bok riktar sig till alla sångare som aktivt vill göra något för sin röst. Anti-Aging för rösten är en handbok, en praktisk guide för en hälsosam röst för alla åldrar. Här finns konkret vägledning för kroppsövningar, tal och sångövningar som är åskådligt visade och lätta att göra efter för vem som helst. 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.

Författare: Elisabeth Bengtson-Opitz

Förlag: Wessmans Musikförlag AB.



### **Anti-Aging för rösten. Del 2**

Om du bara vill köpa en lärobok i sångens ädla konst, köp den första boken med grundträningsprogrammet för Anti-Aging för rösten. När du har läst den kommer du definitivt att vilja kasta dig över del två där det sångpedagogiska arbetet med att hålla rösten vital livet ut fortsätter med fördjupade röst- och kroppsövningar. Så skriver sångpedagogen och certifierade pedagogen Susanne Carlström i bokens förord. Denna del 2 riktar sig än tydligare till den enskilde körsångaren för dennes övningar och förberedelser för sitt körsjungande.

Författare: Elisabeth Bengtson-Opitz, Sophie Opitz

Förlag: Wessmans Musikförlag AB.

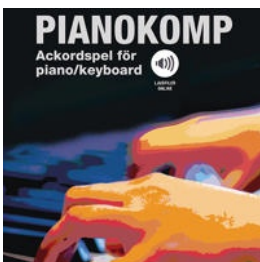


### **Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet**

Musiken har i vår kultur varit knuten till hälsa och sjukdom ända sedan antiken. Under historiens gång möter vi olika föreställningar om musikens förebyggande och helande egenskaper. På senare år har vi sett ett förnyat intresse för dessa idéer. Förändringar i det medicinska tänkandet, liksom i vår förståelse av konstens uppgifter i samhället, gör det möjligt att använda musik för att förbättra hälsan och höja livskvaliteten.

Författare: Even Rud. Översättare: Bo Ejeby

Förlag: Bo Ejeby Förlag.



### **Pianokomp: ackordspel för piano/keyboard (ljudfiler online)**

Lär dig komp och ackordfärgningar i 20 olika stilar samt att kompa enkla melodier på gehör. Här finns också tips på olika sätt att improvisera. Inspelningarna av samtliga 40 låtar finns tillgängliga på Spotify och andra stora streamingtjänster.

Författare: Kella Naeslund

Förlag: Notfabriken.



# Mall för bokcirkel

*Cirkeln kan planeras till tre eller fem tillfällen*

Så hur gör vi då för att skapa en bokcirkel när du väl hittat deltagarna, du har etablerat kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan? Här presenterar vi en enkel mall skapad av Linda Strandenhed på SV. (mallen reviderad för studiekatalogen av SVs regionförbund i Skåne).

## **Träff 1**

Gör en eller ett par presentationsövningar. 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**

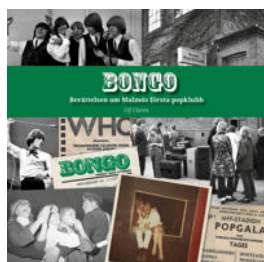
Upprepa träff 2 & 3 med en ny bok.

*Lycka till med er cirkel!*



# 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!



## **Bongo: berättelsen om Malmös första popklubb**

Lördagen den 29 februari 1964 var inte som alla andra lördagar. På trottoaren utanför Ungdomens Hus på Skolgatan i Malmö trängdes flera hundra ungdomar. De var där för att lyssna på levande musik och roa sig på Klubb Bongo - Malmös första twistklubb som hade premiär just denna kväll. Det var starten för det som skulle komma att bli fyra viktiga och händelserika år för Malmö som musikstad och för den tidens ungdomsgeneration.

Författare: Ulf Clarén

Förlag: Kira förlag.

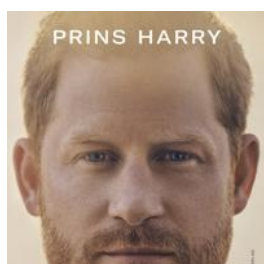


## **Instrumenten - memoarer under konstruktion, del 1**

En av Sveriges genom tiderna största artister. Men också en av de mest privata. Eva Dahlgren har befunnit sig i strålkastarskenet i fyrtio år. Hon har mottagit en lång rad priser, sålt miljoner album, streamats mer än 100 miljoner gånger och höjts till skyarna av publik och kritiker. Vem är hon? Hur ser hennes liv ut? Nu skriver hon sina memoarer. Det här är första delen. Nu får vi lära känna henne bättre. Inte bara som musiker, utan också som dotter, hustru, som fenomenal matlagare, som astmatiker. Och som fotograf.

Författare: Eva Dahlgren

Förlag: Piratförlaget.



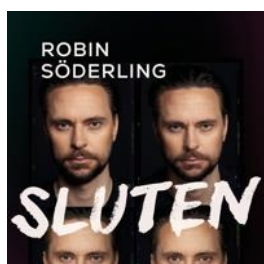
## **Den andre**

Den andre tar läsaren tillbaka till en av 1900-talets starkaste bilder, den av två unga pojkar, två prinsar, som går bakom sin mammas kista samtidigt som världen ser på i sorg. Medan Diana, prinsessan av Wales, begravdes undrade miljarder vad prinsarna tänkte och kände - hur deras liv skulle bli. Äntligen kommer nu Harrys historia. I Den andre berättar prins Harry sårbart och ärligt om hur livet och kärleken övervinner sorgen.

Författare: Prins Harry

Översättare: Margareta Eklöf. Formgivare: Ingrediensen AB

Förlag: Albert Bonniers Förlag.



## **Sluten**

Robin Söderlings strävan efter att bli världens bästa tennisspelare höll på att kosta honom livet. På toppen av sin karriär drabbades han av ett sammanbrott och avslutade sin karriär. Sluten berättar om resan till toppen och vägen utför.

Robin Söderling spåddes bli världens bästa tennisspelare. Hans mest framgångsrika period kröntes med en förkrossande seger inför hemmapubliken i Båstad. Det blev hans sista match. När han stod på toppen föll han.

Författare: Johar Bendjelloul, Henrik Johnsson, Robin Söderling

Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur.



### **Du vet ingenting om mig**

Kikki Danielsson bjuder in till sitt radhus i Bollnäs och låter läsaren följa med när hon ser tillbaka på sin över femtio år långa karriär. Naket och öppenhjärtigt delar hon med sig av sitt okända liv, både det mänskligt trasiga som har gjort mest ont, och alla de märkliga upplevelser hon haft i vardagen och på scenen. Äntligen får alla Kikkis sidor komma fram i ljuset och hela hon blir synlig.

Författare: Sören "Sulo" Karlsson, Kikki Danielsson.

Formgivare: Anders Timrén

Förlag: Bazar Förlag.



### **I en sal på lasarettet:**

#### **en berättelse om min mamma, tuberkulosen och folkhemmet**

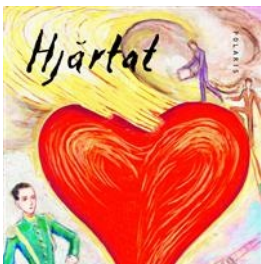
En kall februarikväll 1947, två dagar före hennes sjuårsdag, skrivs en flicka med tbc in på Norrtulls sjukhus. Efter fyra månader på sjukhuset skickas hon till barnsanatoriet Tjärnan i Dalarna för att tillfriskna. Först till Lucia ska den lilla flickan få komma hem till sin familj igen. Boken är en gripande, rik och insiktsfull bok om en sjukdom, om människorna som drabbades av den och om ett samhälle som kanske gick för långt i sin iver att utplåna den. För vad gör det med ett litet barn att vara borta från sina föräldrar så länge? Och vad har det gjort med den generation som kommit efter? Författare: Björn Wiman. Formgivare: Eva Wilsson. Förlag: Norstedts.



