

Studiekatalog 2024/2025

Inspiration för SPF Seniorerna Uppsala län

Plats för folkbildning



Innehåll

Tack för all god samverkan kring det livslånga lärandet mellan Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och SPF Seniorerna. Så många aktiviteter vi genomfört och vilket engagemang för folkbildning det blir när vi samarbetar!

Studiekatalogen 2024-25 är nu här och vår förhoppning är att inspirera till det som har varit och är folkbildningens kärna, studiecirkeln. Att fritt och frivilligt komma samman runt ett intresse, lära och reflektera tillsammans, det vill vi fortsätta värna om tillsammans med er.

Årets studiekatalog innehåller information om allt från studieombudets och cirkelledarnas viktiga roll, hur man startar en studiecirkel, utbildningar och studiematerial genom SV till det allra viktigast – inspiration att skapa, delta i och kanske leda studiecirkel i ämnen som intresserar era medlemmar och er.

Kontaktpersoner:

Emma Andrén
emma.andren@sv.se
018-10 23 75
Mötesglädje
som ger dubbel glädje!
072-310 13 76

Emma är kontaktperson för SPF-föreningarna inom Samrådet Uppsala och Knivsta

Helena Elvidotter Forslund
helena.elvidotter.forslund@sv.se
0171-45 12 16

Helena är kontaktperson för SPF-föreningarna inom Samrådet Enköping, Håbo och Heby

Anneli Eriksson
anneli.eriksson@sv.se
0173-218 51

Anneli är kontaktperson för SPF-föreningarna inom Norra samrådet

Innehållsförteckning:

Rollen som studieombud	3
Vad är en studiecirkel?	4
Det livslånga lärandet!	5
Studiematerial	6
Mötesglädje!	9
Trädgård & odling	10
Digital tillsammans	12
Bokcirkel	15
Litteraturtipse	16
Samhälle & politik	18
Hantverk & Kultur	20
Inspireras till hälsa	22
Matlagning	25
Sång- & musiktips	26
Läs och res tillsammans	28
Fler Litteraturskatter	29
Dina anteckningar	30

Post- och besöksadress:
Kungsängsgatan 12, 753 22 Uppsala
Kyrkogatan 18, 745 31 Enköping
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 SPF-förening 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, Anneli och Helena 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 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.

Cirkelledarens uppgift:

- Planera och anmäla cirkeln till den lokala SV-avdelningen eller till studieombud på SPF
- 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
- Rapportera in närvarolistan till den lokala SV-avdelningen 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





Det livslånga lärandet!

Till dig som vill bli eller är cirkelledare;

Som cirkelledare genomför du en digital introduktionsutbildning om vad folkbildningen är och i korta drag vad det innebär att ha en cirkel ledarroll. Därefter har du samtal med din kontaktperson för återkoppling och planering. Dels för att stödja dig i din ledarroll och dels för att stärka samarbetet i sin helhet. Här hittar du **introduktionsutbildningen** [Välkommen till SV! - Learnify](https://www.learnify.se/I/s.html#x6vY9) www.learnify.se/I/s.html#x6vY9

Cirkelledarutbildning - grund

När du väl kommit i gång ges du möjlighet att gå en grundläggande cirkelledare utbildning, 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. Har du några egna förslag berättar gärna för oss så att vi kan planera i god tid.

Tidningen Impuls

Impuls är Studieförbundet Vuxenskolors tidning som riktar sig i första hand till dig som är cirkel-ledare. I tidningen kan du läsa mer om SVs verksamhet och få tips och idéer.

Aktuella utbildningar och inspirationsträffar för cirkelledare

Besök gärna vår hemsida och håll dig uppdaterad – välkommen!
sv.se/cirkelledare/
Eller skanna QR-koden nedan



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.



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.

valdet-gar-inte-i-pension.pdf (spfseniorerna.se)



Hur stärker och utvecklar vi demokratin med högt i tak och samtidigt med tydliga gränser för vad som är folkbildning och inte?

Dra ett kort! Korten vänder sig till ledare, lärare, förtroendevalda och personal. Hur står vi säkra och starka i demokratin namn? Hur hanterar vi svåra situationer?

Vi lever i en föränderlig tid. Gränserna är ibland otydliga. Tonläget emellanåt högt.

