

Inspirationskatalog 2020-2021

- Inspiration för studiecirklar -

SENIORERNA

Studieförbundet
Vuxenskolan

Studie-
material att
använda

Att skapa,
diskutera
& göra
tillsammans

Litteratur-
tips

Inledning

Hej och tack för ännu ett år av 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 våra organisationer samarbetar!

Här kommer årets inspirationskatalog för er inom SPF Seniorerna som är nyfikna på vad SV kan erbjuda när det gäller att skapa intressanta och inspirerande studiecirklar.

Katalogen bjuder på flera uppslag för att starta en ny kör, en hantverkscirkel och många andra färdiga studiematerial att bara plocka upp och använda! Här finns också olika typer av stödmaterial för att utveckla er förening.

Ni har väl inte missat Seniorsurfarna som går på SVT just nu? Här vill vi särskilt tipsa om att SV tagit fram studiematerial knutet till programmet att användas i grupper som vill ta tag i att minska den digitala klyftan. Detta är en jätteviktig demokratifråga som SV och SPF Seniorerna arbetar vidare med tillsammans. Läs mer i katalogen under avsnittet "studiematerial".

I katalogen hittar ni också tips på ny skönlitteratur och en mall för en bokcirkel. Bland de skönlitterära böckerna vi presenterar i år skulle vi särskilt vilja tipsa om "Osebol" av Marit Kapla som inte bara vann Augustpriset i år utan dessförinnan även vann SVs egna författarpris. Osebol är en unik bok byggd på intervjuer gjorda av Marit Kapla i den lilla värmländska orten Osebol. Det är en intressant skildring av människorna och trakten, väl värd att samlas kring i en bokcirkel. Ett annat tips är "Allt jag fått lära mig" av Tara Westover. Tara beskriver en intressant bildningsresa, från ett isolerat mormonsamhälle till toppuniversitetets undervisningslokaler, en väldigt fängslande bok! Slutligen tipsar vi också om Christina Jutterströms bok "Kvinnorna runt sjön Björken - och deras längtan efter bildning" som är en skildring av kvinnorna runt sjön, men också en berättelse om de möjligheter som studiecirkeln skapar, särskilt för kvinnor som saknat bildning.

Med detta sagt önskar vi trevlig läsning och bildning!

SPF Seniorerna

Åsa Österberg
Utvecklingsledare

Studieförbundet Vuxenskolan

Emma Eriksson Olsson
Utvecklingsledare, SV:s regionförbund i Skåne



Innehåll

Studieförbundet	
Vuxenskolan erbjuder	3
Vad är en studiecirkel?	4
Studiematerial	5
Hållbara tillsammans	13
Reportage	14
Tips till era egna körer	16
Musik - övrigt	17
Den klassiska bokcirkeln	18
Litteraturtips till bokcirkel	19
Att göra tillsammans - kultur & hantverk	21
Att diskutera tillsammans - samhälle, historia & politik	23
Att göra tillsammans - trädgård	25
Att göra tillsammans - matlagning	26
Att göra tillsammans - inspireras till hälsa	27
Att bli digitala tillsammans	28
Seniorsurfarna	29
Att läsa & resa tillsammans	30
Bokskatter	32

Cirkelledarutbildning

Som cirkelledare har du en oerhört viktig roll hos oss. För att du ständigt ska kunna utvecklas i denna roll vill vi erbjuda dig både en grundläggande samt en mer fördjupande utbildning kring ditt uppdrag. Kom och lär dig mer om folkbildningens pedagogik, om gruppdynamik och konsten att leda en grupp. Du får också tillfälle att träffa och samtala med andra cirkelledare och dela erfarenheter med dessa!

Cirkelledarutbildning - grund

Denna utbildning ger dig:

- Grundläggande kunskaper kring folkbildningens pedagogik samt förståelse för rollen och din betydelse som cirkelledare.
- Erfarenhet och metodik för att kunna möta deltagare på deras egen nivå.
- Verktyg för att medverka till cirkelns utveckling och deltagarnas lärprocesser.
- Metoder för att utveckla ditt ledarskap genom dialog, reflektion och erfarenhetsutbyte.

Cirkelledarutbildning - fördjupning

Denna utbildning ger dig:

- Fördjupade kunskaper inom ovan områden. Framförallt ges tid till en djupare förståelse för bland annat grupprocesser och konflikthantering.



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

Genom studiecirkeln kan du och din förening fördjupa ert intresse och lära er 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 studietimme = 45 minuter)

Cirkelledaren

Vill Du bli cirkelledare? Vad kul! Du kommer ha fantastiskt roligt och lär dig minst lika mycket som dina deltagare. Ledaren ansvarar för att både studiecirkeln och kontakten med den lokala SV avdelningen fungerar.

Cirkelledarens roll:

- 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 intresseant?

Kontakta din lokala SV avdelning på www.sv.se för mer information!



STUDIEMATERIAL

I detta avsnitt presenterar vi ett axplock av olika färdiga studiematerial där ni som grupp ges vägledning i skapandet av era egna studiecirkel (ämne inom parentes). 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 (samhälle)

En studieplan om ålderism framtagen av SV under ledning av Lars Erik Larsson. Utifrån Lars G. Nilssons bok "Detta hade inte hänt mig 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 (samhälle)

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 (samhälle)

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 (samhälle)

- Studieplan i fem steg

- Tips för cirkelledare

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

Kompletteringsmaterial: Vägmärken och vägmarkeringar.

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

Studiematerialet är framtaget av SVs regionförbund i Skåne.



Förlag: Bilda Förlag & Idé

Ung på 50-talet (kultur)

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 (kultur)

Det verkar som om allt hände på sextiotalet, 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 (kultur)

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

Författare: Tomas Ekman

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



Berätta mer (historia)

- 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" (historia)

Utifrån boken "Barnen på Våtnäs" 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" (historia)

Detta är en vägledning för studiecirkel i hembygdsvetenskap 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 Hembygdsvetenskaperna 2012.



SPF Seniorernas Föreningsguide 2017 (föreningsutveckling)

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 eldsjälur (föreningsutveckling)

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.

Karlar, grabbar, kompisar

Studiehandledning



Karlar, grabbar, kompisar (hälsa)

Ett studiematerial framtaget av SPF 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 (hälsa)

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 och SPF Seniorerna



Koll på läkemedel (hälsa)

E satsning som drivs gemensamt av PRO, SPF 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.



Samtalskort - existentiell hälsa (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



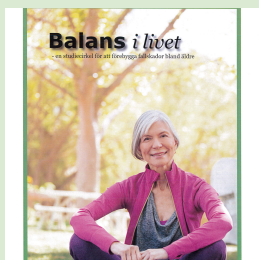
Handledarmaterial

Passion för livet (hälsa)

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!

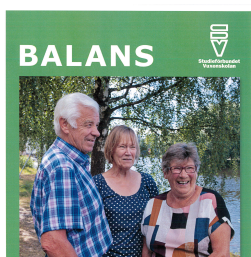
Kontakta din SV-avdelning om du önskar bli handledare i materialet eller delta i en grupp.



Balans i livet (hälsa)

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.

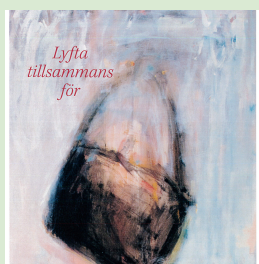
Kontakta din lokala SV-avdelning för mer information och tillgång till materialet.



Balans (hälsa)

- Om fallolyckor

En studieplan om maten, motionen och medicinerna som kan förhindra fallolyckor. Antal fallolyckor ökar varje år och 2016 skadades över 70 000 personer så allvarligt i fallolyckor att de behövde läggas in på sjukhus. 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 (hälsa)

Studiematerialet har tagits fram för att stödja anhöriga att orka med sitt vårduppdrag. Det bygger på de gemensamma erfarenheter som samarbetspartner har av att möta anhöriga eller att själva vara anhörig. Materialet kan användas som inspiration och som stöd i samtal och diskussioner i anhöriggrupper. Det kan även fungera i enskilda stödsamtal med anhörig. Materialet är inte diagnosstyrkt, vilket gör att det kan användas oavsett vilken sjukdom/funktionsnedsättning den närstående än har.