### **Räkna hjärtslag**

Året är 1937 och den 17-åriga Betty lämnar Hudiksvall för att bli hembiträde hos doktorsfamiljen Molander på Östermalm i Stockholm. Hon kämpar med långa arbetsdagar och doktorinnans nedlåtande attityd. Betty är oskuldsfull och bildningsförstärkt och inser snart att i storstaden finns det andra möjligheter och en betydligt större frihet än vad som fanns på hemorten. Genom böckernas värld kommer Betty i kontakt med Martin, en universitetslektor av judisk börd, och inleder med honom en omöjlig kärleksrelation. Till boken finns diskussionsfrågor, framtagna av Adlibris och som lämpar sig väl till en bokcirkel.

Författare: Katarina Widholm. Förlag: Historiska Media.



### **Hjärtat**

Daniel Bergman, ambulanssjuksköterska och filmare, debuterar som författare med en bultande historia om ett hjärta som ständigt gör sig påmint, både i bildlig och bokstavlig bemärkelse. Han berättar om ett liv som tagit många överraskande vändningar; från en karriär inom filmen som biografmaskinist, passare, regissör till den som livräddare. En livräddare som ständigt behöver räddas till livet. För Daniel drabbas på kort tid av två allvarliga diagnoser, både MS och ett hjärtfel av det allvarliga slaget. Han berättar om uttryckningar där han befunnit sig på bägge sidor, och det med en nerv som gör boken till en hisnande läsning. Författare: Daniel Bergman. Formgivare: Lukas Möllersten. Förlag: Bokförlaget Polaris.



# 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.



## Skapa i betong

Dags att vara kreativ! Betong är tåligt, stilrent och lätt att inreda med - det går aldrig ur tiden. I betongproffsen Sania Hedengren och Susanna Zacks nya bok inspireras läsaren till att gjuta allt från små inredningsdetaljer till större projekt för ute- och inomhusmiljö, och det är både enkelt och roligt att vara kreativ i sitt skapande. Med tydliga instruktioner och spännande projekt för alla smaker visar Sania och Susanna än en gång att alla kan gjuta!

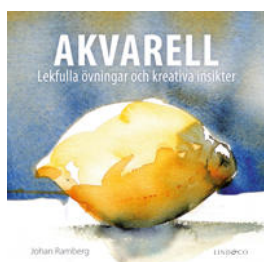
Författare: Sania Hedengren, Susanna Zacks. Formgivare: Monica Sundberg  
Förlag: Bokförlaget Semic.



## Krukmakeriet: Tillverka egna skålar, kannor & fat

Krukmakeriet är en handbok för både den nyblivna och den erfarna krukmakaren. Här varvas baskunskaper med inblickar i den rika krukmarhistorien. Stegvis går krukmakare Stefan Andersson igenom drejning, glasyrtillverkning och bränning och delar frikostigt med sig av recept, tekniker och tips. Boken utgår från Stefans egen verksamhet och produktion av vedbränt keramik och är rikt illustrerad med foton och illustrationer som beskriver grepp och tekniker.

Författare: Stefan Andersson  
Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur.



## Akvarell: Lekfulla övningar och kreativa insikter

Vill du lära dig måla akvarell på ett lekfullt och kravlöst sätt? Den här boken innehåller allt du behöver veta för att komma igång med ditt skapande. Akvarellmåleriet handlar om att släppa loss fantasin och att våga experimentera. Lär dig hur du på ett enkelt sätt skapar himlar, får fram figurer, målar äpplen och mycket mer. Du får även grundläggande kunskaper om material, penselval, färglära och komposition samt bra råd om hur du ramar in ditt färdiga konstverk.

Författare: Johan Ramberg  
Formgivare: Annika Skoog  
Förlag: Lind Co.



## Måla på stenar: 50 fina djurmotiv

Massor av inspiration för kreativt pyssel och skapande med stenar och färg. Att måla stenar är en av mänsklighetens äldsta konstformer och det blir aldrig omodernt! Roligt och kreativt pyssel för såväl knubbiga som skrynkliga händer.

Författare: Denise Scicluna. Redaktörer: Kate Burkett och Emma Clayton  
Översättare: Susanne Nobel. Illustratör: Charlotte Farmer.  
Formgivare: Eoghan O'Brien.  
Fotografer: Dave Burton, Jess Esposito och Phil Wilkins  
Förlag: Tukan förlag.



### Sticka fler vantar med knitting Lotta

I den här boken hittar du sexton nya vantmönster av Knitting Lotta - formgivaren som började sticka och vars mönster har fått internationell spridning. Dröm om sommaren och låt hibiskusar, nyckelpigor och ananaser värma dina händer i kylan. Eller varför inte låta Greta Garbo, Janis Joplin eller Albert Einstein följa med på vinterpromenaden? För den extra frusne finns också ett fantastiskt mönster på en skön filt. Boken innehåller pedagogiska beskrivningar, lekfulla och inspirerande bilder och underfundiga små texter - allt i Lottas egen anda.

Författare/formgivare: Lotta Lundin

Förlag: Bokförlaget Semic.



### Kofta och klänning: sticka och sy dina egna kläder

Känslan i att skapa sina egna plagg är obetalbar och med stöd av den här boken tillsammans med din egen kreativitet, kommer du att kunna sticka och sy fantastiska koftor och klänningar som verkligen passar dig. I boken bjuder Anna på nio grundmönster till stickade koftor och klänningar i flera varianter, varav en långkofta och en med inbyggd fylleknäppning. Du får också sex grundmönster på klänningar att sy, där du kan kombinera olika liv, kjolar och ärmor efter egen smak och egna mått.

Författare: Anna Bauer. Formgivare: Kristin Lidström

Fotograf: Thomas Harrysson. Förlag: Bokförlaget Polaris.



### Virka rutor: magiska mönster för plagg och prylar

En ruta är ett litet virkprojekt, lätt att ta med sig och mycket användbar. Här finns rutor att virka som du aldrig sett maken till; från den klassiska mormorsrutan och omarbetningar av den till rutor i mosaikvirkning, rutor som är fyrkantiga eller sexkantiga eller halva. I boken finns också exempel på projekt som du kan använda de olika rutorna till, men du kan även skapa fritt med de olika basmönstren och välja dina egna färger. Du får även tydliga beskrivningar på hur du monterar ihop dina rutor för att arbetet ska bli vackert.

Författare: Maria Gullberg. Formgivare: Lotta Kühlhorn

Fotograf: Thomas Harrysson. Förlag: Bokförlaget Polaris.



### Konsten att väva: en praktisk handbok

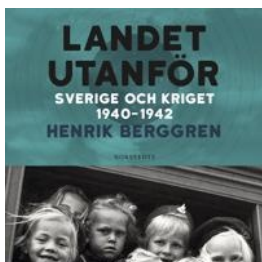
Praktisk och inspirerande grundbok i vävning från två av Sveriges främsta handvävare: Åsa Pärson och Amica Sundström. Här får du lära dig allt om vävning, alltifrån hur du sätter upp en väv, till materialval, bindningslära och vävteknik. Boken är rikligt illustrerad med fotografier och pedagogiska teckningar. Boken innehåller 22 vävprojekt att låta dig inspireras av oavsett om du är nybörjare eller en mer van vävare. Här finner du också handfasta tips som tar dig vidare i din vävning. En vävbibel och framtida klassiker bland hantverksböcker!

Författare: Åsa Pärson och Amica Sundström. Illustratör: Peter Alenäs. Formgivare:

Anna-Karin Sundin. Fotograf: Karin Björkquist. Förlag: Bonnier Fakta.