Hur står vi starka tillsammans?

Vi utforskar allt detta tillsammans. www.vimasteprata.org/demokratintverket-ett



Introduktion till internet för äldre

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](http://www.Introduktion%20till%20internet%20f%C3%B6r%20%C3%A4ldre%20-%20Internetstiftelsen)



Bodil Jönsson

Studiehandledning "Tid för det meningsfulla" © Bodil Jönsson

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. När ni har samtalat färdigt om dem, så blir hon glad om ni lägger in era tankar på

www.bodiljonsson.se/blog

Det vidgar samtalet och ökar samtidigt utväxlingen på era slutsatser



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 användas i en studiecirkel inom SPF Seniorerna. <https://www.kollpalakemedel.se>
[Råd om läkemedelsbehandling för äldre och anhöriga \(kollpalakemedel.se\)](https://www.kollpalakemedel.se)



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. Kortet 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. [Samtalskort Existentiell hälsa Studiehandledning 131118](#)



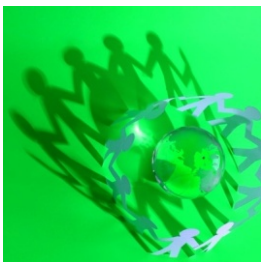
Tillsammans mot ensamhet

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.

[SPF - Tillsammans mot ensamhet - studiematerial.pdf](#)



Karlar, grabbar, kompisar

Kvinnor är ju bättre än oss män på sociala kontakter och bildar lätt "tjejjäng" som träffas regelbundet, t.ex. syjunta, bokcirkel, gemensamma middagar hos varandra eller på restaurang m m. De ser ju ut att ha så kul, vilket vi män också måste prova på. Kanske inte syjunta men **pratjunta**. Idag har SPF Seniorerna i Falun en sådan grupp som består av sju män och har varit igång i drygt sex år. Bli du inspirerad och vill veta mer?

Maila per@spffalun.se eller ring mig 070-415 81 51



Aron Schoug

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?

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!



SPF Seniorernas Föreningsguide

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".



Heimbygdametoden, en förändringsprocess för föreningsföryngring

Föryngringsarbete i den här metoden handlar om en förändringsprocess där man arbetar med sin förening och rörelse för att förstå varför man inte lyckas nå nya målgrupper och hur det kan förändras.

Det handlar alltså inte om barn och unga eller särskilda målgrupper, utan om att bli en rörelse där människor i alla åldrar känner sig välkomna och hemma. Att bli en rörelse där vi möts över generationerna. Heimbygdametoden har sin grund i projektet. Så blir vi yngre som Heimbygda, Jämtland Härjedalens hembygdsförbund, drev 2015-2018



"Berätta för dina barnbarn"

Utifrån boken "Barnen på Våttnäs" 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.



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.

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 Studiehandledning:

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

Du kan använda QR-koden eller länk för mer info om Mötesplatsen

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



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.

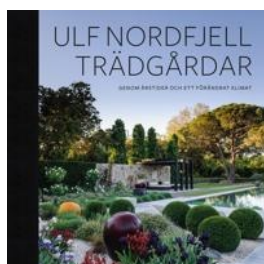
Författare: Jenny Strömstedt, Victoria Skoglund. Formgivare: Katy Kimbell.
Fotograf: Linda Prieditis. Förlag: Bokförlaget Polaris.



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.

Älskade Dahliaor

En studiehandledning

Det här studiematerialet är uppbyggt kring Elisabeth Svalin Gunnarssons bok "Dahliaor" och är tänkt som en utgångs punkt för kamratcirklar där deltagarna lär sig av varandra och alla bidrar med sina kunskaper och inlägg i diskussioner.

Vill man fördjupa sig och läsa mer om dahliaor, odlingsmetoder, delning av knölar, frösådd, mm, antingen under cirkelns gång eller efter på egen hand, finns det också tips på böcker och länkar till websidor. För att komma i synk med trädgårdssäsongen så träffas man antingen digitalt eller fysiskt en gång i månaden och gärna med cirkelstart i januari. Det går också bra att starta cirkeln andra delar av året och då med en anpassning av träffarnas innehåll så de stämmer med aktuell säsong.