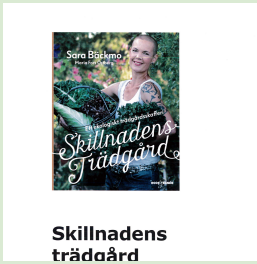
Studiematerialet växte fram i ett projekt som genomfördes av Anhörigstöd Gävle kommun i samarbete med SV/2010.



**Förlag: Gothia
Fortbildning AB**

Stöd vid demenssjukdom (hälsa) - 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 studiecirklar.
Författare: Jane Cars, Beata Terzia



Förlag: Roos Tegner

Skillnadens trädgård (hem & 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



**Skillnadens
skörd**

Förlag: Roos Tegner

Skillnadens skörd (hem & trädgård)

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 (hem & trädgård)

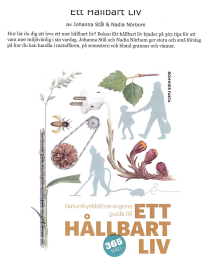
Studieplanen är framtagen av SV Kalmar län med redaktör Karina Helmersson 2018 och utgår från Sara Bäckmos bok "Vinterodling - skörda när det är kallt". Känslan av att äta "härodlat" är fantastiskt! Vi är många som på våarna går igång med frösådder på varje lediga yta - för att skörda på sommaren och 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: Bonnier Fakta

Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv (hållbarhet)

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



Hållbar mat (hållbarhet & matlagning)

Är du sugen på att äta grönt och i säsong? Vill du prova på att laga mat som är nyttig både för dig och för vår planet? Orsakerna till att vilja laga mer hållbar mat är många. Gör det tillsammans, lär dig nya recept och ha roligt ihop! Målet med kursen är att lyfta gruppens kunskaper om hållbar mat, hur det går att välja mer hållbara råvaror och hur det i praktiken går till att laga hållbar mat, med planering, nya recept och tillbehör.

Studieplan framtagen för SV av Annelie Svarvare och Guhn Nordberg och Linda Strandenhed/2018.



Förlag: Max Ström

Litteratur 1 till cirkeln Hållbar mat

Eat Good - recept som förändrar världen

Författare: Johan Rockström, Victoria Bignet, Malin Landqvist

Formgivare: Anna Lindelöv

Fotograf: Wolfgang Kleinschmidt



Förlag: Norstedts

Litteratur 2 till cirkeln Hållbar mat:

Den gröna hemkunskapen

- Grundbok med över 350 vegetariska recept

Författare/illustratör: Inga-Britt Sundquist

Formgivare: Kristin Lidström



Alla kan surfa - Lär dig surfa på mobil och surfplatta

Nu är den nya uppdaterade versionen av materialet för Android smartphone och surfplatta klar!

Intresset för att kunna använda surfplatta och smartphone/Android har blivit större och större, både som nöje och som stöd och hjälp i vardagen. För att komma igång kan det behövas en förenklad manual med steg för steg-instruktioner.

Studiematerialet "Alla kan surfa" är medvetet utformat på ett grundläggande, strukturerat och enkelt sätt och är tänkt att användas i en studiecirkel. Den nya kunskapen kan där provas och diskuteras med andra deltagare. Cirkelledaren kan svara på frågor och hjälpa deltagarna att använda sin surfplatta och smartphone/Android efter sina egna förmågor, önskemål och prioriteringar.

Lär dig surfa steg-för-steg, några exempel: Läs och skicka e-post och meddelande, Fotografera, Använda kalender och påminnelser, Håll kontakt med vänner genom sociala medier som Facebook och Skype samt Använda kartor och söka resvägar.

Studiematerialet har tagits fram i samarbete mellan Demensförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan och Myndigheten för delaktighet. Finns att ladda ner som PDF-fil utan kostnad på www.sv.se/allakansurfa eller kontakta din lokala SV-avdelning.

Känner du oro för klimatet?

HÅLLBARA TILLSAMMANS?!

Hållbara hemma, hållbar på jobbet. Men hur är det i föreningen?

De flesta av landets 200 000 ideella föreningar köper prylar, värmer lokaler och reser till aktiviteter.

Hur kan er förening bli mer hållbar?
Alla kan göra skillnad!

Nu finns en studiecirkel som hjälper er förening att bli mer hållbar - enkelt, handfast och konkret.

Läs mer på www.spilloteket.se/studiecirklar





Hälsningar från sånggruppen Aktiv Singers i skånska Marieholm

Men det är väl ändå vetenskapligt bevisat att sjunga tillsammans gör en lyckligare va? Säger en av deltagarna Yvonne Öhrn.- Ja, och så är det ett ju ett led mot att motverka den ofrivilliga ensamheten också, flickar körledaren Åke in. Det är måndag den 20 januari, vi befinner oss i skånska Marieholm och det är första träffen för terminen för de ca 20 deltagarna i sånggruppen " Aktiv Singers" som drivs inom SPF föreningen 347 Aktiv i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Stämningen är god i lokalen och ganska snart har man bevisat den där tesen om att sjunga tillsammans gör en lyckligare. Dagens första låt blir "Minns du den sången". Gruppen provar sig fram med hjälp av cirkelledare Åke Emilsson och dragspelare Nils Tärnklint.

- Nu var den lite dansbandstempo men vi kan poppa upp den lite , säger Åke och så tar gruppen om sången.

Detta är ingen ny sånggrupp, deltagaren som varit med längst har varit med i 20 år. Tillsammans bidrar man med vilka låtar man sjunger. Men ofta sitter sångledaren Åke hemma och lyssnar på låtar, skriver ned texter och tar med sig. Så får man se vad som passar gruppen. Repertoaren är bred, från religiösa visor till rock n roll, gruppen är villig att prova det mesta.

Så vad är då gruppens råd till andra som vill starta sånggrupp?

- Bara gör det! Det bidrar till en sådan glad och fin gemenskap där man blottar sig för varandra genom sången. En annan sak att tänka på är att det är bra att ha någon med sig som kan spela ett instrument tex dragspel, piano eller gitarr. Det kan också gå bra med förinspelad musik men live är förstås bäst. Man måste inte heller kunna läsa noter eller tänka att man är bra på att sjunga för att vara med. Genom att kalla det en sånggrupp och inte en kör, sänker man "kraven" på att kunna läsa noter och sjunga i avancerade stämmor. Här är det gemenskapen och glädjen som gäller!

På bild sid 14, 15: Siv Johansson, Åke Emilsson, Yvonne Öhrn, Valur Holm, Nils Tärnklint, Ann Christin Ståhl samt Sven Åke Ståhl.



Aktiv Singers i Marieholm



VILL DU OCKSÅ STARTA EN KÖR, HÄR ÄR LITE TIPS!

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, avkoppling, inslag i riter, för historieberättande, för att underlätta arbete, vara identitetsskapande, för att stärka gemenskap etc.



Ropa ut din glädje!

- Körsstämma SATB

Ropa ut din glädje! tar sin utgångspunkt i de fyra adventssöndagarnas motiv och vill illustrera adventstidens teman, i vår tids språkdräkt och med ett tonspråk som har sin hemvist i svensk folkmusik. Varje avdelning är cirka 15 minuter lång och går även att användas var för sig under fyra söndagar.

Författare: Maria Hultén Birkeland och Kristina Sandgren Furberg

Förlag: Notfabriken



Håll mitt hjärta;

Sju sånger om kärlek för SATB

Sju sånger om kärlek arrangerade för blandad kör SATB.

Innehåll: Aldrig ska jag sluta älska dig, Av längtan till dig, Anthem, För att du finns, Håll mitt hjärta, Leende guldbruna ögon och Underbart är kort.

Förlag: Notfabriken



Äntligen på väg SATB, sex sånger

Sex sånger med text av Kenneth Gärdestad och musik av Ted Gärdestad, arrangerade för blandad kör.

Innehåll: Ett stilla regn, Himlen är oskyldigt blå, För kärlekens skull, Sol, vind och vatten, Äntligen på väg och Öppna din himmel.

