

# Studiekatalog 2019 – 2020

Inspiration för Dig som är studieombud!

Hälsa -  
omsorg

Studie-  
material!

Plan för  
bokcirkel-  
träff

Hållbarhet

Hem -  
trädgård

SRF  
SENIORERNA

Studieförbundet  
Vuxenskolan

Hej!

Dags för en ny studiekatalog igen, så roligt! Nu har jag snart arbetat med SPF Seniorerna i Skåne under ett helt år. Det som slår mig mest är den enorma mängden verksamhet som ni bedriver, både i egen regi och tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan. Vilken folkrörelse ni är och vilken kraft att påverka som opinionsbildare ni har! Jag vill också passa på att tacka för det varma välkomnande jag fått utav er.

Även i år vill vi fortsätta inspirera er till roliga och lärorika studiecirkelar. Vi har därför i år valt att avsätta ett helt avsnitt i katalogen där vi visar upp redan färdiga studiematerial. Bland studiematerialen vill vi särskilt tipsa om "Tillsammans mot ensamhet" som är ett material som SV skapat på uppdrag av SPF Seniorerna, SKPR och PRO under 2018. Det är en handledning för grupper som vill arbeta med uppsökande verksamhet för att motverka ofrivillig ensamhet. Ett otroligt viktigt och aktuellt ämne som berör oss alla.

Vidare finns ett fint studiematerial kring "Hållbart liv" där deltagarna tillsammans tittar på hur man kan vara mer miljövänlig i sin vardag. I avsnittet med studiematerial bjuder vi också på en allmän mall för hur ni lätt bygger en bokcirkel utifrån vilken bok som helst. Så ta en titt i katalogen och låt er inspireras till att samlas kring någon intressant ny bok!

En av mina personliga favoriter bland de skönlitterära böckerna är romanen om Hilma av Klint "Hilma" av Anna Laestadius Larsson, som jag blev tipsad om, av en trevlig SPF-medlem på en konferens. En intressant bok om ett annorlunda konstnärskap och en tid med helt andra premisser för kvinnors självbestämmande.

En bok som jag inte läst ännu men skulle vilja slå ett slag för är den nyutkomna boken "Digitant- din nybörjarguide till den digitala världen". Det är en praktisk handbok för äldre kvinnor om hur man blir en "digitant". Jag tror att SV och SPF Seniorerna har mycket att göra tillsammans kring hur vi motverkar digitala klyftor. Naturligtvis inte bara för kvinnor, utan för seniorer generellt. I katalogen hittar ni också studiematerialet "Alla kan surfa", framtaget speciellt för seniorer.

I katalogen finner ni en kort artikel från Simrishamn på Österlen där gruppen "Gubbröra" tog mot oss på ett litet studiebesök för att berätta om vad som driver just dem till cirkelverksamhet.

Letar ni sedan efter ännu mer inspiration till cirkelar och aktiviteter vill vi passa på att tipsa om SPF Seniorerna Skånedistriktets "Res- och Livslustmässa" på Malmö Arena den 3 oktober 2019. Här möter besökaren utställare inom resor, kultur, boende, motion & friluftsliv, skönhetsvård och hjälpmedel. Mässan är öppen för alla och det är fri entré.

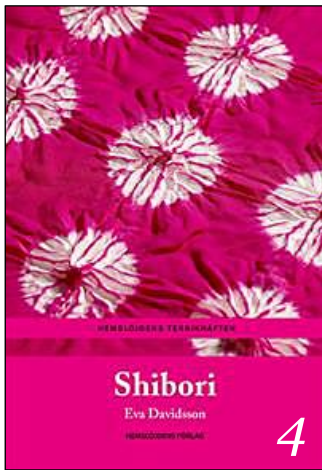
Tillsammans önskar vi från Studieförbundet Vuxenskolan,  
er ett spännande och intressant studieår!