Träffas ni digitalt så tänk på att lägga in ordentligt med pauser (det blir ansträngande att sitta för långa pass framför skärmen). Förslagsvis håller ni de digitala träffarna till max 2 h per tillfälle och då med ca 30 min paus inplanerat. Träffas ni fysiskt är självklart en gemensam kaffepaus av vikt.

Låter detta intressant?

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



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.

Bli vän med din smart telefon

Låt kursdeltagaren testa själv

Det kan vara en utmaning att lära sig digital teknik och det kan bli extra svårt när man ställs inför nya funktioner och finesser. För att du som cirkelledare ska kunna ge en effektiv handledning bör du låta deltagarna testa själva som mycket som möjligt. Det är viktigt att deltagarna själva försöker lösa problemen som dyker upp på skärmen genom att själva klicka och peka på skärmen. Som handledare förklarar och visa men helst helt utan att röra deltagarens skärm. Går det inte, kan man visa genom att klicka på skärmen, men aldrig ta telefonen ur deltagarens händer. Man kan jämföra det med att sätta en körskole elev i passagerarsätet under en körlektion. Deltagaren lär sig alltid bäst och mest genom att försöka själv.

Skapa en positiv lärandemiljö

Att lära sig något nytt kan vara både utmanande och frustrerande, särskilt när det gäller teknik för äldre deltagare. Det är därför viktigt att skapa en positiv lärandemiljö som är stödjande och uppmuntrande. Ta dig tid att lyssna på deltagarnas frågor och bekymmer, och försök att skapa en avslappnad och bekväm miljö där deltagarna känner sig bekväma att be om hjälp och ställa frågor. Uppmuntra till övning, var lyhörd och anpassa cirkelns innehåll.

Studiematerialet finns på SV Uppsala län.
Hör av dig till din kontaktperson.





Säkerhet på nätet - I förebyggande syfte

Internetkunskap från Internetstiftelsen hjälper dig att bli en säker och medveten internetanvändare. 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. internetkunskap.se/sakerhet-pa-natet/



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.

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

Bokcirkel

Cirkeln kan planeras till 3 - 5 tillfällen

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!



Novellix – noveller i fickformat!

Novellix har över 200 titlar att välja mellan och här finns verkligen något för alla – från **klassiker** till **lättläst**, från **sci-fi** till **facknoveller**. Allt i smidigt fickformat, ger dig stora läsoplevelser i litet format och med vackra omslag som är skapade av några av Sveriges främsta formgivare. Behändiga bok askar till en bokcirkel. Läs en novell till nästa träff!

Botanisera gärna på www.novellix.se

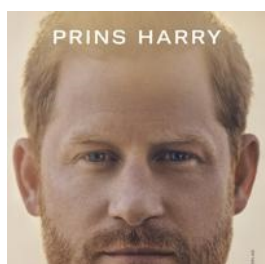


Instrumenten - memoarer under konstruktion, del 1

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.



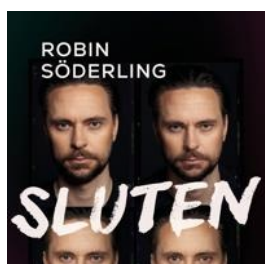
Den andre

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.

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.

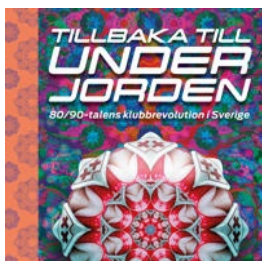


Prepping : Att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta

Här möter du ett antal svenska preppare som delar med sig av hur de går till väga för att vara förberedda vid alla typer av katastrofer. Det är kvinnan som jobbar på UD, ensamstående mamman som preppar med barnen, pensionären som blir alltmer självförsörjande på sin odling och paret som lagrat 400 liter vatten i sin lägenhet.

Men boken är också en praktisk handbok med en mängd värdefulla tips på hur man överlever, håller värmen, lagrar vatten eller klarar sig mentalt i en kris.

Författare: Anna-Maria Stawreberg



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 eldsjälarna har osynliggjorts och tidigare inte kommit till tals.

Författare: Anna Gavanoas, Anna Öström

Formgivare: Magnus Frederiksen

Förlag: Gidlunds förlag.