Författare: Ted Gärdestad och Kenneth Gärdestad

Förlag: Notfabriken



Svenska visor - den röda samlingen

I denna bok finns visor skrivna av våra främsta kompositörer och trubadurer genom tiderna. Från Carl Michael Bellman, Dan Andersson, Evert Taube, Cornelis Vreeswijk, Olle Adolphson och Povel Ramel, till Ulf Lundell, Eva Dahlgren, Niklas Strömstedt och Cajsastina Åkerström, för att nämna några. Samtliga sånger presenteras med melodistämmor, texter och ackord.

Förlag: Notfabriken



Den andra musiken:

En introduktion till att lyssna på klassisk musik

Klassisk musik är en tusenårig skattkammare, var börjar man? Musikjournalisten Nicholas Ringskog Ferrada-Noli har skrivit en guidebok för den ovane till nya musikaliska världar. Han presenterar sina egna favoriter och ger ingångar till hur vi kan ta oss till musiken. Framför allt vill han avdramatisera bilden av den klassiska musiken som någonting upphöjt och svårtillgängligt för att njuta och beröras behövs inga expertkunskaper.

Författare: Nicholas Ringskog Ferrada-Noli

Formgivare: Nils Jarsbo

Förlag: Bokförlaget Atlas

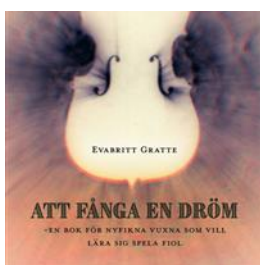


Dröm och skådespel: en introduktion till opera

Vad är grejen med opera egentligen? Hur kan en 400 år gammal konstform fortfarande väcka så starka känslor? Hur ska man göra om man vill närma sig opera, om man aldrig har satt sin fot i ett operahus, men är nyfiken på vad som döljer sig i denna mytomspunna värld? Boken består av tre delar där den första förklarar operans fyra element, den andra går igenom operans historia och den sista guidar läsaren igenom tio fantastiska operor. Så att man kan hänga med i handlingen i bl.a Figaros bröllop, Tristan och Isolde eller La bohème. I boken finns spellistor på Spotify för att läsare ska kunna lyssna på alla musikexempel.

Författare: Nicholas Ringskog Ferrada-Nolin

Formgivare: Nils Jarsbo. Förlag: Bokförlaget Atlas.



Att fånga en dröm

För dig som längtar efter att spela fiol men trott dig vara för gammal, för omusikalisk eller för hopplös. För dig som fått din mun stängd av dumma musiklärare... Här! En bok om fiolspel i vuxen ålder, en bok som inte kräver några förkunskaper utan bara nyfikenhet.

Författare: Evabritt Gratte

Förlag: GML-förlag



Sologitarristen

I sologitarristen hittar du såväl kända gitarrstycken som helt nyskriven musik i olika genrer. Du får spela klassiskt, poplåtar, jazz och transkriptioner av musik för andra instrument. Alla låtar är noterade med både noter och tabulatur, för att underlätta för gitarrister med olika bakgrund. På CD-skivan spelar Martti Reineholm alla stycken i boken. Lyssna för att höra hur det kan låta; inspireras, spela till skivan eller bara njut av gitarrmusiken!

Författare: Martti Reineholm

Formgivare: Anna Bonde

Redaktör: Pia Åhlund

Förlag: musikskolan.se

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).

Mall för bokcirkel

Cirkeln kan planeras till tre eller fem 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. Dett 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

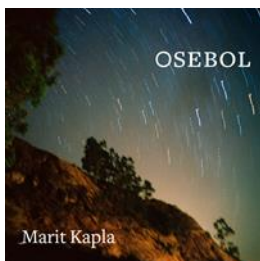
Upprepa träff 2 & 3 med en ny bok.

Lycka till med er cirkel!



LITTERATURTIPS TILL BOKCIRKEL

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!



Osebol

Vinnare av Augustpriset (årets skönlitterära bok) samt SV:s författarpris 2019!

Osebol är en säregen läsoplevelse som saknar motsvarighet. Intervjuerna har kokats ned till lyriska vittnesmål som går rakt in i hjärtat. Boken blir till ett slags prisma som kastar nytt ljus på livet. Det är färgsprakande, levande och lämnar ingen läsare oberörd.

Författare: Marit Kapla

Formgivare: Eva Wilsson

Fotograf: Trinidad Carillo

Förlag: Teg Publishing



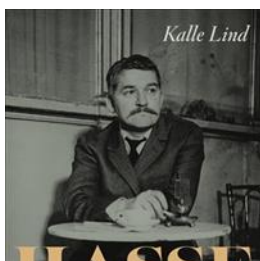
Allt jag fått lära mig

Boken är den amerikanska författaren Tara Westovers internationella bästsäljare om en uppväxt där hon lär sig att förbereda sig för domedagen istället för att plugga matte och historia och umgås med andra barn. Hennes storebror blir den som kommer hem med nyheten att det finns en annan värld bortom gården, en värld som kan ge henne ett helt annat liv.

Författare: Tara Westover

Översättare: Peter Staffansson

Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur



Hasse Alfredson: en sån där farbror som ritar och berättar

Den stora biografien om Hasse Alfredson. Kalle Lind, känd från radio, tv och podden Snedtänkt, där han granskat stort, smått och jättelitet i den svenska underhållningens historia. Nu tar han sig an en av de allra största och skildrar Hasse Alfredsons resa från barndomen i Helsingborg, via spexande i Lund, anställning på Radiotjänst till samarbetet med Tage och skapandet av AB Svenska Ord.

Författare: Kalle Lind

Förlag: Bokförlaget Forum



Professor Wille Vingmutter, mästardetektiv: berättelsen om mitt yrkesliv

Detta är historien om hur Gustavs grabb, Professor Wille Vingmutter, blev professor Leif GW Persson. Om hur en dröm om ett liv som mästardetektiv blev till en karriär i att studera och lösa brott.

Författare: Leif G. W. Persson

Förlag: Albert Bonniers Förlag



Hon som var jag: En memoar om Alzheimer

När Wendy Mitchell får diagnosen Alzheimer vid 58 års ålder, tvingas hon ompröva hela sin identitet. Allt det hon tagit för självklart blir gradvis till en kamp.

Hon som är jag är en drabbande, modig och vacker berättelse om en sjukdom som drabbar så många. det är också en hoppfull bok, full av livsglädje.

Författare: Wendy Mitchell

Översättare: Marianne Mattson

Formgivare: Eva Lindberg

Förlag: Bokförlaget Atlantis



Att prata med främlingar:

Vad vi borde känna till om de människor vi inte känner

Att prata med främlingar är ett intellektuellt äventyr genom den mänskliga naturens mörka vrår. Med okända och ökända exempel beskriver Malcolm Gladwell vad som händer när vi träffar människor vi inte känner. Varför blir det ofta så fel? Hur viktigt är det första intrycket och hur kan vi vara så dåliga på att upptäcka när någon ljuger?

Författare: Malcolm Gladwell

Översättare: Malin Haawind

Förlag: Mondial

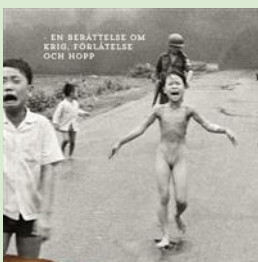


Binas historia

Tre berättelser ur olika tidsåldrar vävs ihop till samma slutsats: utan bin är mänskligheten förlorad.

I 1800-talets England kämpar familjefadern William med sin status som framträdande biolog men blir hela tiden omsprungen av andra forskare. I USA har Georges familj varit biodlare i generationer men år 2007 börjar det hända något som slår ut bisamhällen över hela landet. Bidöden är ett faktum och ingen förstår varför. Det är år 2098 och kinesiska Tao lever i en värld där bina helt dött ut, med svältdöd och världskrig som följd.

Författare: Maja Lunde. Översättare: Lotta Eklund. Formgivare: Kristin Lidström. Förlag: Pocketförlaget.



Napalmflickan: en berättelse om krig, förlåtelse och hopp

Napalmflickan är en stark berättelse om kamp och försoning. I centrum står flickan på en av världens mest berömda bilder; bilden från napalmattacken under Vietnamkriget. Dagen 1972 då napalmbomberna fälldes över byn Tran Bang i Sydvietnam skulle förändra 9-åriga Kim Phucs liv för alltid.