# 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.



## **Landet utanför: Sverige och kriget 1940-1942**

I del 1 av Landet utanför skildrades Sverige under det första dramatiska krigsåret. Nu kommer den efterlängttade fortsättningen på Henrik Berggrens trilogi. I denna andra del sträcker sig handlingen från den mörka hösten 1940 till slaget om Stalingrad hösten 1942. I centrum av berättelsen står striderna om eftergiftspolitik mot Tyskland. Tredje och sista delen utkommer i slutet på september.

Författare: Henrik Berggren

Formgivare: Pär Wickholm

Förlag: Norstedts.



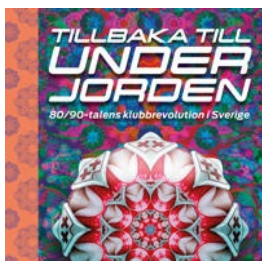
## **Hultsfredsfestivalen:**

### **punkens etos, festivalens anda, entreprenörskapets vara**

Detta är den unika och välkända Hultsfredsfestivalens osannolika och skiftande historia. Här får läsare en livfull och helt ovanlig berättelse från hundratals inblandade: förhistoria, tillblivelse, utveckling och fall liksom skildringar av vad man gjort efter tiden med festivalen. Boken är ett stycke musikhistoria, till festivalen kom en rad världsartister liksom inhemska stjärnor, men också nybörjare - liksom musikälskare från hela landet och från grannländerna.

Författare/redaktörer: Mats Trondman, Ragnhild Lekberg, Jonas Bjälesjö

Förlag: Carlsson.



## **Tillbaka till underjorden: 80/90-talens klubbrevolution i Sverige**

Tillbaka till underjorden handlar om de hjältar som drev klubbar, spelade musik, målade backdrops, stod i garderoben och fyllde i studiecirkelpapper. Som skapade svensk alternativ klubbkultur på nedlagda fabriker, tomma badhus, fritidsgårdar och invandrarföreningar. Många av dessa klubbkulturens hjältar och eldsjälar har osynliggjorts och tidigare inte kommit till tals.

Författare: Anna Gavanoas, Anna Öström

Formgivare: Magnus Frederiksen

Förlag: Gidlunds förlag.



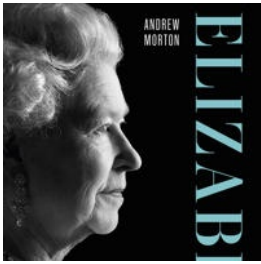
## **Kvinnorna byggde välfärden**

Det var en revolution när den unga generationen kvinnor på 1970-talet gick ut i yrkeslivet och bröt med det gamla hemmafruidealet. Det var en strävan efter självständighet. Men samhället hade heller inte längre råd att avstå från kvinnors kompetens och förmåga att göra insatser för utvecklingen. Men hur gick det för denna generation kvinnor som under ett halvt sekel både yrkesarbetade och tog huvudansvaret för hem och barn? Den generationen som dessutom tvingade fram en rad viktiga jämställdhetsreformer som idag tas för givna.

Författare: Britt-Marie Mattsson

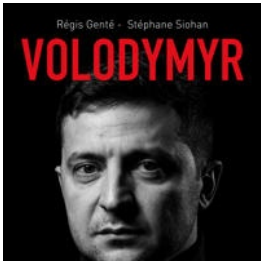
Förlag: Piratförlaget.





### **Elizabeth: drottning för livet**

En nation i sorg sörjer drottningen som aldrig ville bli drottning. Omständigheterna satte henne på tronen men ingen monark har regerat längre än hon. Under sina 70 år som drottning har Elizabeth välkomnat 15 premiärministrar, från Churchill till Liz Truss, och lyckats behålla lugnet när det stormat både i världen och inom den egna familjen. Boken skildrar den osannolika berättelsen om hur allt började för den blyga prinsessan Elizabeth och slutade en regnig eftermiddag på det skotska slottet Balmoral efter 70 år i nationens tjänst och som överhuvud i en familj som både beundrats och ifrågasatts. Författare: Andrew Morton. Översättare: Molle Kanmert Sjölander, Gabriel Setterborg, Öyvind Vågen. Förlag: Bokförlaget Polaris.



### **Volodymyr Zelenskyj: I huvudet på en hjälte**

När Ryssland invaderade Ukraina klev 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? Och vilken framtid har Ukraina efter kriget? Författare: Stéphane Siohan, Régis Gonté. Översättare: Nils Wadström. Förlag: Bokförlaget Polaris.



### **Förtortssnuten**

Hanif Azizi växer upp på en militärbas i Iraks öken. Efter att pappan dödsats i kriget tar nioårige Hanif sin lillebror i handen och påbörjar en flykt som så småningom tar honom till Sverige. Han har svårt att finna sig tillrätta i det nya landet och i tonåren får han kontakt med den terroriststämplade rebellrörelsen på nytt. Lockad av gemenskap och en möjlig återförening med sin mamma åker han till Irak för att bli en krigare i Folkets Mujahedin. Berättelsen kunde ha slutat här, men något händer som får livet att vända om. Författare: Hanif Azizi, Markus Lutteman. Formgivare: Miroslav Sokcic Förlag: Albert Bonniers Förlag.



### **Ett förlovat land**

En gripande, djupt personlig redogörelse om ögonblicken när historia skrivs - av presidenten som inspirerade oss till att tro på demokratins kraft. Obama tar med läsaren på en fängslande resa från sina tidigaste politiska ambitioner till den avgörande segern i Iowa - som visade på gräsrotsrörelsens betydelse - och slutligen till den historiska natten till den 4 november 2008, då han valdes till USA:s 44:e president och blev den första, svarta amerikanen att inneha landets högsta ämbete. Författare: Barack Obama Översättare: Manne Svensson Förlag: Albert Bonniers Förlag.

# 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?



## Tomater - odla för hela året

Att odla egna tomater är både roligt och tillfredsställande. Och den som har känt sötman och fylligheten från en hemodlad tomat får svårt att köpa tomater i vanliga mataffären. I Bondjäntans inspirerande bok om att odla tomater får du lära dig allt från frösådd till att driva upp tomater samt hur du tar vara på dem efter skörd. En bok om att odla på fönsterbräda, balkong, friland och i växthus. Nya spännande tomatsorter varvas med trogna klassiker. Och planerar du din tomatodling och väljer rätt sorter kan du faktiskt äta dina egna odlade tomater året om.

Författare: Johnna Gilljam. Formgivare: Eva Wilsson.  
Fotograf: Tina Axelsson. Förlag: Bonnier Fakta.



## 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.

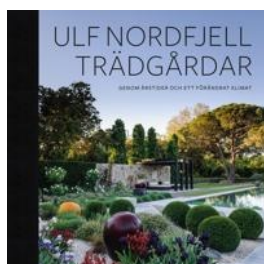
Författare: Jenny Strömstedt, Victoria Skoglund. Formgivare: Katy Kimbell.  
Fotograf: Linda Prieditis. Förlag: Bokförlaget Polaris.



## Snickarglädje i trädgården

Du kanske är en av de lyckliga som har en trädgård, en odlingslott eller en balkong? Kanske längtar du efter att odla och själv skapa en vacker plats att vara på. Eller så vill du bara inte gå med i konsumtions hysterin som råder och köpa allting färdigt. Snickarglädje i trädgården presenterar kreativa byggprojekt för trädgård och balkong för dig som kanske inte har byggt så mycket sedan träslöjden i skolan.

Författare: Linnea Dickson.  
Förlag: Bokförlaget Polaris.



## Trädgårdar: Genom årstider och ett förändrat klimat

Den internationellt välkände landskapsarkitekten Ulf Nordfjell har skapat många fantastiska trädgårdar och parker. När han nu presenterar tio nya skapelser är det med fokus inte bara på skönheten, utan också på hur parker och trädgårdar påverkas såväl av ett klimat i förändring som årstidernas växlingar. Vi får följa med på en makalös trädgårdsresa - från norra Sverige till Medelhavet, en resa genom många breddgrader och klimatzoner.