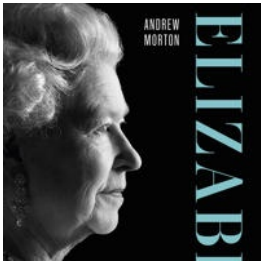


Kvinnorna byggde välfärden

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.

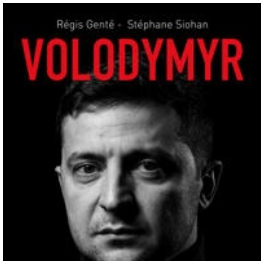
Författare: Britt-Marie Mattsson

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.



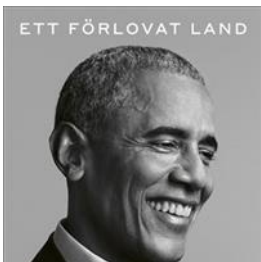
Volodymyr Zelenskyj: I huvudet på en hjälte

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 Genté. Översättare: Nils Wadström. Förlag: Bokförlaget Polaris.



Förtortssnuten

Hanif Azizi växer upp på en militärbas i Iraks öken. Efter att pappan dödas 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.

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.



Slöjda i trä

En inspirerande grundbok som beskriver hur du slöjdar enkla, funktionella och roliga träföremål med kniv och yxa. Du får bland annat lära dig att tillverka slevar, skålar, smörknivar, tårtspadar, hängare, knoppar, skärbrädor och pallar. Här får du svar på vilka verktyg och redskap du behöver, hur du väljer rätt material och vilka träslag och tekniker som lämpar sig bäst för olika föremål.

Illustratör: [Annika Nordin](#)

Förlag: [Natur & Kultur Allmänlitteratur](#)



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.

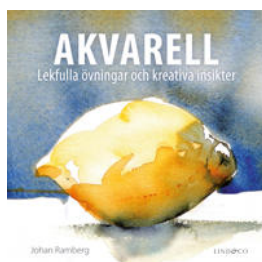


Krukmakeriet: Tillverka egna skålar, kannor & fat

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.



Stickat från kust till kust : Vantar, sockor, tröjor, kragar och andra värmande plagg

Med ullen och naturen som utgångspunkt tar Erika Åberg oss med till fyra kustområden: Gotland, Roslagen, Shetlandsöarna och Yttre Hebriderna. I boken möter du platserna genom stickningen, färgerna och landskapen. Boken bjuder också på introduktioner till tekniker och material, tydliga diagram, fina illustrationer och stämningsfulla bilder av fotografen Linnea Ronström.

Författare: Erika Åberg



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 Kühlnhorn

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!

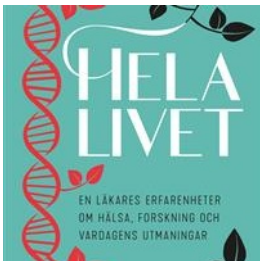
Författare: Åsa Pärson & Amica Sundström. Illustratör: Peter Alenäs. Formgivare:

Anna-Karin Sundin. Fotograf: Karin Björkquist. 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.

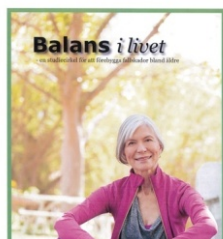
Passion för livet
Bästa möjliga liv - hela livet



Handledarmaterial

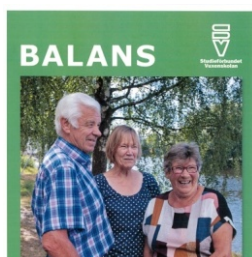
Passion för livet

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.



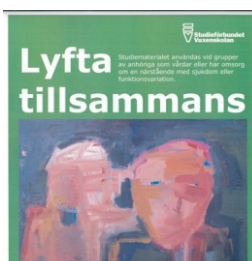
Balans i livet

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 kampanjmateriale 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.



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

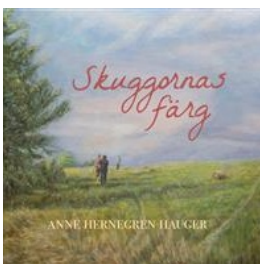
Det finns ett stort intresse för hundars beteende (deras bedjande ögon, huvudet på sned, viljan att bli klappad) som vuxit fram på ett sätt som skapar anknytning och ökar oxytocinhalten i hjärnan. Hundstund handlar om hunden som husdjur och sällskap, dess betydelse för att få människor att må bra och den avstressande, lugnande, läkande, blodtryckssänkande, agressionsdämpande 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.