Författare: Kim Phuc Phan Thi

Översättare: Ingalill Bergensten

Formgivare: Petrovski Ottosson

Förlag: Libris förlag

ATT GÖRA TILLSAMMANS - KULTUR & HANTVERK

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 vidare gamla traditioner och hålla dem levande. Människor har sysslat med hantverk i alla tider och det har varit avgörande för mänsklighetens utveckling.



Allt om exponering: 49 principer som gör dig till en skickligare fotograf

Skapad för dig som är en passionerad fotograf och som vill ta ditt intresse till en ny nivå. Boken är utformad för att hjälpa dig att snabbt och konkret utveckla ditt fotograferande oavsett om du är nyfäst fotograf eller vill fördjupa dina redan avancerade kunskaper och färdigheter.

Författare: John Greengo

Översättare: Tobias Hagberg

Förlag: HME Publishing



Kreativ akvarellmålning: lekfullt, färgglatt och inspirerande

Få en överblick över de viktigaste redskapen - färger, papper och penslar - och förslag på hur du kan smycka dina konstverk. Steg för steg-instruktioner för allt från enkla uppvärmningsövningar till hur du bygger upp en hel målning. Du får också en introduktion till digital redigering. Så ta fram en pensel, dyk in i akvarellmålningens underbara värld och börja måla!

Författare: Ana Victoria Calderón. Översättare: Susanne Nobel

Formgivare: Allison Meierding. Fotograf: Marureen M. Evans

Förlag: Tukan förlag



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



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



Mindful virkning

Ta fram virknålen, sätt igång att virka; känn hur din inre ro växer med din virkning! Virkar du ett mönster om dagen märker du efter några veckor hur din känsla av inre ro ökar. Då har du också skapat en vacker samling virkade motiv, som kan sys eller virkas ihop till dekorativa alster - allt från nåldynor till filtar.

Mönstren innehåller steg-för-steg-anvisningar, mönsterdiagram och lätta instruktioner för att du ska kunna nå mindfulness samtidigt som du utvecklar din kreativa ådra.

Författare: Carmen Heffernan

Förlag: Legind A/S



Makramé: knyt, virka & skapa med garn

Makraméknytning är roligt och trendigt - och det går att göra så mycket fint till hemmet av dessa knutar.

Här finner du vackra väggbonader, draperier och snygga lampor, men även charmiga amplar och fin dekor till sådant du redan har hemma, från flaskor till möbler. Precis som med annat handarbete är det också väldigt rogivande med makramé. En knut läggs till nästa och mellan fingrarna tar små och stora projekt form.

Författare: Susanna Zacke & Sania Hedengren

Formgivare: Monica Sundberg. Fotograf: Susanna Zacke

Förlag: Bokförlaget Semic



Tvåändsstickning

Vill du ha ett slitstarkt, varmt och stadigt plagg är tvåändsstickning en fantastisk teknik som dessutom ger dig möjlighet att sticka vackra ytstrukturer och spännande grafiska mönster. Den täta oelastiska stickningen lämpar sig dessutom särskilt bra att brodera på. I häftet Tvåändsstickning finns allt du behöver kunna för att sticka dina första tvåändsstickade vantar och mönstra med struktur och färg. I slutet av häftet finns ett rikligt illustrerat teknikavsnitt som tydligt visar hur du gör allt från uppläggningar och maskor till öknings- och hoptagningar.

Författare: Karin Kahnlund

Redaktör/formgivare: Cecilia Ljungström. Fotograf: Thomas Harrysson

Förlag: Hemslojdens förlag



Sy själv: 32 superenkla sömnadsprojekt

Det här är boken som väcker sylustan, både hos den erfarna och för nybörjaren, med en mängd busenkla, roliga och användbara syprojekt. Boken är uppdelad i fyra avsnitt: Köket, Hemma, Praktiskt och Barn. Här finns beskrivningar att göra vetekuddar, grytlappar, väskor, lapptäcken, draperi, kökshandduk, necessärer, nyckelring och mycket, mycket mer. Till varje projekt finns en tydlig beskrivning, en illustrerad mall som är lätt att läsa av och härliga instruktiva fotografier.

Författare: Annika Messing och Kicki Persson

Fotograf: Sari Bohlin

Förlag: Ordalaget Bokförlag

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.



Gör skillnad!: från klimatångest till handlingskraft

8 oktober 2018, samma dag som FN släppte den klimatrapport som slog fast att vi behöver fördubbla ansträngningarna för att nå 1,5-gradersmålet, bildade Johanna Nilsson, Maria Soxbo och Emma Sundh Klimatklubben. Målet var att omvandla den utbredda klimatångesten till engagemang. Samma sak vill de göra med den här boken, som med hjälp av experter, hårda siffror och inspiration visar hur man steg för steg kan leva ett mer hållbart liv.

Författare: Emma Sundh, Maria Soxbo och Johanna Nilsson

Illustratör/formgivare: Kristin Lidström

Förlag: Norstedts

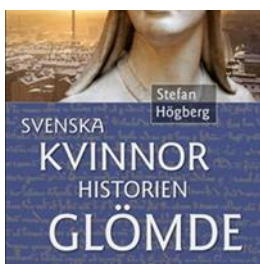


Scener ur hjärtat

"Några dagar innan Scener ut hjärtat gavs ut för första gången i augusti 2018 så satte sig Greta utanför Sveriges riksdag och påbörjade sin skolstrejk för klimatet en strejk som pågår än i dag, både på Mynttorget i Gamla stan och runtom i världen. Sedan dess har många saker förändrats. Både för henne och för oss som familj. Denna nya pocketutgåva är en utökad berättelse med nya scener från sommaren 2018 och det som hände i inledningen av Gretas skolstrejk".

Författare: Greta, Svante, Malena och Beata Ernman

Förlag: Bokförlaget Polaris



Svenska kvinnor historien glömde

Har du hört talas om Maria Christina Bruhn, som utvecklade artilleriteknik i 1770-talets Stockholm? Eller piloten, rallyföraren, krigskorrespondenten och upptäcksresanden Eva Dickson från det tidiga 1900-talet, eller Emerentia Pauli, som 1612 ledde försvaret mot en dansk här?

Kvinnor som påverkade historiens gång har ofta glömts bort, men vittnesbörden om dem lever kvar i arkiv, bibliotek och utgrävningsschakt. I denna bok ställer Stefan Högberg samman vad vi vet om åtta svenska kvinnor som påverkade sin samtid, men som få har hört talas om i dag.

Författare: Stefan Högberg

Förlag: Historieportalen

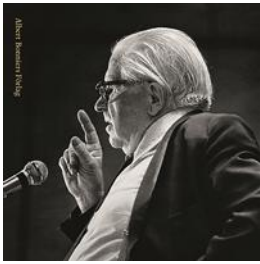


Karin Månsdotter: Drottningens revansch

Karin Månsdotter (1550-1612) var den första kvinnan av folket som blev drottning av Sverige. Karin växte upp som bondflicka i Uppland och fick drömprinsen och hela kungariket. I historie-skrivningen har hon orättvist förminskats till söta lilla Karin som sålde nötter på Stortorget och hade en lugnande inverkan på Erik XIV:s hetsiga humör. Ett eftermäle hon inte förtjänar. I den första biografien sedan 1870-talet tecknar David Lindén ett porträtt av en socialt begåvad och intelligent ung kvinna som visserligen var drottning under kortare tid än någon annan förr eller senare, men lyckades överleva alla sina fiender.

Författare: David Linden

Förlag: Bokförlaget Langenskiöld



Gunnar Sträng

Gunnar Sträng, 1906-1992, var med och byggde det svenska välfärdssamhället. Som den minister som suttit längst av alla, i 31 år, hade han stort inflytande. Han fördes fram som efterträdare till statsminister Tage Erlander men fick stå tillbaka för Olof Palme. Mest ihågkommen är Gunnar Sträng som finansminister, som färgstark talare med ett särpräglat språk och som kraftfull beslutsfattare. Han genomförde viktiga politiska reformer men gjorde sig också till ovän med Astrid Lindgren i "Pomperipossa"-affären.