Författare: Ulf Nordfjell. Formgivare: Elsa Wohlfahrt Larsson.  
Fotografer: Jason Ingram, Yanan Li. Förlag: Norstedts.

# Matlagning

Matlagning är perfekt att bedriva som en kamratcirkel . Leta upp roliga recept i böckerna nedan, träffas och laga dem tillsammans. Dela med er av er kunskap till varandra!



## Vildplockat kokboken

Utifrån ett 50-tal vilda växter och svampar delar Niki Sjölund och Lena Flaten med sig av drygt 250 recept med smaker och råvaror från skog, fjäll och ängsmark. Du hittar recept på allt från rönnbärskapris och inlagda fläderbär till svampkebab i pita-bröd och kallrörd lingondricka. Läs också hur du tar hand om det du har plockat genom att torka, lägga in och syra för att på så sätt bygga upp ett eget skafferi. Till varje växt finns information om bland annat växtplats och skördetid. Författarna vill inspirera till att vi ger oss ut i naturen och hittar de ätbara växter som ofta står där mitt framför ögonen på oss. Författare: Niki Sjölund, Lena Flaten. Fotograf: Klas Sjöberg. Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur.



## Vegetariana Siciliana

Italienska Francesca Maugeri Holmström är känd för sin mångsidighet och för att behärska konsten att skapa innovativa vegetariska rätter alltid med siciliansk touch och passion. I boken samlas hennes bästa vegetariska recept och matminnen från uppväxten för att förmedla den kärlekssaga hon upplevt mellan mat och människor på Sicilien och i Sverige. En bok för alla som älskar den genuina italienska maten. På sicilianska!

Författare: Francesca Maugeri Holmström, Louise Malmros Manfrinato.

Formgivare: Kristin Lidström. Fotograf: David Back. Förlag: Bokförlaget Arena.



## Au pif! franska recept och små berättelser

Franska matlagning är egentligen väldigt lätt, det handlar bara om tid och väldigt mycket smör. Du ska inte vara ett dugg rädd, du ska bara ha tillräckligt med smör hemma, och följa recepten lite Au pif! Vad betyder **Au pif** ? Ett uttryck och en attityd som min killes franska mamma tillämpade i köket. Je fais un peu au pif, ça va etre merveilleux. Ungefärlig översättning: "Jag går lite på känn och det kommer att bli fantastiskt. Du tar vad du har, byter ut saker du inte gillar till det du tycker om, och glöm inte: perfekt är tråkigt".

Författare: Emma Hamberg. Illustratör/formgivare: Kristin Lidström.

Fotograf: Patrick Bratt. Förlag: Piratförlaget.



## Asiatiska favoriter

I Asiatiska favoriter hittar du den goda maten från Asien i en och samma bok. En grundkokbok med 65 smaksäkra recept som är enkla att följa från Kina, Japan, Korea, Vietnam och Thailand. Det handlar om rätter som Filip Poon minns från barndomen och sådant han lärt sig att älska och laga som vuxen. Allt från hot potgryta till teriyakispett, krispig pekinganka, tonkatsufläsk, gyoza, stekta nudlar och bibimpab. Boken är indelad i fyra kapitel - vardag, streetfood, helg och smårätter - och rikligt illustrerad med både fotografier och teckningar.

Författare: Filip Poon. Formgivare: Lotta och Sigge Köhlhorn.

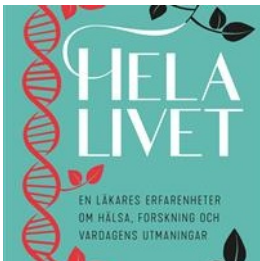
Fotograf: Matilda Lindeblad. Förlag: Bonnier Fakta.



# Inspireras till hälsa

Vi vill leva ett gott liv. Det handlar om levnadsvanor och att ha kontroll över sitt mående, men också om sjukdomar och mediciner. Du kan komma långt genom att läsa och lära tillsammans med andra.

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



## Hela Livet:

### En läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar

Det var i baksätet på en taxi i New York som läkaren Anders Rosengren insåg vad som var fel. Han hade blivit inbjuden att tillsammans med världsledande forskare tala om mat, stress och motion. Men trots alla svar från forskningen var det som om den viktiga frågan saknades: vad är det vi vill uppnå med alla hälsoråd? Den frågan blev starten på utvecklingen av ett nytt koncept för att nå hälsa som skulle väcka genklang i hela världen.

Författare: Anders Rosengren.

Formgivare: Eva Lindeberg. Förlag: Norstedts.



## Träna ute med Sofia: enkla övningar för rörelse året om

Har du börjat träna ute under coronapandemin och behöver ny inspiration? Kanske har du sedan länge insett fördelarna med att träna utomhus, att uppleva naturen samtidigt som du får ett skönt träningspass. I den här boken får du användbara övningar som du kan göra när du ändå är ute, på en vanlig promenad, på rundan i skogen, lekplatsen eller i utegymmet. Träningen i boken är anpassad för alla årstider; sol och värme, regn och rusk, snö och kyla. Testa stavgång med intervallet eller öva upp styrkan med en helt vanlig sten eller bänk.

Författare: Sofia Åhman, Marit Andersson. Formgivare: Pernilla Qvist.

Fotograf: Lina Eidenberg Adamo. Förlag: Norstedts.



## Stark hela livet: bättre ork, minne, mående och hälsa med fysisk aktivitet

Bromsa åldrandet idag med fysisk aktivitet! Forskningen visar nämligen att regelbunden träning är en mirakelmedicin. Få ett bättre flås och en starkare kropp samtidigt som du blir smartare, gladare och bättre håller vikten. Du kommer att få ett friskare hjärta, starkare skelett, jämnare blodsocker och minska risken för t ex cancer och demens. På köpet gör träningen dessutom att du känner dig lugnare och får en bättre sömn. Kom ihåg att åldern är mycket mer än en siffra!

Författare: Carl Johan Sundberg, Jessica Norrbom.

Förlag: Bonnier Fakta.



## Till fots: Stora boken om vandring

Vi har vandring i kroppen. När hjärtat slår i takt med fotstegen känns rytmen. Vi får kontakt med något ursprungligt och skakar av oss vardagen. Det här är boken för alla vandrare. Den innehåller det du behöver veta om prylar, kläder och packlistor. Om leder i Sverige och delvis i Europa - från dagsturer till långvandring, i skogen och i fjällen. Om mat och sovutrustning. Författaren är en erfaren vandrare som samlat massor av inspirerande fakta och smarta tips - med smittande entusiasm visar hon vilken vild och vacker värld som väntar när du tar första steget ut i naturen.

Författare: Emma V. Larsson. Formgivare: Lukas Möllersten. Förlag: Bonnier Fakta.



### ABC för god psykisk hälsa

Det är lika viktigt att ta hand om din psykiska hälsa som det är att ta hand om din hälsa i övrigt! Genom att nyfiket utforska vilka aktiviteter och beteenden som får dig och andra att må bra kan du stärka ditt välmående och behålla det även i tider när livet är svårt. I studiematerialet ABC för god psykisk hälsa får du stöd i att undersöka vad i livet som är viktigt för dig, utifrån tre enkla och vetenskapligt underbyggda budskap: Gör något aktivt, gör något tillsammans och gör något meningsfullt.

Läs mer på [1177.se/abc](http://1177.se/abc) och på [vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa](http://vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa)



### Livet efter 40: en guide för män

Varför är 40-årsskriser så pass vanliga att det till och med finns ett begrepp för dem? Varför får många män pinnben, platt röv och putmage när de blir äldre och vad kan man göra för att hålla kroppen i trim efter 40? Det finns en uppsjö av böcker om klimakteriet, hormoner och vad som händer i kroppen när kvinnor åldras. Men varför talas det så lite om mäns åldrande? Och finns det ens något som kallas för ett manligt klimakterium. Alla det här frågorna dök upp i Nisse Edwalls huvud i samband med att han själv passerade 40-strecket och krisen var ett faktum. Författare: Nisse Edwall. Förlag: Bokförlaget Polaris.