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

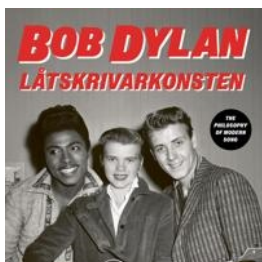
I Asiatiska favoriter hittar du den goda maten från Asien i en och samma bok. En grundkokbok med 65 smaksäkra recept som är enkla att följa från Kina, Japan, Korea, Vietnam och Thailand. Det handlar om rätter som Filip Poon minns från barndomen och sådant han lärt sig att älska och laga som vuxen. Allt 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.

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 rannsakande 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.

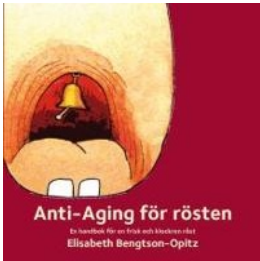
Samtliga låtar har svenska texter. Boken förgylls av Ida Hane Sahlins illustrationer.
Författare: Ingemar Hahne
Förlag: Notfabriken.



Vi sjunger aldrig på sista versen: den svenska kyrkokörens historia

Ingen vet säkert, men det förmodas att ungefär 500 000 svenskar ägnar sig åt körsjungande. 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.

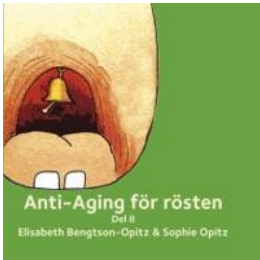


Anti-Aging för rösten: en handbok för en frisk och klockren röst

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.

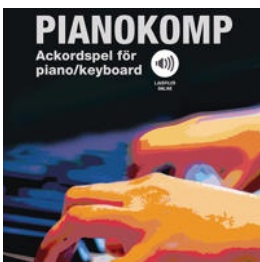


Varma ögonblick: om musik, hälsa och livskvalitet

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.

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.

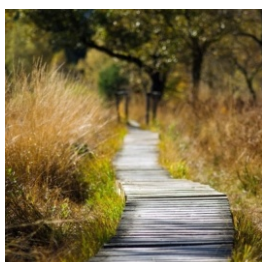
Formgivare: Gabriella Lindgren. Förlag: Bokförlaget Polaris.



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.

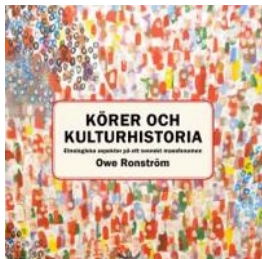
Författare: Kjell Wowles och Moa Karlberg

Fotograf: Moa Karlberg

Förlag: Votum Gullers Förlag.

Fler Litteraturskatter

Här presenteras flerLitteraturskatter 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.

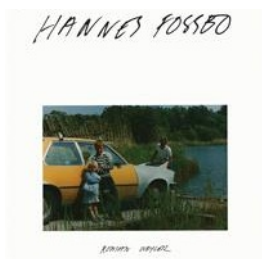
Författare: Owe Ronström.



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.

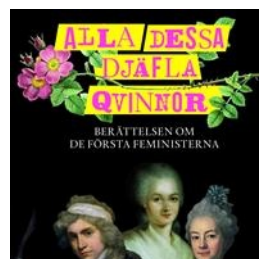


Weyler Förlag

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.

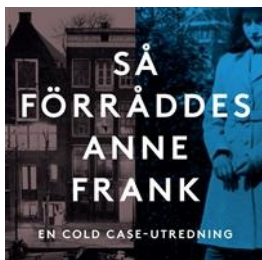
Författare: Hannes Fossbo.



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.

Dina anteckningar

Uppsaladistrikt

SPF Seniorerna Uppsala Län, Kungsgatan 64, 753 18 UPPSALA





**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Kungsängsgatan 12
753 22 Uppsala
Vxl 018 - 10 23 70
www.sv.se/upsala