Författare: Erik Åsbrink

Förlag: Albert Bonniers Förlag



All inclusive - välkommen till det nya landet

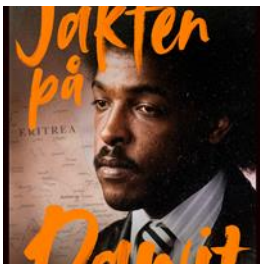
Sverige är ett nytt land!

Både för invandrarna som kommer hit och för dem som redan bor här. Här erbjuds en migrationspolitik på löpande räkning och ett välkomstpaket som garanterar försörjning, bostad, utbildning, sjukvård, tandvård, tolkhjälp och pension. All Inclusive.

Här bjuds också på ökad segregation, en skola i förfall, fler skjutningar, mer hederskultur, växande vårdköer och strörre otrygghet. All Inclusive.

Författare: Lars Åberg

Förlag: Karneval förlag



Jakten på Dawit

Det är bråttom. Dawit Isaak har suttit fängslad i över 17 år. Vi är många som frågar oss vad som görs och vad som egentligen händer bakom kulisserna. Martin Schibbye, som själv satt fängslad i 438 dagar i grannlandet Etiopien efter att ha gripits under en reportageresa, har lyckats ta sig in i det hemlighetsfulla Eritrea och där träffat de män som har nyckeln till Dawit Isaaks cell. Längs vägen får Martin en allt tydligare bild av människan Dawit Isaak men också av de krafter som styr hans öde.

Författare: Martin Schibbye

Formgivare: Jenni Carström

Förlag: Offside Press



Tatueraren i Auschwitz

En makalös, sann berättelse om kärlek och överlevnad.

Lale Sokolov kommer till Auschwitz-Birkenau 1942. han beordras att tatuera de medfångar som väljs ut för att de ska få "leva", det vill säga arbeta sig till döds i stället för att gasas ihjäl. Lale stålsätter sig och utför sin uppgift med mekanisk effektivitet, men en dag står en ung kvinna framför honom. Han blir blyxtförälskad och bestämmer sig för att inte bara överleva lägret själv, utan se till att den unga kvinna han just ska tatuera också gör det. Hennes namn är Gita.

Författare: Heather Morris

Översättare: Tomas Håkansson

Förlag: Bokförlaget NoNa

ATT GÖRA TILLSAMMANS - TRÄDGÅRD

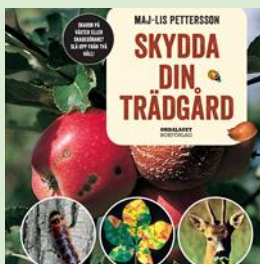
Är du en av de många människorna som har ett stort intresse för trädgård och odling? Varför inte samlas i en studiecirkel där ni tillsammans läser och planerar förändringar i de egna trädgårdarna eller gemensamma studiebesök i andras trädgårdar?



Trädgårdens glasade rum

Något har hänt med oss nordbor de senaste tjugo åren. Vi bygger utekök och odlingsbäddar för kryddgrönt, solterasser för grillade måltider och pergolor för svalkande skugga. Allt vi gör inne vill vi numera göra ute. Hela tiden, oavsett väder. Och varför inte? "Det enda som skiljer oss från sydliga breddgrader är ungefär fyra millimeter glas", säger Peter Englander, och uppmuntrar därför alla med trädgård att skaffa sig något slags inglasat rum. Med stor entusiasm, mängder av inspirerande idéer och gedigen kunskap visar Peter Englander hur vi kan sudda ut gränsen mellan inomhus och utomhus på ett sätt som passar just oss.

Författare: Peter Englander. Illustratör/formgivare: Annika Lyth. Fotograf: Gabriella Dahlman. Förlag: Norstedts.



Skydda din trädgård

Problem med skadegörare i trädgården? Här får du tips och fördjupad information av Sveriges främsta expert på växtskydd Maj-Lis Pettersson, känd från Odlar med P1.

Ett lättanvänd och faktsäckad handbok om hur vi kan identifiera och skydda oss mot de vanligaste skadegörarna. Boken ger förslag på direkta åtgärder; gillra fällor, plocka bort djur och växtdelar, biologisk bekämpning men också förebyggande åtgärder. Boken angriper alla trädgårdsproblem från två håll, man kan utgå från själva växten eller från skadegöraren. Rikt illustrerad med detaljbilder och noggranna beskrivningar för åtgärder mot varje skadedjur.

Författare: Maj-Lis Pettersson. Formgivare: Mattias Henrikson, Margot Henrikson. Fotografer: Tomas Lagerström, Maj-Lis Pettersson och Carl Åkerberg. Förlag: Ordalaget Bokförlag.



Bokashi - för en bättre jord

Bokashi är det nya, smarta sättet att ta hand om matavfall. Det funkar lika bra i stan som på landet. Det enda du behöver är två hinkar under diskbänken och bokashiströ eller spray, för att snabbt låta mikroorganismerna ta hand om allt organiskt avfall. Blandar du dessutom i biokol i hinken så blir processen luktfri och till och med klimatpositiv. Efter bara några veckor kan du gräva ner det och efter ytterligare ett par veckor har det blivit till näringsrik jord. Genom bokashi binder du koldioxiden, sluter kretsloppet och får en bättre jord!

Författare: Peter Streijffert

Fotograf: Lasse Hallström

Förlag: Blue Publishing



Hydroponisk odling: Köksträdgård utan jord

Hydroponisk odling är en växande trend bland odlare, särskilt i städerna. Det är en odlingsform som passar många eftersom du odlar helt utan jord - bara med vatten och näring - och därför extra lämplig för den som inte har en egen jordplätt men ändå vill odla sin egen mat. Det är en odling som inte kräver mycket yta eller skötsel, plus att du har dina färska kryddor eller grönsaker nära till hands när du ska laga mat. I de här handboken får du lära dig allt om hur du går tillväga för att odla i vatten, vilka system som finns och hur du kan bygga dem själv.

Författare/fotograf: Niklas Hjelm

Illustratör: Lovisa Lesse. Formgivare: Pernilla Qvist

Förlag: Norstedts

ATT GÖRA TILLSAMMANS - 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!



Jill & Marias Taverna: medelhavsmaten från vårt Kreta

Kreta är mycket mer än bara en ö. Jill Johnson och Maria Molin Ljunggren blev blyxtkära i Kreta från första besöket på ön. Här njuter de av den unika tillgången på fantastiska råvaror och grekernas generösa gemenskap. Som en hyllning till ön bjuder de läsarna på ett sextiotal traditionella recept nedärvda i generationer, uppblandade med egna personliga och mer moderna tolkningar. Följ med på tavernan som aldrig stänger!

Författare: Jill Johnson & Maria Molin Ljunggren

Formgivare: Lisa Kullberg

Fotograf: Ulrika Ekblom. Förlag: Tukan förlag



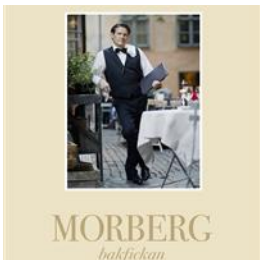
Jamie lagar Italien: en hyllning till den goda italienska maten

Det är knappast någon hemlighet att Jamie Oliver älskar det italienska köket. Här finner han den enkla, goda och vällagade maten utan krusiduller. Boken innehåller över 130 smakrika recept, alla presenterade på det sätt som kännetecknar Jamie. Det är enkelt, inspirerande och oemotståndligt läckert. Från antipasti, till pastarätter och pizza, långkok, sallader och allt däremellan. I boken hittar du essensen av det italienska kökets själ. Låt smakerna av det riktiga Italien komma in i ditt kök!

Författare: Jamie Oliver

Översättare: Leo Gefvert och Sandra Medin

Förlag: Bonnier Fakta



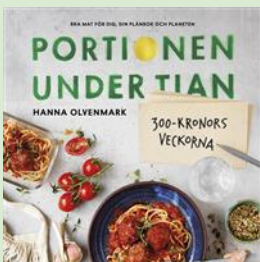
Moberg Bakfickan

"Enkel, okonstlad, genuin. Sådan är maten på de matställen jag gillar bäst: kvarterskrogen, bistron, brasseriet, puben - och köket hemma på Tullgarn. I min nya bok bjuder jag på ett femtiotal traditionella och otraditionella rätter inspirerade av den goda mat som serveras i generösa portioner på bakfickor med kvalitet. Allt är lätt att laga och kan avnjutas i ensam ro eller med trivsamt stimmigt sällskap, precis som det ska vara på en riktigt bra bakficka".