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

Det finns ett stort intresse för hundars beteende (deras bedjande ögon, huvudet på sned, viljan att bli klappad) som vuxit fram på ett sätt som skapar anknytning och ökar oxytocinhalten i hjärnan. Hundstund handlar om hunden som husdjur och sällskap, dess betydelse för att få människor att må bra och den avstressande, lugnande, läkande, blodtryckssänkande, aggrerationsdämpande påverkan hunden har på oss människor. Hundstund är vetenskap applicerad på vardagslivet - en bok som ger en psykologisk vinkel på hundlivets positiva inverkan på liv och hälsa.

Författare: Kerstin Uvnäs Moberg. Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur.

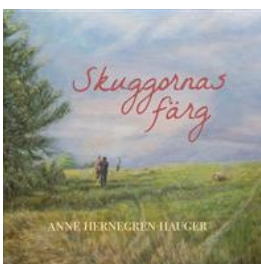


### Omgiven av energitjuvar

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.



### Skuggornas färg

En annorlunda konstbok som visar Anne Hernegrens Haugers målningar på ett nytt och djärvt sätt. "Jag försöker med min konst att visa närheten till det vackra och sköna i den värld vi gemensamt lever i. Oro och stress påverkar allt fler människor i deras sätt att leva och tänka. Om mitt måleri kan ge dig, som betraktare, en känsla av lugn och harmoni så tycker jag att jag har nått fram med något av mitt budskap. Skuggorna är inte svarta!"

Författare: Olle Hernegren. Illustratör: Johanna Karlsson.

Formgivare: Olle Hernegren, Anne Hernegren Hauger.

Förlag: Skriptus.

# Digitala tillsammans

Datorer, surfplattor och smartphones är för många en förutsättning för en fungerande vardag. Men för en del kan blotta tanken på en dator kännas skrämmande. Det vi alla vet är att de öppnar oanade möjligheter till kommunikation och informationsinhämtning.



Metoder för bättre digitala möten

## Metoder för bättre digitala möten

Digitala möten har blivit en del av vardagen för de allra flesta under det senaste året. Utbildningar, föreningsstämmor, styrelsemöten och arbetsplatsavstämningar flyttat in i datorn. På mycket kort tid har vi skapat ett nytt språk och ny möteskultur. Olika mötesverktyg har för och nackdelar och måste väljas utifrån behov. Är det ett litet möte eller många deltagare? Här har vi samlat erfarenheter av olika typer av plattformar och pedagogiska knep och metoder för bättre digitala möten. Studieplanen är framtagen av © Studieförbundet Vuxenskolan/2021. Projektgrupp för SV: Lars-Erik Larsson och Eva Humble. Text: Erika Olsson, Vreta Jord & Ord.



## Digitala årsmöten

Covid-19-pandemin tvingade alla delar av samhället att ställa om, liksom alla som stod i startgroparna att genomföra sina årsmöten, stämmor och kongresser. Denna bok sammanfattar lärdomar från de över 60 digitala årsmöten som Anna Bergkvist och Johan Groth genomförde under 2020. Boken är en hjälp i planeringen och genomförandet av era digitala årsmöten. Författare: Anna Bergkvist och Johan Groth. Förlag: Idealistas förlag.



## Digitant: din enkla guide till säker vardagsekonomi på nätet

Lär dig handla, spara och göra bankärenden tryggt online! Succéböckerna "Digitant" är mer aktuella än någonsin. Nu släpps den tredje delen som handlar om vardagsekonomin! Läsaren får steg-för-steg-instruktioner i hur man bl.a installerar och kommer igång med Mobilt BankID, hur man skaffar e-faktura och vad man kan titta efter för att känna sig trygg när man gör ett köp i en e-handel mm. Författare: Malin Perlheden. Förlag: Bladh by Bladh.



## På tal om e-hälsa

Införandet av e-hälsotjänster beskrivs som ett paradigmskifte som ska öka patienters delaktighet, valfrihet och makt samt ge ökad transparens i vården. Budskapet är att framtida vårdbehov ska tillgodoses utan ökade resurser och att e-hälsa är en del av lösningen. I boken görs en nödvändig nyansering av denna bild genom ett brett och vetenskapligt angreppssätt där tio författare från sex olika lärosäten ger sina perspektiv på e-hälsa. Redaktörer: Gudbjörg Erlingsdóttir och Helena Sandberg. Förlag: Studentlitteratur AB.



# 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 jobbresa. 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.

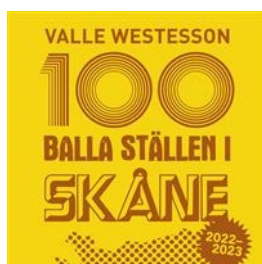
Formgivare: Gabriella Lindgren. Förlag: Bokförlaget Polaris.



## Upptäck 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.



## 100 balla ställen i Skåne 2022-2023

Nya balla ställen!

Guiden till Skånes balla ställen är tillbaka i ny tappning. Uppdaterad, uppgraderad och upplevelsefylld. Som vanligt är den fullastad med märkliga, vackra, coola, historiska och kuriotiska ställen att besöka i det södraste av vår landskap. Vad sägs om en tur till den bästa utsiktsplatsen eller till ett café som helst inte vill ha några gäster? Vill du hellre beskåda gudomliga takmålningar av Djävulen eller drömma dej bort i ett museum om minnen? Inte? Då finns det 96 andra sevärdheter att utforska.

Författare: Valle Westesson. Förlag: Bokförlaget Polaris.



## Upptäck förhistoriska Skåne: 18 spektakulära utflyktsmål - från vulkaner till dinosaurier

Visste du att Skåne både legat djupt under vattenytan i ett tropiskt hav, varit ökenområde och täckt av ett kilometerhögt istäcke? Med den här bokens 18 utflykter kan du åka tillbaka i tiden och känna historiens vingslag. Du kan besöka allt från vulkaner till dinosaurier (eller i alla fall spår av dem) och på köpet få en inblick i geologins spännande värld.

Författare/fotografer: Olof Peterffy, Ingrid Thulin Olander.

Formgivare: Stefan Fält. Förlag: Roos Tegner.



### **Skånes kust: platserna, sevärdheterna och naturupplevelserna**

De skånska kuststräckorna är skiftande till sin karaktär och ofta bedövande vackra. Det blir en färd från Skånes doldis till skärgård vid Tosteberga i nordost, ner längs Ålakusten med dess rika historia och vidare till Österlen med nationalparken Stenshuvud och Sandhammaren. Att röra sig utmed Skånes kust är enkelt: vandrings- och cykelleder går längs kusterna, det finns en väl utbyggd kollektivtrafik och gott om möjligheter att komma landskapet in på livet.

Författare: Caroline Alesmark.

Fotograf: Peter Carlsson. Förlag: Bokförlaget Polaris.



### **Vandra året om**

Trots att vi ofta drar oss för att tillbringa tid utomhus under den kallare delen av året, är vädret sällan så illa som man kan tro när man ser ut genom köksfönstret och regnet står som spön i backen. Fördelarna med att ge sig ut i lågsäsong är stora. Man behöver ytterst sällan trängas med andra och chansen att se vilda djur är betydligt större under vinterhalvåret än på sommaren. Genom att uppleva den svenska naturen året om kan man ganska enkelt minska besöksstrycket i populära naturområden och ta tillvara på vandringens möjligheter till hälsa, naturupplevelser och rekreation. Författare: Niklas Kämpargård. Formgivare: Paolo Sangregorio. Förlag: Louise Bäckelin Förlag.