*Emma Eriksson Olsson*

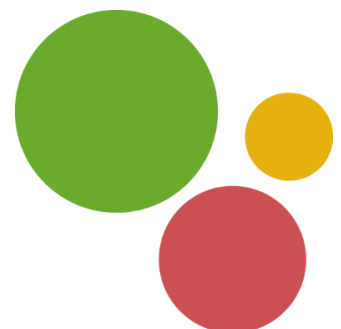
Utvecklingsledare

Studieförbundet Vuxenskolas regionförbund i Skåne



## Innehåll

Hantverk	4
”Gubbröra på Österlen”	7
Kultur	8
Samhälle – politik	12
Historia	16
Hälsa – omsorg	20
Hem – trädgård	23
Data – IT	26
Skånes historia & natur	28
Tips från Hembygdsförbundet	32
Studiematerial	34
Plan för bokcirkelträff	40
Rollen som studieombud/ SVs lokalavdelningar	41
Förlag	42



# 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.



Författare/illustratör. Helena Bengtsson  
Redaktör/formgivare: Cecilia Ljungström  
Förlag: Hemslojdens Förlag

## Sy väskor: vackra som smycken

Päls, skinn, ull, reflexband, återbrukade jeans, vackra applikationer och fina broderier! Formgivaren och konsthantverkaren Helena Bengtsson visar i boken hur du gör för att trola fram vackra väskor som rymmer det viktigaste och som går att bära både till vardags och fest.

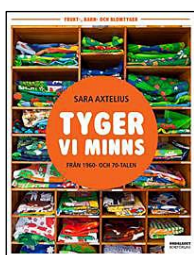


Författare: Tanya Whelan  
Översättare: Bodil Andersson  
Förlag: Tukan Förlag

## Sy klänningar! Den ultimata klänningsguiden

Här finns klänningar som passar alla, både när det gäller stil och form. De tydliga instruktionerna underlättar för nybörjare och möjligheten till variation lockar sömmerskor med mer erfarenhet.

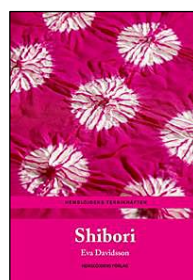
Mönsterark finns längst bak i boken!



Författare: Sara Axtelius  
Formgivare: Margot Henriksson och Johanna Jeansson  
Fotograf: Sara Axtelius  
Förlag: Ordalaget Bokförlag

## Tyger vi minns från 1960- och 70-talen

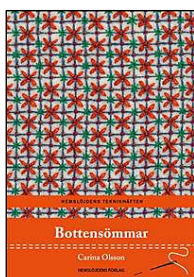
Sara Axtelius har i många år samlat på tyger av Sveriges textilelit från 1960- och 70-talet. Nu har hennes samling från denna guldålder blivit bok, en riktig skatt att bevara och föra vidare. En bok för nostalgiker eller för alla som är roade av formhistoria eller bara njuter av färg och form när den är som bäst.



Författare: Eva Davidsson  
Formgivare/illustratör: Cecilia Ljungström  
Fotograf: Thomas Harrysson  
Förlag: Hemslojdens förlag

## Shibori

Med shibori kan du färga fram fantastiska mönster på ett enkelt och miljövänligt sätt. Allt du behöver är nål och tråd, färgpulver och ättika. Eva Davidsson visar hur du med stygnreservage syr och knyter för att få fram olika former och mönster på tyg och garn. I häftet finns beskrivningar på olika mönster, grundrecept på färgning och även beskrivningar på några plagg att sy själv.



## Bottensömmar

Bottensömmar är underbara! På ett enkelt sätt kan du skapa vackra mönster som går att brodera över såväl små som stora ytor. I det här häftet finns en inledande beskrivning om hur du lägger grundgallret och gör enkel dekor, därefter följer tydliga beskrivningar på tjugo bottensömmar att brodera själv.

Författare: Carina Olsson  
Formgivare/illustratör: Cecilia Ljungström  
Fotograf: Thomas Harrysson  
Förlag: Hemslojdens förlag

## Serien Lappa & Laga

Alla har vi dem: älsklingsplagg som gått sönder eller tappat formen, snygga plagg som behöver uppdateras och vardagsplagg som fått fläckar eller hål. Genom att lägga ner lite tid och kärlek går det att förstärka, laga och skruva upp det personliga uttrycket på plaggen så att det hänger med ett tag till samtidigt som lappandet och lagandet förvandlas till ett lustfyllt handarbete.