Författare/illustrator: Per Morberg

Fotograf: Erik Olsson

Förlag: Bonnier Fakta



Portionen under tian: 300-kronorsveckorna

Är det möjligt att äta god, näringsrik och klimatsmart mat en hel familj för endast 300 kronor i veckan? Svaret är ja! I boken har Hanna komponerat tolv inspirerande veckomenyer - en för varje månad på året - där säsongens råvaror går igen i recepten. Varje vecka har en inköpslista så att du kan handla för hela veckan på ett enda besök i affären. Recepten i boken är enkla och går givetvis lika bra att laga utan att följa veckoplanerna. Bläddra bara förbi inköpslistorna och välj och vraka mellan över 70 rätter.

Författare: Hanna Olvenmark. Formgivare: Emelie Crispin Ekström. Fotograf: Ulrika Pousette.

Förlag: Ordfront Förlag

ATT GÖRA TILLSAMMANS - 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.

SVEN MELANDER | PROMENERADISK | ROBERT ASCHBERG | GODOLA DEH GÅ

PROMENERA MERA

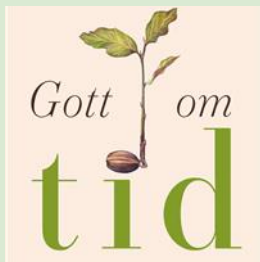


Promenera mera: Liten klokbok för gubbar som vill må bättre

Tanken föddes en regnig oktoberlördag för snart tio år sedan. Vi hade ätit middag. En av oss hade just fullgjort sin sista arbetsdag som anställd, några andra hade redan gått i pension. Vi kände en viss rastlöshet och bestämde oss för att promenera bort den. I den här boken berättar vi varför och hur vi samlas varje måndagsmorgon och promenerar, diskuterar, funderar och avslutar med kaffe och lite hjärngympa.

Författare: Sven Melander, Arne Norlin, Jörgen Widsell, Nils Wennberg, Jöran Bengtson, Anders Gerdin, Jan Mosander, Mats Örbrink, Mats Holmquist, Olof Abrahamsson Ericsson, Kjell Nilsson och Robert Aschberg. Redaktör: Jörgen Widsell.

Förlag: Lind Co



Gott om tid

Tjugo år har gått sedan Tio tankar om liv utkom första gången. Få böcker har påverkat våra tankar som denna lilla bok. Och Bodil Jönsson, minst lika älskad i dag som hon var för tjugo år sedan, fortsätter att tänka kring tid och hur vi förhåller oss till den. I dag är vi lika förvirrade som någonsin, men skillnaden är att vi har gett upp. Numera uppfattar vi stress som något helt naturligt. Alla har alltid ont om tid. Så är det bara, basta. Men Bodil Jönsson vill inte acceptera en sådan inställning. I denna bok bjuder hon på nya reflektioner!

Författare: Bodil Jönsson. Illustratör: Robert Nyberg

Formgivare: Jenny Kellerman Pillay

Förlag: Brombergs



Skärmhjärnan: hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda

Den psykiska ohälsan håller på att ta över som det stora hälsohotet i vår tid. Ett högt tempo, konstant stress och en digital livsstil med ständig uppkoppling börjar få konsekvenser för vår hjärna. För hur mycket du än gillar att kolla bildflödet på Instagram, nyheterna i mobilen eller filmer på plattan, är din hjärna inte anpassad till det som dagens samhälle för med sig. Den mänskliga hjärnan är skapad i en helt annan tid, och kanske borde vi visa den lite mer hänsyn. Så följ med på en spännande resa och få en helt ny bild av det som händer och sker i ditt huvud!

Författare: Anders Hansen.

Formgivare: Lisa Zachrisson. Förlag: Bonnier Fakta



Tacksamhetsboken

Många av oss går runt om med inställningen "bara det här och det här händer så kommer jag att bli lycklig". Vi tänker att lycka föder tacksamhet, men i själva verket är det tvärtom. Allt fler studier visar på de stora fördelarna med att skriva tacksamhetsdagbok. Det är en enkel men kraftfull metod att ta kontroll över din egen lycka. Allt du behöver lägga är fem minuter av din tid varje dag. Dessa minuter ger dig möjlighet att förändra ditt liv. När du skriver ner och reflekterar över dina upplevelser skapas ett känslomässigt djup.

Författare/formgivare: Sanna Sporrang

Förlag: Tukan förlag

ATT BLI 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. Vi har något för alla oavsett om du är nybörjare eller mer van användare.



Digitant: din guide till den digitala världen

98% av Sveriges befolkning har i dag tillgång till internet. Samtidigt lever drygt en miljon personer i ett digitalt utanförskap. Det är ett handikapp i dagens uppkopplade samhälle och ger en känsla av osäkerhet, ensamhet och otillräcklighet. Praktiska saker i livet blir onödigt svåra. Kanske är du redan uppkopplad, men känner dig osäker på hur du ska använda din dator, platta eller telefon på bästa sätt? Med hjälp av den här enkla handboken bjuder vi in dig till den stora gemenskapen på nätet.

Författare: Malin Perlheden

Förlag: Bladh by Bladh



Digitant: nya steg till ett enklare och roligare liv via nätet

I denna uppföljningsbok ges svar på de vanligaste frågorna från dem som vill komma in ännu mer i gemenskapen och göra sina liv rikare och enklare med hjälp av digitala tjänster. I tio kapitel får läsaren lära sig att hitta roliga spel, och spelkamrater, att koppla upp mot streamingtjänster som Netflix och Spotify, att hitta drömmresan, träffa nya vänner, beställa matkassar och att bli en fena på att ta snygga bilder med hjälp av mobilen. Allt görs med utgångspunkt i samma säkerhetstänk med enkla steg-för-steg-instruktioner som i den första boken.

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.

E-hälsa är inte bara teknik. Syftet med boken är att öka förståelsen av e-hälsa som ett samtida samhällsfenomen.

Redaktörer: Gudbjörg Erlingsdóttir och Helena Sandberg

Förlag: Studentlitteratur AB



Handen i den digitala världen

I vår digitaliserade värld har handens roll förändrats. Datorer har tagit över mycket av de aktiviteter som händerna är vana att utföra.

Författaren understryker vikten av att värna om det genuint mänskliga som ryms i handen och att hitta rätt balans mellan datorns och handens möjligheter i det digitaliserade samhället inom skola, utbildning, kommunikation, kultur och läkekonst. Hur påverkas händernas finmotorik, känslighet och skapande förmåga och vad händer med skrivkonsten, hantverkskunnandet och alla de yrken i samhället som är beroende av händers funktion? Detta är några av de frågor som berörs i boken som är illustrerad av författarens egna skisser och teckningar.

Författare/illustratör: Göran Lundborg. Formgivare: Simon Molin. Förlag: Carlsson



Allt mer i vår vardag styrs av teknik. Om man inte hänger med i utvecklingen riskerar man att snabbt hamna på efterkälken och i värsta fall i utanförskap. Med hjälp av fyra av Sveriges mest folkära personer, Claes Malmberg, Marianne Mörck, Björn Hellberg, Ewa Fröling samt programledaren Kattis Ahlström vill UR nu hjälpa seniorer att gå från mer eller mindre digitala oskulder till fullfjädrade seniorsurfare.

I ett antal program får tittarna lära sig allt från att skicka e-post och skicka sms till att ladda ner Bank-ID och använda sig av Swish.

För många äldre har olika digitala tjänster inte alls förenklat tillvaron utan snarare komplicerat den. Det vill TV-programmet "Seniorsurfarna" nu råda bot på, tillsammans med studieförbund, seniororganisationer och folkhögskolor.

Lagom till programstarten lanserade SV en sajt för cirkelledare med studiematerial, färdiga guider i praktiskt användning för nedladdning, samt färdiga upplägg av studiecirkelprogram för att enkelt kunna starta igång studiecirkel med inspiration från programmen. Där finns även möjlighet till chatt och stöd/samarbete med andra cirkelledare.