### **Cykla i Skåne**

Skåne är unikt i Sverige med tre nationella turistcykelleder. De markerade lederna tar dig runt hela kusten, från Bromölla till Båstad och passerar många av Skånes vackraste platser. Det handlar om riktig njutcykling, ofta ligger trevliga kaféer och restauranger längs vägen och vill du bada svänger du bara ner till närmaste sandstrand. Övernatta kan du göra på camping, vandrarhem eller ett lyxigt hotell. Författarna gör också djupdykningar i kultur, historia och sevärdheter längs vägen. Du får tips på givande avstickare från leden och information om boenden, var du kan handla mat eller hitta närmaste cykelverkstad.

Författare: Caroline Alesmark, Kenneth Joelsson. Förlag: Calazo Förlag.



### **Stuglandet - en guide till fria övernattningsplatser 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.

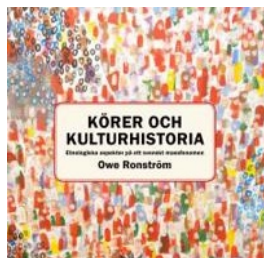
Författare: Kjell Wowles och Moa Karlberg

Fotograf: Moa Karlberg

Förlag: Votum Gullers Förlag.

# Fler bokskatter

Här presenteras fler bokskatter att botanisera bland!

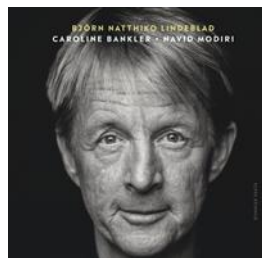


Förlag: Wessmans  
Musikförlag AB

## Körer och kulturhistoria:

- etnologiska aspekter på ett svenskt massfenomen. Vad lockar människor att sjunga tillsammans? I den här boken får vi i text och bild följa körsjungandets kulturhistoria, från äldsta tid till i dag.

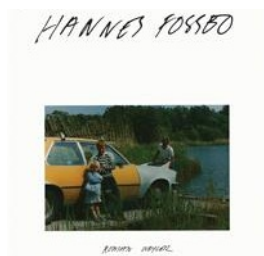
Författare: Owe Ronström.



Förlag: Bonnier  
Fakta

## Jag kan ha fel...

Björn Natthiko Lindeblads självbiografiska berättelse om hur han lämnar en löftesrik karriär som ekonom för att bli buddhistisk skogsmunk. Förf.: Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler, Navid Modiri. Formg: Per Lilja.



Weyler Förlag

## Öbarn

Våren 1991, en underbar tid att vara svensk. Harry växer upp i en övärld där de flesta farsor är alkisar, många morsor också för den delen.

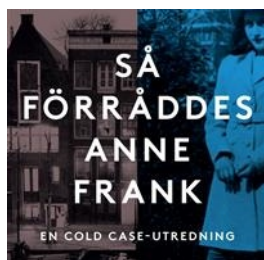
Författare: Hannes Fossbo.



Förlag: Piratförlaget

## Alla dessa djävla kvinnor:

- berättelsen om de första feministerna. Boken utgör en utmärkt introduktion till sjuttonhundratalets kvinnohistoria. Intressant, spännande och otroligt medryckande. Förf.: Anna Laestadius Larsson.



Förlag: HarperCollins  
Nordic

## Så förråddes Anne Frank

Över trettio miljoner människor har läst Anne Franks dagbok, skriven av en trettonårig flicka som gömde sig för nazisterna i två år.

Författare: Rosemary Sullivan.

Översättare: Fredrika Spindler.



Bokförlaget Forum

## Mitt liv som scengångare

Björn Skifs är en av Sveriges absolut största underhållare. Nu berättar han hela historien om sin makalösa karriär. Författare: Björn Skifs. Formgivare: Niklas Lindblad.



Förlag: Modernista

## Hasse Ekman: dandyn i drömfabriken

I den här boken hyllar filmkritikern Mikaela Kindblom en lysande filmskapare.

Författare: Mikaela Kindblom.



Förlag: Notfabriken

## Seniorsånger

Seniorsånger innehåller närmare nittio välkända sånger från första halvan av 1900-talet. Kända visor, revynummer, schlager och landsplågor. Melodierna presenteras med melodi, text och ackord.





Förlag: Råmus  
Förlag

### Kvinnor som pratar

Kvinnor som pratar är en skakande berättelse baserad på verkliga händelser bland mennoniter (en strikt hållen gren av kristendomen vars mest kända del är amish) i Bolivia.

Förf.: Miriam Toews.  
Övers.: Erik Andersson.

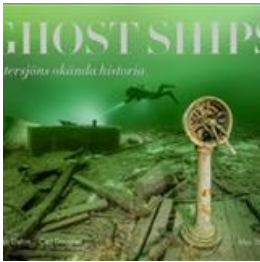


Förlag: Bonnier  
Fakta

### Ser du inte vad jag säger: Om gester, minspel, tonfall och andra sätt att prata utan ord

Med humor och nyfikenhet dyker Källner in i fascinerande forskning om ansiktsuttryck, röstlägen, gester och mimik.

Författare: Niklas Källner.



Förlag: Max Ström

### Ghost ships: Östersjöns okända historia

I denna magnifika fotobok får vi följa med dykarna Jonas Dahm och Carl Douglas till de mest spektakulära vraken i Östersjön.

Förf.: Carl Douglas, Jonas Dahm  
Formgivare: Patric Leo. Fotogr.: Jonas Dahm.



Förlag: The Book  
Affair

### Romeo: (Min flykt i fem delar)

Beundrad och respekterad men också omgärdad av skvaller och löpsedlar. Från scenen och vita duken tror vi oss veta vem Ola Rapace är, men vem är han egentligen?

Författare: Ola Rapace.



Förlag: Norstedts

### Skam och högmod i Sävedalen

"Min barndom är min tillflyktsort". Så skriver Petra Mede i sin skildring av uppväxten och nuet.

Författare: Petra Mede.  
Formgivare: Calle Ljungström.



Albert Bonnier Förlag

### Glöm allt men inte mig

En gripande uppväxtskildring och en berättelse om en far och dotter som vägrar släppa taget om livet och varandra.

Författare: Philoméne Grandin.

Formgivare: Ellen Lindeberg, Exil Design.



Förlag: Bokförlaget  
Polaris

### Sagan om saffran

Saffran är världens dyraste krydda och har åtråts av människor under årtusenden, som smaksättare, afrodisiakum, färgämne och bot mot allt från magbesvär till pesten.

Författare: Gunnel Carlson.



Bokförlaget Atlas

### Kvinnorna runt sjön Björken och deras längtan efter bildning

Sedan 80-talet träffas några kvinnor i Cirkeln och bildar sig. En av kvinnorna är journalisten och legendaren Christina Jutterström (författare till boken).

Fotograf: Lotta Härdelin.



Förlag: Bonnier  
Fakta

### Design till vardags

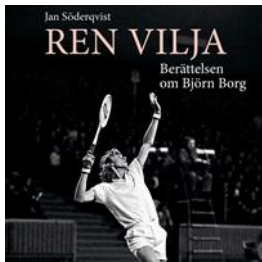
Vill du veta mer om dolda skatter i barndomens köks-skåp eller i sommarstugan? Läs om 100 av våra mest älskade vardagsföremål och formgivarna bakom dem. Författare: Thomas Lindblad. Formgiv.: Lisa Rydell. Fotogr.: Åsa Liffner.



Förlag: Natur Kultur  
Allmänlitteratur

### Försvunna världar: en resa till jordens urtid

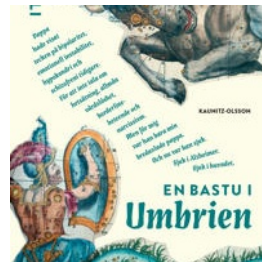
Boken är en upptäcktsfärd på jorden, sådan den en gång var. Här väcker den unge paleobiologen liv i svunna tiders annorlunda landskap, djur och växter. Förf.: Thomas Halliday. Övers.: Claes Bernes.