P.S Vi köper mer kläder än vi behöver och vi slänger fler kläder än vi behöver. Det behöver inte vara så.



### Lappa

*Lappa* visar hur du kan reparera allt från jeans och skjortkragar till tröjor och foder.

Textilformgivaren Katarina Brieditis och mästarebrodösen Katarina Evans ger dig kanske inte alltid de snabbaste sätten att laga på, men garanterat de roligaste.

Författare: Katarina Brieditis & Katarina Evans  
Formgivare/illustratör: Cecilia Ljungström  
Fotograf: Karin Björkquist  
Förlag: Hemslöjdens Förlag



### Stoppa

*Stoppa* visar hur klassiska stoppsömstekniker kan användas på olika sätt för att laga slitna plagg.

Här får du en frikostig idébank som väcker lust och ger uppslag till hur du själv kan förlänga livet på dina kläder och förvandla dem till något extra.

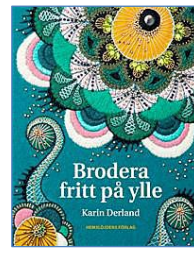
Författare: Katarina Brieditis & Katarina Evans  
Formgivare/illustratör: Cecilia Ljungström  
Fotograf: Karin Björkquist  
Förlag: Hemslöjdens Förlag



### Broderidrommar: 20 moderna projekt att brodera

I den här vackra guiden presenteras grunderna i klassiskt broderi genom tjugo snygga, lekfulla och moderna handarbetsprojekt. Här finns t.ex. mönster man kan brodera på kläder, väskor och kuddar eller använda som smycken, tavlor eller annan heminredning. Varje projekt presenteras detaljerat i text, bilder och enkla steg för steg-instruktioner.

Författare: Cristin Morgan  
Översättare: Catharina Andersson  
Formgivare: Karin Skanberg  
Fotografer: Nicki Doewy, Phil Wilkins  
Förlag: Lind Co



### Brodera fritt på ylle

Brodera fritt på ylle är en helt ny sorts broderibok. Istället för att ge dig färdiga mönster och exakta beskrivningar delar brodösen Karin Derland generöst med sig av sin kunskap och visar hur du kan gå till väga för att skapa något eget. Svårighetsgraden väljer du själv. Önskar du handfasta steg för stegprojekt innan du vågar dig ut på egen hand avslutas boken med några sådana.

Författare/illustratör: Karin Derland  
Redaktör/formgivare: Cecilia Ljungström  
Fotograf: Jenny Unnegård  
Förlag: Hemslöjdens Förlag



### Lättvirkade disktrasor:

#### Enkla och moderna restgarnsprojekt för kök och badrum

Prova ett nytt garn eller använd dina rester, och skaffa dig ett vackert förråd av färgglada, miljövänliga, återanvändningsbara trasor för rengöring att ha framme som dekoration, eller ge bort som presenter

Författare: Camilla Schmidt Rasmussen, Sofie Grangaard  
Översättare: Eva Andreasson  
Formgivare: Anja Sør Jensen  
Fotograf: David Bering  
Förlag: Lind Co



### Lättstickade disktrasor:

#### Enkla och moderna restgarnsprojekt för kök och badrum

Prova ett nytt garn eller använd dina rester, och skaffa dig ett vackert förråd av färgglada, miljövänliga, återanvändningsbara trasor för rengöring att ha framme som dekoration, eller ge bort som presenter.

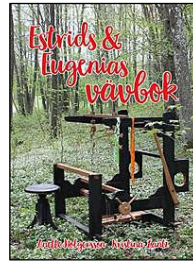
Författare: Helle Benedikte Neigaard  
Översättare: Eva Andreasson  
Formgivare: Anja Sør Jensen  
Fotograf: David Bering  
Förlag: Lind Co



### Sticka varmt och mönstrat: vantar, sockor, mössor, kragar och några tröjor

Här hittar du över 20 beskrivningar på plagg i värmande ull, som både är roliga att sticka och behagliga att ha på sig. Det finns projekt i boken för alla – både för den som är van och för en nybliven stickare.