Kontakta din lokala SV-avdelning för inlogg och information.

<http://www.sv.se/projekt/seniorsurfarskolan/>

ATT LÄSA & RESA 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!



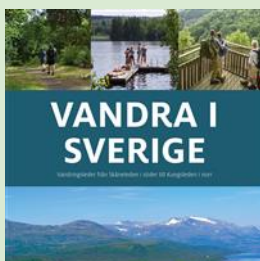
Stuglandet - en guide till fria övernattningar

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



Vandra i Sverige: vandringsleder från Skåneleden i söder till Kungsleden i norr

Vandra i Sverige beskriver ett stort antal klassiska, narursköna turer i alla delar av landet. Från Skåneleden i söder, över Östgötaleden, Sörmlandsleden, Bruksleden och Siljaleden i mitten av landet, till Kustenlandet och Kungsleden i norr. Boken ger en bra översikt över de bästa turerna och riktar sig till alla med intresse för svensk natur, både nybörjare och erfarna vandrare. Boken beskriver också en mängd kulturella attraktioner längs vägen och är försedd med bra detaljerade kartor samt illustreras med massor av vackra bilder.

Författare: Jørgen Hansen

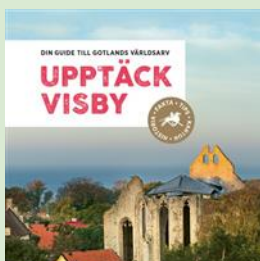
Förlag: Legind A/S



Weekendvandra i Skåne: De vackraste vandringslederna, de skönaste sängarna och den godaste maten

Den här boken tar dig med på 17 vandringsturer i Skåne där fokus ligger på att njuta snarare än på strapatser. Glöm allt vad vindskydd och frystorkat heter och ge er själva en lyxig friluftsvandring med bekvämt boende och mat från några av Skånes bästa kök. I boken hittar ni allt ni behöver för att planera och genomföra er weekendvandring: Detaljerade turförslag med sevärdheter, kultur, natur och historia. Beskrivningar av de olika gårdshotellen, gästgiverierna och slotten. Specialritade kartor över varje dagsetapp samt information om kollektivtrafik och vägbeskrivningar.

Författare/fotograf: Pelle Estborn. Förlag: Calazo Förlag



Upptäck Visby

Visby, ett levande världsarv mitt i Östersjön. den medeltida ringmuren och välbevarade bebyggelsen från äldre tider lockar besökare från norr och fjärran. I denna guideboken presenteras byggnader och platser runt om i staden. Läsaren får veta mer om de historiska händelser som ligger till grund för dagens Visby. Här finns läsning om ringmuren, ruiner, hus och stadsdelar, den gröna miljön och hur folk levde och dog under århundradena.

Författare: Lena Idestrom, Anna Jutehammar, Lars Kruthof, Ulrika Mebus, Eva Selin, Berit Ångman Svedjemo, Per Widerström och Birgitta Zerpe.

Redaktör/formgivare: Cathrin Emdén. Fotograf: Åsa Sommarström

Förlag: Fornsalens Förlag



Förlag: Retromega

Reseguide till 50-talet: Jetset trends edition

Exakt samma innehåll som i del 2 & 3 av Reseguide till 50-talet. Nu sammanslagna till en maffig bok med "många sidor" för pengarna. Innehållet är tips på svenska besöksmål med retrokänsla, en doft av 50/60-talen, nytt eller bevarat.

Redaktör: Peter Mannerfelt



Förlag: Roos Tegner

Med tåg genom Europa: 470 tips och sju rutter

I denna bok skildras sju utvalda både spännande och vackra tågsträckor med tips på exakta rutter, tåg och byten men också sevärdheter och restauranger på resmålen. Boken ger dig också massor med handfasta tips om hur och var du enklast planerar och bokar sådant som tågbiljetter, platsbiljetter och sovvagnar. Vilka appar är bäst att använda till vad? Vilka boknings-sidor på webben? m.m. Du får också tips om hur du kan packa smart, vad som är fiffigt att ha med sig och hur du reser säkert.

Författare: Marko T Wramén och Anna W Thorbjörnsson



Förlag: Historiska Media

Rom: En stads historia

Några städer imponerar genom sin ålder. Andra vinner ryktbarhet genom sin politiska, religiösa eller kulturella betydelse. Och så finns Rom, en plats som rymmer alla dessa kvalitéer samtidigt. I boken tar Eskil Fagerström med läsaren på en svindlande färd genom stadens tretusenåriga historia. Med ursprung i en enkel herdeby blev Rom hjärtat i antikens mäktigaste imperium, romarriket. Under seklen som följde blev Rom kyrkans, konstens, arkeologins, fascismens och slutligen det moderna Italiens huvudstad. Författaren ger oss även en kunnig analys av dagens Rom och som läsare får man, för första gången på svenska, en unik inblick i det moderna och samtida Roms utmaningar.

Författare: Eskil Fagerström.



FLER BOKSKATTER

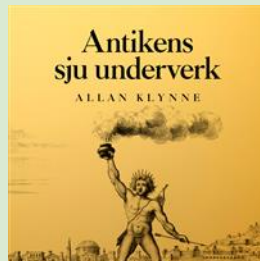
Här presenterar fler bokskatter att botanisera bland !



Förlag: Norstedts

99 hack

- Från massproducerat till genuin inredning. I den här boken visar Monica Karlstein hur vanliga möbler och prylar på enkla och smarta vis kan få nya funktioner och kostymer. Författare: Monica Karlstein. Formgivare: Sanna Sporröng. Fotograf: Anna Kubel



Förlag: Natur Kultur
Allmänlitteratur

Antikens sju underverk

I dag återstår enbart det äldsta av de sju - Cheopspyramiden. Allan Klynne ger i denna bok nytt liv åt byggnaderna med hjälp av de senaste arkeologiska rönen och de äldsta vittnesmålen. Författare: Allan Klynne. Formgivare: Conny Lindström



Förlag: Mondial

Att sticka för livet

För Loretta Napoleoni har stickningen varit en källa till lugn och reflektion, men det var först efter en personlig tragedi som hon fullt ut upptäckte stickningens läkande kraft.

Författare: Loretta Napoleoni

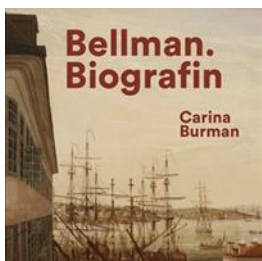


Förlag: Bonnier
Fakta

Baka utan ugn

No bake = baka utan ugn. Ett roligt och annorlunda sätt att baka som ger ett förbluffande gott resultat!

Författare: Camilla Hamid
Formgivare: Eva Lindeberg
Fotograf: Ulrika Pousette

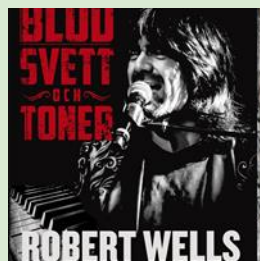


Förlag: Albert
Bonniers Förlag

Bellman: biografen

Skalden Carl Michael Bellman (1740-1795) lämnade sällan Stockholm. Men han var en gudabenådad poet, och i sin märkliga sångsamling Fredmans epistlar skapade han en hel värld.

Författare: Carina Burman
Formgivare: Annika Lyth

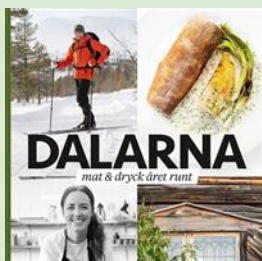


Förlag: Stevali

Blod svett och toner

Robert Wells släpper nu boken som tar er med blod, svett och mängder av toner. Med mer än 50 år vid pianot och på en resa från lastbilsflaket till utsålda arenor.

Författare: Robert Wells



Förlag: Stevalia

Dalarna mat & dryck året runt

I den här omfattande krogguiden och inspirerande kokboken presenteras traktens godbitar. Följ med till Dalarnas vackraste platser och gastronomiska höjdpunkter!