Bookmark Förlag

### Ren vilja: berättelsen om Björn Borg

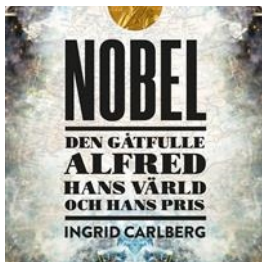
När han vid 26 års ålder, topprankad och mitt uppe i en otrolig lönsam karriär, lade racketen på hyllan förstod ingen varför. Vad var det egentligen som hände? Författare: Jan Söderqvist.



Förlag: Kaunitz-  
Olsson

### En bastu i Umbrien

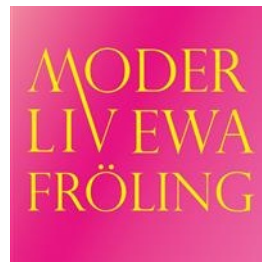
Det här är berättelsen om hur man bryter upp från vardagslunken på Lidingö till en förfallen vingård utanför Perugia. Författare: Tomas Bacocoli.



Förlag: Norstedts

### Nobel:

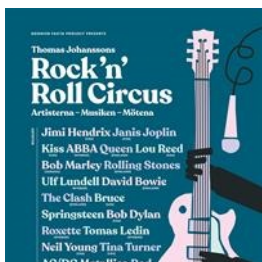
En häpnadsväckande och osannolik berättelse om mannen som blev stenrik på sprängämnen, skrev poesi i hemlighet och drömde om fred på jorden. Författare: Ingrid Carlberg. Formgivare: Pär Wickholm.



Förlag: Romanus  
Selling

### Moder Liv

Ewa Fröling, en av våra allra mest kända skådespelare, skriver en poetisk, stark och vindlande text om kvinnoliv och yrkesliv. Författare: Ewa Fröling. Formgivare: Lotta Kühlhorn.



Förlag: Bonnier  
Fakta

### Rock 'n' Roll Circus

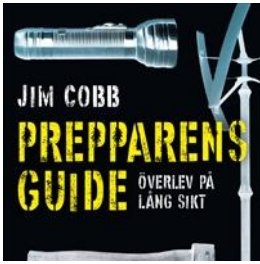
Här får vi möta artisterna på ett lite annorlunda sätt än i vanliga biografier. Författare: Thomas Johansson, Mats Olsson. Formgivare: Karl Magnus Boske.



Förlag: Vesta

### Fånga ljuset

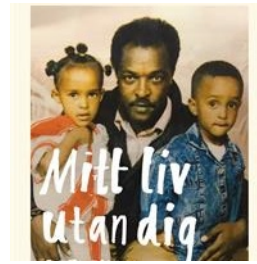
Fotografen Hedda drivs av drömmen om konstnärlig frihet och kvinnors rätt till medbestämmande i samhället. Maken Julius gör allt för att Hedda ska ge upp sin ateljé och bli en god hustru. Författare: Barbro Blomberg.



Förlag: Lind Co

### **Prepparens guide: Överlev på lång sikt**

Boken är en bibel för den som vill överleva när det som inte får hända inträffar.  
Författare: Jim Cobb  
Översättare: Jan Wibom  
Formgivare: Niklas Lindblad.



Förlag: Brombergs

### **Mitt liv utan dig**

Mitt liv utan dig är en rak och personlig berättelse om en ung familj som splittras, en historia om vad krig och diktatur kan göra med en framtida generation.  
Författare: Betlehem Isaak.



Förlag: Norstedts

### **Utsikt från stol 12**

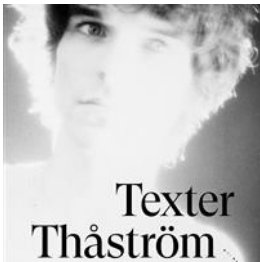
Närgånget och mestadels kärleksfullt porträtter Per Wästberg även sina samtida. Efter Akademiens kris 2018 blickar han i en epilog hoppfullt framåt.  
Författare: Per Wästberg  
Formgivare: Carl Åkesson.



Förlag: Natur Kultur  
Allmänlitteratur

### **Fångad av fåglar**

I boken berättar författaren om sitt passionerade fågelintresse. Vi får bl.a. veta hur det kommer sig att de flesta fåglar kan flyga men inte alla och hur det går för våra hotade fågelarter.  
Författare: Anders Brodin.  
Illustr.: Annika Rockström.



Förlag: Teg Publishing

### **Texter**

Boken rymmer över 200 låttexter som varvas med många tidigare opublicerade fotografier.  
Författare: Thåström.  
Formgivning: Stefania Malmsten, Ulrika Hellberg.  
Omslagsfoto: Hatte Stiwenius.



Karneval förlag

### **Vad händer med klimatet?**

Vad är det som händer med jordens klimat? I boken ger Lennart Bengtsson sin syn på några av de mest grundläggande frågorna kring vår planets klimat.  
Författare: Lennart Bengtsson.



Isaberg förlag

### **Västergötland**

- Möten, mat, människor. Västergötland är ett varierande landskap, som har mycket historik och fantastisk arkitektur gjord av hantverkare.  
Författare: Ingrid Eliasson.  
Fotograf: Bill Mason.



Förlag: Carlsson

### **Varför kunde det ske?**

Författaren presenterar tio olika förklaringsmodeller och analyserar om vilken funktion de fyllde efter krigsslutet och vilken roll de har spelat fram till i dag.  
Författare: Barbro Eberan  
Formgivare: Eva Sjöström  
Fotograf: Robert Walls.



## Tips från Hembygdsförbundet ...

**VAD BETYDER ORDET HEMBYGD FÖR DIG?** Är det den plats du växte upp på eller är det den plats du bor på nu? Eller är det en kombination av båda? Oavsett vilket finns det alltid mer att lära sig om sin hembygd. De drygt 100 medlemsföreningarna i Östergötlands Hembygdsförbund lyfter fram hembygden i sina skrifter och årsböcker. De går på djupet i den lokala historien, i byar och städer i sitt närområde.

**HÄR PRESENTERAS ETT LITET URVAL** av de ca 40 skrifter och årsböcker som varje år ges ut i hembygdsrörelsen. Läs på egen hand eller gå samman i en studiecirkel då deltagarnas erfarenheter och berättelser lyfts fram. Tillsammans får ni en ökad kunskap om och förståelse för den egna bygden, dess historia och för landskapet som helhet.

**VÅRA LOKALA HEMBYGDSFÖRENINGAR** vet förstås mycket om sin del av Östergötland, och vill ni veta mer så ta gärna kontakt med dem. Ni hittar alla kontaktuppgifter på vår hemsida: [www.hembygd.se/ostergotland/page/3710](http://www.hembygd.se/ostergotland/page/3710)

**NI KAN ÄVEN RINGA** vårt kansli på telefon: 0761-03 11 39 eller e-posta på: [ostergotland@hembygd.se](mailto:ostergotland@hembygd.se)

### Axplock ur böcker utgivna av Sveriges Hembygdsförbund



#### Linköping södra: från landsbygd till stadsdel

En 270-sidig bok med drygt 600 fotografier och historia från Landerydsbygden. Boken visar bygdens utveckling från landsbygd i slutet av 1800-talet till egnahemsbebyggelse och småsamhällena Hjulsbro och Hackefors till 1960- och 70-talets bebyggelse miljonprogram.