Författare: Erika Åberg  
Formgivare: Moa Edlund  
Fotograf: Malin Nuhma  
Förlag: Bokförlaget Semic



### Estrids & Eugénias vävbok

En vävbok med enkla mönster för mattor och kuddar, av två kvinnor som efter att ha avslutat tidigare karriärer ägnat mycket tid till vävning. De 50 mattor och kuddar som finns beskrivna i boken har alla vävts, beskrivits och fotograferats av oss. Vi har tillsammans klippt mer än 100 kg textilier för vårt vävande.

Författare och fotografer: Kristina Lantz och Anette Holgersson  
Förlag: Isaberg förlag

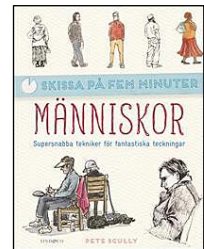
### Skissa på fem minuter - Människor

Damma av ditt skissblock och släpp fram din kreativitet på nolltid! Att rita snabba skisser är ett sätt att göra tecknandet till en del av din vardag och att fort kunna dekonstruera ansikten och figurer omkring dig. Varje uppslag innehåller fem tips och idéer från experter, liksom exempel på fantastiska femminutersteckningar som ger mängder av inspiration.

Författare: Pete Scully  
Formgivare: Gunnar Palmgren

Översättare: Erik Nisser  
Förlag: Lind Co

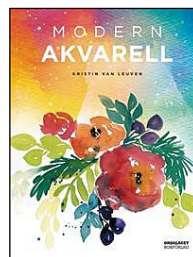
*I samma serie finns även Arkitektur.*



### Stora konstnärshandboken

Är du nybörjare vid staffliet eller vill du utveckla ditt målande? Försöker du välja mellan akvarell, akryl och olja? Då har du hittat rätt bok! Boken börjar med grunderna – att välja motiv, att göra skisser och att arbeta med färg – och fortsätter sedan med tydliga och detaljerade anvisningar för att måla i akvarell och olja.

Översättare: Birgitta Melén, Karin Sjöbeck  
Formgivare: Simon Murrell, Helen Garvey och Maxine Pedliham  
Förlag: Tukan Förlag



### Modern akvarell

Att måla akvarell är trendigare än någonsin och med denna bok får nybörjaren en guide till att måla akvarell med enkla och tydliga instruktioner.

Författare: Kristin van Leuven  
Översättare: Monika Andersson  
Förlag: Ordalaget Bokförlag



### Laga, vårda och renovera Ta hand om dina fynd och ärvda favoriter

I den här praktiska och mycket inspirerande handboken får du alla de bästa tipsen och råden om hur du håller efter föremål i alla tänkbara material, såväl när det gäller att laga som att rengöra och fräscha upp.

Författare: Kristin Fyrand  
Formgivare: Moa Edlund  
Fotograf: Martin Skredsvik  
Förlag: Bokförlaget Semic



### Täljboken

Tälja är som att lära sig cykla. Ge dig tid att komma igång så kommer resten av sig själv. I nya Täljboken ger sig Felix Wink och Ragnar Kierkegaard Suttner ut på en roadtrip för att besöka intressanta människor som arbetar med kniv och yxa. Alla delar de med sig av erfarenheter och inspirerande täljprojekt.

Författare: Ragnar Kierkegaard Suttner, Felix Wink  
Redaktör/illustratör/formgivare: Cecilia Ljungström  
Fotograf: Per Björklund  
Förlag: Hemslöjdens Förlag

### Betong: en helgjuten hobby

Betong är ett tacksamt material – prisvärt, tåligt, lättjobbat och så blir resultatet alltid vackert! Med inspirerande bilder och tydliga steg för steg-beskrivningar visar författarna hur du kan använda förpackningar du redan har hemma att gjuta i, hur du skapar gjutformar av latex och snickrar egna former t.ex. bordsskivor. ALLA kan gjuta!

Författare: Sania Hedengren och Susanna Zacke  
Fotografer: Magnus Selander och Susanna Zacke

Formgivare: Monica Sundberg  
Förlag: Bokförlaget Semic



## Gubbröra på Österlen

- "Alla heter Bengt i Simrishamn" - Nej inte riktigt men nästan. Idag, denna ganska kalla och dystra januaridag har Bengt, Bengt, Bengt samt Tommy, Ingemar och Ronny samlats i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler i Simrishamn. Här har de sin studiecirkel i matlagning, som de kallar för "Gubbröra". Men det är inte kursstart idag utan bara lite försnack över en räkmacka.