Författare: Patrik Leje
Fotograf: Per Eriksson



Förlag: Historiska
Media

Den besvärliga Elin Wägner

Elin Wägner utmanade sin samtid, och ansågs besvärlig. Hon var en hård moralist som krävde det omöjliga av sin omgivning, kampen för rösträtt, freden, kärleken och miljön skulle gå före allt annat.

Författare: Ulrika Knutson

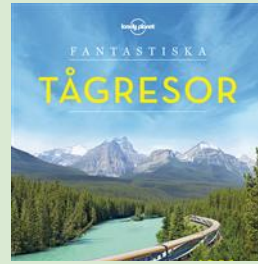


Drottning Kristinas sångerskor

Under drygt trettio år levde drottning Kristina i Rom, en tid då hon utgjorde en nyckelfigur i stadens dynamiska musikkiv.

Författare: Anna Zilli
Översättare: Eskil Fagerström

Förlag: Nordic Academic Press



Fantastiska tågresor

Upptäck 60 av världens häftigaste och minnesvärda tågresor. Varje kapitel innehåller praktisk information om olika valmöjligheter, tidtabeller och vilka avstickare du kan göra längs vägen.

Översättare: Olga Brinkborg

Förlag: Tukan förlag



Flytta smart

I boken visar Paulina hur du genom att lägga upp arbetet metodiskt och med en genomtänkt tidsplan kan ta dig igenom hela flyttprocessen helt utan inslag av kaos.

Författare: Paulina Draganja
Formgivare: Sanna Sporrang
Fotograf: Ulf Huett

Förlag: Roos Tegner



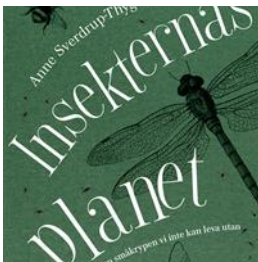
Food pharmacy - näringsjägaren

En berättelse om hur du curlar planeten och din hälsa genom att ta näringsjägarexamen.

Författare: Mia Clase, Lina Nertby.
Formgivare: Anna Lindelöw Mannheimer.

Fotograf: Ulrika Ekblom

Förlag: Bonnier Fakta



Insekternas planet

Insekternas planet är en passionerad och spränglärd berättelse om de små varelserna som vi inte kan leva utan.

Författare: Anne Sverdrup-Thygeson.
Illustratör: Tuva Sverdrup-Thygeson.
Formgivare: Terese Moen Leiner

Förlag: Volante



Jazzen i Karlstad

Här berättas konkret och jordnära om utvecklingen från brukens musikkårer, via dansorkestrar som mer och mer plockade upp jazzens språk, till en livaktig och självständig musik som tagit sig många uttryck. Förf.: Olle Hernegren.

Formgivare: Daniel Åberg

Förlag: Skriptus



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: Bokförlaget Atlas



Kvinnorna som formade pophistorien

Flerfaldigt prisbelönta Anna Charlotta Gunnarson bjuder på underhållning och upplysning i den viktigaste boken på länge.

Författare: Anna Charlotta Gunnarson

Formgivare: Sara Acedo

Förlag: Bokförlaget Atlas



**Förlag: Ordalaget
Bokförlag**

Lär dig teckna:

Blommor, djur, byggnader, kalligrafi, dekorativa ramar. Med steg-för-steg-övningar. Författare/illustratör: Erin McManness
Översättare: Monika Andersson
Formgivare: Melissa Gerber



**Förlag: Natur Kultur
Allmänlitteratur**

Mannen som ordnade naturen

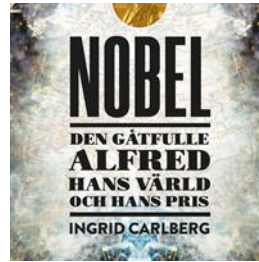
En biografi över Carl von Linné. Boken skildrar inte bara Linnés liv och verk utan också hans samtid och betydelse för eftervärlden. Författare: Gunnar Broberg



**Förlag: Bonnier
Fakta**

Naturligtvis:

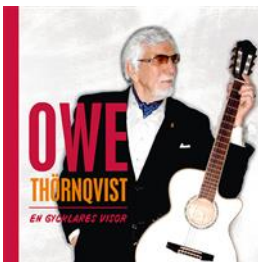
- Biologisk mångfald i din natur. Denna bok ger dig kunskap och praktiska råd om hur du skapar en naturträdgård som både du och djuren har glädje av. Författare: Justine Lagache



Förlag: Norstedts

Nobel:

- Den gåtfulle Alfred, hans värld och hans pris. 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: Notfabriken

Owe Thörnqvist:

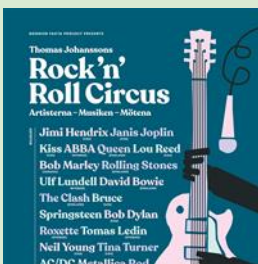
En gycklares visor. Här finns 102 sånger från Owe Thörnqvists makalösa artist- och låtskrivarkarriär. Även bilder från en karriär som sträcker sig över mer än sju decennier, läsvärda kommentarer, årtal då sångerna blev till samt en kortfattad biografi.



Förlag: Retromega

Reseguide till 50-talet, del 4

Böckerna är fristående från varandra och omfattar ett antal besökstips med känsla av 50- och 60-talet. Caféter, festivaler, diners, museer mm. Trevliga böcker med många foton och en Sverigekarta. Författare: Peter Mannerfelt



**Förlag: Bonnier
Fakta**

Rock 'n' Roll Circus:

Här får vi möta artisterna på ett lite annorlunda sätt än i vanliga biografier. Ex.vis, vad händer före, under och efter ett besök av en internationell världsstjärna? Författare: Thomas Johansson, Mats Olsson. Formgivare: Karl-Magnus Boske



Förlag: Mondial

Signe & Sigge

I boken tecknar Maria Lilja ett gripande porträtt av ett författarskap utöver det vanliga och ett livsöde som berör. Författare: Maria Lilja
Formgivare: Cilla Nilsson Sjöblom



Förlag: Max Ström

Sticklingar, rötter & blad

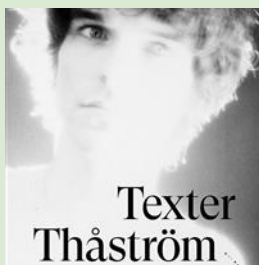
Det här är den heltäckande handboken som visar allt om att rota, gro och dela växter. Författare: Rose Ray, Caro Langton. Översättare: Sandra Medin. Fotograf: Erika Raxworthy



Förlag: Mima Förlag

Svemester

- Så reser du smart och hållbart i Sverige. Niklas guidar dig genom Sveriges exotiska sevärdheter och utmanande äventyr med hänsyn till både klimat och plånbok! Förf./ fotogr.: Niklas Kämpargård. Illustr./formg.: Andreas Norrefjord



Förlag: Teg Publishing

Texter

Nu ger Teg Publishing ut Thåströms samlade låttexter. Boken rymmer över 200 låttexter som varvas med många tidigare opublicerade fotografier. Författare: Thåström. Formgivning: Stefania Malmsten, Ulrika Hellberg. Omslagsfoto: Hatte Stiwenius



Förlag: Karneval förlag

Vad händer med klimatet?

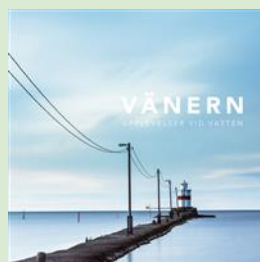
Vad är det som händer med jordens klimat? I boken ger Lennart Bengtsson sin syn på några av de mest grundläggande frågorna kring vår planets klimat. Författare: Lennart Bengtsson



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 under efterkrigstiden fram till i dag. Författare: Barbro Eberan. Formgivare: Eva Sjöström. Fotograf: Robert Walls



Förlag: Votum Gullers Förlag

Vänern: upplevelser vid vatten

Vänern skapad av istid och upplevd i nutid. Hur är det egentligen i strandkanten av Sveriges största sjö? Författare: Mikael Svensson, Anna Säfsten. Formgivare: Johan Sjödelius. Fotograf: Mikael Svensson



Förlag: 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