Författare: Joakim Johansson

Boken är utgiven av Landeryds Hembygdsförening 2014



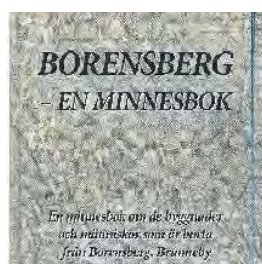
#### Cedersbergs glasbruk 1781-1838

Glasbruket började sin verksamhet på Gustav III:s tid och detta är den första egentliga boken om Cedersberg och dess sliperi, som fortsatte sin verksamhet till 1850-talets början. Den första halvan innehåller brukets historia, men boken är framförallt en glasbok. Den innehåller 159 bilder på glasföremål och de gravyrer och mönster som var typiska för Cedersbergs glasbruk.

Har du släktingar som arbetat vid bruket kanske du kan finna fakta om dessa i de bilagor som finns i bokens slut.

Författare: Urban Windahl

Boken är utgiven av Wist hembygdsförening 2016

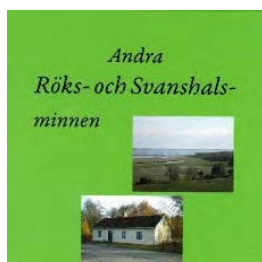


#### Borensberg - en minnesbok

Om de byggnader och människor som är borta från Borensberg, Brunneby och Kristbergs socknar.

Borensberg då och nu och Borensberg då och nu; del 2 finns till försäljning på samma ställen.

Boken är utgiven av Borensbergs Hembygdsförening 2019



### **Andra Röks- och Svanshalsminnen**

Förr och nu – bilder och minnen, människor från bygden som satt spår, skogen och slätten – Givetorp, Tjurtorp, Eveboda, Kyleberg, beredskapstid, utvandring från bygden, märkliga kvinnoöden, skrönor och andra berättelser, mötesplatser idag m m.

Boken är utgiven av Rök-Svanshals byalag och Röks hembygdsvänner 2013



### **Tryserums Årsskrift 2015**

Här ryms bl.a. personhistoria i intervjuer med Karin Berg i Västertryserum, Karl-Erik Söderberg i Lillsätter och glasmästaren Sievert Johansson i Viken. Dokumentär om olyckan på Kärnhultesjön år 1685. I en tidningsartikel från 1930-talet bejsungs kärleksfullt den gamla den gamla kyrkbyn och kungsvägen, och nämns den gamla romanhistorien om Knappekullas ros och korp.

Boken är utgiven av Tryserums Hembygdsförening 2015



### **En förändringsman i en förändringstid**

En av de första som anställdes på den nya ångsågen i Linköping i slutet av 1800-talet var Oscar Gyllenhammar från Boxholm. Han var präglad av uppväxtortens bruksmiljö och en sann entreprenör. Han anställdes som vattenverksföreståndare och blev också en av förgrundsgestalterna i den nystartade nykterhetslogen IOGT/Verdandi i Linköping. Om detta berättar Bengt Öberg på ett mycket levande sätt i sin bok, som beskriver både Linköpings och Tannefors utveckling mot Sveriges femte stad och en dynamisk stadsdel.

Boken är utgiven av Tannefors Hembygdsförening 2013

## **Hur skaffar jag boken?**

Vissa böcker/skrifter finns att låna på bibliotek runt om i Östergötland. Har inte just ditt lokala bibliotek det du söker så går det ofta att fjärrlåna. Se gärna [www.gotabiblioteken.se](http://www.gotabiblioteken.se)

**LANDERYDS HEMBYGDSFÖRENING:** Linköping södra kan köpas genom föreningens hemsida [www.landerydhbf.se/skrifter-och-forsaljning](http://www.landerydhbf.se/skrifter-och-forsaljning) eller lånas via [www.gotabiblioteken.se](http://www.gotabiblioteken.se)

**WIST HEMBYGDSFÖRENING:** Cederbergs glasbruk 1781-1838 kan köpas via föreningens hemsida [http://wisthbf.se/forsaljning/cedersberg\\_bok.htm](http://wisthbf.se/forsaljning/cedersberg_bok.htm) eller lånas via [www.gotabiblioteken.se](http://www.gotabiblioteken.se)

**BORENSBERGS HEMBYGDSFÖRENING:** Borensberg – en minnesbok och Borensberg då och nu kan köpas genom föreningens hemsida [www.hembygd.se/borensbergs-hembygdsf-rening](http://www.hembygd.se/borensbergs-hembygdsf-rening)

**RÖK-SVANSHALS BYALAG:** Andra Röks- och Svanshalsminnen kan köpas genom föreningens hemsida <http://www.visitvaderstad.se/r%C3%B6k-svanshals-byalag/historiegruppen/hembygdsboken-7037821>

**TRYSERUMS HEMBYGDSFÖRENING SAMTLIGA ÅRSSKRIFTER** kan köpas genom föreningens hemsida [www.hembygd.se/tryserum/page/20566](http://www.hembygd.se/tryserum/page/20566)

**TANNEFORS HEMBYGDSFÖRENING:** En förändringsman i en förändringstid kan köpas genom kontakt via föreningens hemsida [www.hembygd.se/tannefors](http://www.hembygd.se/tannefors) eller lånas via [www.gotabiblioteken.se](http://www.gotabiblioteken.se)

**Du som är studieombud** har en viktig uppgift att fylla i din förening. Tack vare ditt engagemang kan deltagarna 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 avdelning.

**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 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!

**Gemensamma aktiviteter** – Mycket av det vi gör tillsammans kan vi samverka kring. Genom att söka upp andra föreningar och organisationer på orten kan många nya och värdefulla kontakter tas.

**Tillsammans kan Studieförbundet Vuxenskolan och SPF Seniorerna** utveckla varandras verksamheter. Vi kan erbjuda er utbildningar och utveckling av föreningen, samtidigt får vi möjlighet att hjälpa er med det vi brinner för – folkbildning.

*Kom ihåg – är ni minst tre personer som planerar att träffas vid minst tre tillfällen kan ni starta en studiecirkel. Svårare än så är det inte!*

## *Lycka till!*

### **SPF Seniorerna Östgötadistriktet**

*Christer Wiström*  
Ordförande  
Tel 070-214 21 90  
cwistrom18@gmail.com

*Britt-Marie Lindberg*  
Utbildningsansvarig  
Tel 076-1717073  
bml16c@gmail.com

SPF Seniorerna Östgötadistriktet  
Humlevägen 14 H  
612 46 Finspång

### **Studieförbundet Vuxenskolan**

*Cristina De Amaral*  
Verksamhetsansvarig  
Tel 070-738 12 15  
cristina.de.amaral@sv.se

*Per-Arvid Land*  
Administratör  
Tel 072-402 30 40  
per-arvid.land@sv.se

*Frida Hagman*  
Verksamhetsutvecklare  
Tel 013 - 327 28 34  
frida.hagman@sv.se

*Ann-Sofie Alexander*  
Verksamhetsutvecklare  
Tel 076 - 677 84 47  
ann-sofie.alexander@sv.se

Studieförbundet Vuxenskolan  
Vasavägen 3  
582 20 Linköping

*SPF Seniorerna Östergötland vill gärna så här inför kommande verksamhetsperiod accentuera det fina utbyte vi har med Studieförbundet Vuxenskolan.*

*Genom personliga kontakter kan våra föreningar och därmed medlemmarna erbjudas ett stort utbud av kulturella aktiviteter - kurser - en bra service - lokaler till förfogande och tillgång till professionell hjälp vid ansökan om kostnadsersättning vid specifika arrangemang.*

*Med god framförhållning från vår sida ges möjlighet för Vuxenskolan administration att föreslå såväl bra praktiska lösningar som detaljerad redogörelse för de ekonomiska villkoren.*

*Så uppmaningen från SPF Seniorerna är att vid planering av utbildning, speciella event och kurser av olika slag – tag kontakt med Vuxenskolan – det lönar sig!*

*Lycka till med verksamheten!*

*SPF SENIORERNA*  
*Christer Wiström, Distriktsordförande*

*Plats för nytänkande!*