I 1,5 år har dessa herrar träffats varannan vecka för att laga mat tillsammans. Konceptet är enkelt, deltagarna turas om att leda träffarna. Man planerar, köper in råvaror och leder arbetet i köket vid ett tillfälle var per termin. På så vis delas ansvaret för ledarskapet och alla får prova på alla moment.

Det var Ronny Larsson som tog initiativ till cirkeln för 1,5 år sedan. Han var då nyinflyttad i Simrishamn och ville hitta på roliga sätt att träffa nya människor. Genom SPF Seniorerna och Studieförbundet Vuxenskolan (SV) startade han då "Gubbröran". Verksamhetsutvecklare från SV hjälpte till att utrusta köket i lokalen, ordet spred sig och det visade sig att det fanns fler nyinflyttade herrar som var sugna på att vara med!

Det går ganska snabbt för gruppen att under samtalet konstatera att det kanske inte är maten som är det viktigaste här - det är den sociala gemenskapen som uppstår.

Så varför driva träffarna som en studiecirkel? Gruppen menar att cirkeln hjälper till att samla människor som inte annars hade spontant hittat varandra. Ingen av deltagarna kände varandra innan de startade "Gubbröran". Vi talar också kort om att kvinnor kanske är "bättre" på att upprätthålla sociala kontakter och att äldre män statistiskt blir mer ensamma så det finns all anledning att "hjälpa till på traven" med social gemenskap genom tex en trevlig matlagingscirkel.

Under vårt samtal lämnas spännande cliffhangers inför terminen. Bengt Persson utlovar till exempel att de under hans träff ska laga något som de garanterat aldrig ätit förut! Ronny Larsson gör ett undantag från regeln att inte berätta vad som ska lagas och tillkännager att det blir "Flygande Jacob" vid hans nästa tillfälle. En rätt som han berättar blivit känd genom att hans gamla arbetskamrat inom flygspeditionen, Ove Jacobsson, ringde in till TV och tipsade om rätten för Ria Wägner.

Erfarenheterna av matlagning är lite olika i gruppen men alla har ett intresse för mat och ser fram mot planering och genomförande av träffarna. När jag ber gruppen skicka med ett råd till andra som vill starta liknande cirklar får vi ett par enkla tips:

- "Det är jätteskoj! Bara sätt igång! Tänk på att vara en lagom stor grupp, ca 6 personer som vi, och att begränsa kostnaden så att det inte blir för dyrt att vara med".

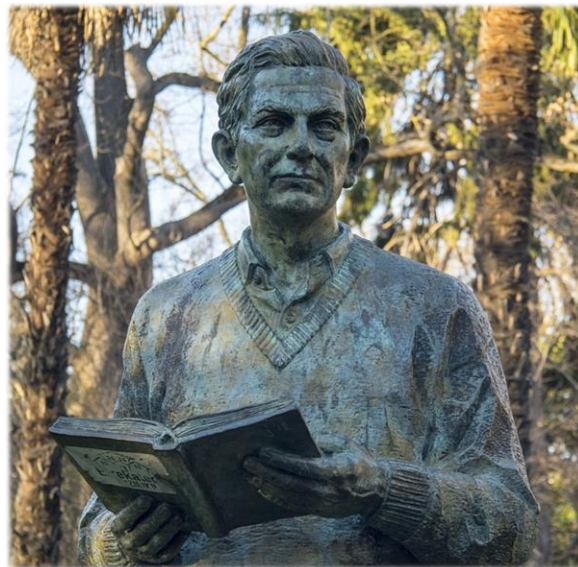


Foto: Emma Eriksson Olsson

Deltagarna i "Gubbröra" fr.v.: Ingemar Brännvall, Tommy Lindberg, Ronny Larsson, Bengt Norén, Bengt Andersson och Bengt Persson.

# Kultur

Kultur i alla dess former. De stora artisterna och visdiktarna, nobelpristagarna och några konstnärer. Det finns många personligheter och livsöden att ta del av. Kanske vill du skriva eller spela själv. Kultur berör alla, i någon form.



Författare: Göran Everdahl  
Illustratör/formgivare:  
Lotta Köhlhorn  
Förlag: Norstedts

## Boken om lagom

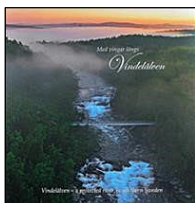
Lagom, det svenska uttrycket för "inte för mycket, inte för lite", sprider sig som en löpeld över världen. I en tid där tidsbrist och strävan efter perfektion regerar har lagom kommit att hyllas som ett sätt att leva balanserat och hållbart.



Författare: Emma Frans  
Formgivare: Sara Acedo  
Förlag: Volante

## Sant, falskt eller mittemellan?

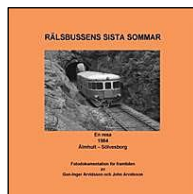
Dras myggor verkligen mer till vissa människor? Går det att bota bakfylla? I boken redogör Emma Frans för de vetenskapliga svaren på stora och små frågor om allt från hälsa till kärlek; som vanligt underhållande men ändå pedagogiskt och korrekt.



Författare: Bertil Hagberg, Örjan Holmberg, Christer Nilsson m.fl.  
Översättare: John Bitton  
Illustratör: Kurt Månsson  
Fotografer: Bertil Hagberg och Annika Hagberg  
Förlag: Sesamphoto

## Med vingar längs Vindelälven

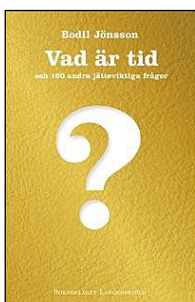
Njut med oss på en 500 km lång resa från älvens källflöden till dess möte med Umeälven vid Vännäsby och vidare mot Bottenviken. Berättelser i bild och text av initierade fotografer och kompositör som har Vindelälven i sitt hjärta, en bok och film vars syfte är att fortsätta bevara en av de vackraste natur- och kulturområdena i Sverige.



Författare/fotografer:  
Gun-Inge Arvidsson och John Arvidsson  
Förlag: Books on Demand

## Rälsbussens sista sommar: En resa 1984 Älmhult-Sölvesborg

Välkommen ombord på rälsbussen som denna sista sommar blev dokumenterad av fotograferna Gun-Inge Arvidsson och John Arvidsson som så ömsint har bevarat bilder för framtiden. Inte enbart av rälsbuss utan stationshus/hållplatser som är rivna, miljöer som försvunnit, detaljer av mycket som en fotograf har blick för.

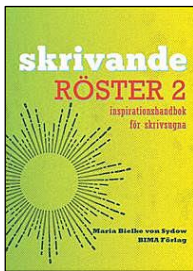


## Vad är tid och 100 andra jätteviktiga frågor

Vad är ställtid, tumtid, timstock? Varför heter det måltid? Vad är prenässansen? Hur många straxar går det på en stund? Jag har inte tid! Har människan alltid haft ont om tid? När kommer tomten? Ja, vilken roll spelar egentligen tiden i våra liv, hur förhåller vi oss till den, och hur kommer vi att se på den i framtiden?

Författare: Bodil Jönsson  
Förlag: Bokförlaget Langensköld





Författare: Maria Bielke von Sydow  
Förlag: Bima-förlag

### Skrivande röster, del 2 - Inspirationshandbok för skrivsugna

En helt ny inspirationshandbok i skrivande med skrivövningar, skrivtips och tankar kring den skrivande processen. Låt dig inspireras av Skrivande röster 2 som är uppföljaren till uppskattade "Skrivande röster". Fatta pennan och skriv med lust och glädje!



Författare: Dagny Carlsson, Helen Bjurberg  
Förlag: Bokförlaget Forum

### Livet enligt Dagny - I huvudet på en 104-åring

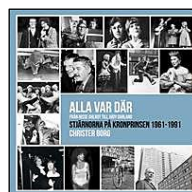
Möt Dagny Carlsson, 104 år, pigg och frisk och världens äldsta bloggare! När Dagny var 99 år gammal anmälde hon sig till en datakurs. Då tog livet en ny vändning...



Författare: Ingmarie Halling, Carl Magnus Palm  
Förlag: Bonnier Fakta

### ABBA The Backstage stories

I boken berättar Ingmarie Halling, kostymör under ABBA:s utlandsturnéer och i dag curator på ABBA The Museum, personligt och med glimten i ögat, om de spännande turnéåren och om det som hände backstage; det som ingen berättat om tidigare.



Författare: Christer Borg  
Formgivare: Sara Andersson  
Förlag: Kira förlag

### Alla var där - från Nisse Ahlrot till Judy Garland: Stjärnorna på Kronprinsen 1961-1991

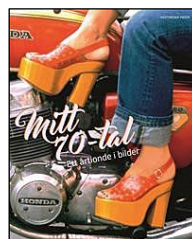
Povel Ramel är en av de många artister Christer Borg såg, hörde och träffade på Kronprinsen i Malmö under 60- och 70-talet, då han var anställd på Kvällspostens nöjesredaktion. I den här boken skildrar han de guldkantade åren från 1961 och fram till slutet av 80-talet, när restaurang Kronprinsen rankades som en av Sveriges ledande showkrogar.



Författare: Jimmy Wilhelmsson, Adam Evertsson  
Redaktör: Orvar Säfström  
Förlag: Fandrage AB

### Serietidningsreklam! En nostalgisk faktabilderbok

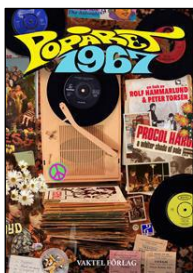
Serietidningsreklam! Är den maffiga boken om de roliga annonserna du hittade i serietidningar som Kalle Anka, Fantomen, Buster, Knasen, Acke och många fler. På somrarna frestade de med Vira Blåtira, Hubba Bubba och Päransplit och om vintrar med Commodore 64, Barbie och He-man.



Redaktör: Katarina Danielsson  
Formgivare: Martin Borg och Katarina Danielsson  
Förlag: Historiska Media

### Mitt 70-tal: Ett årtionde i bilder

Med Mitt 70-tal kan du (åter-)uppleva en tid då kampen för ett jämställt land tog ordentlig fart, sporten nådde en storhetstid och demonstrationer hörde vardagen till. Ett Sverige som både dansade discodans i platåskor och upp-täckte kollektivboendet. Gör dig redo för en nostalgikick!



Författare: Rolf Hammarlund & Peter Torsén  
Formgivare: Peter Torsén  
Förlag: Vaktel förlag

### Popåret 1967

Här kan du dyka rakt ner i Summer of Love, vara med om känslan när Beatles LP "Sergeant Peppers" släpptes, ta del av chocken när publiken på Montereyfestivalen såg den nyupptäckta artisten Jimi Hendrix tänka eld på sin gitarr, "vara med" när Twiggy anlände till New York i mars 1967, känna uppståndelsen när Janne Halldoffs film "Livet är stenkul" (om popålderns livsstil) släpptes mm.



Författare/formgivare: Totte Wiberg  
Förlag: Bokförlaget Langensköld

### Konsten i vinets värld

Det blir allt vanligare att de två världarna möts. Konstens och vinets. Dagens vinetiketter är mer konstfulla än de någonsin varit. Allt i en blandning av gammal, traditionell konst och modern, samtida. Många vinproducenter har också satsat på utsmyckningar i såväl källare som vingårdar. Konsten tar allt större plats i vinets värld.



Författare: Peter Haventon  
Formgivare: Anette Bienen  
Förlag: Bokförlaget Semic

### **Bilar: Packat med nostalgi**

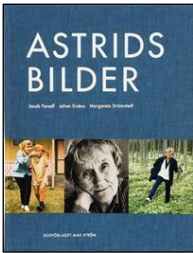
Den nya boken i Peter Haventorns serie om bilar som bilar var förr!  
I år bl.a. med ett 70talsspecial, med berättelser från långväga och mindre långväga semesterresor, udda karaktärer från bilbranschen genom historien.



Författare: Fredrik Nyblad  
Formgivare: Maj Sandin  
Förlag: Trafik-Nostalgiska Förlaget

### **Volvos polisbilar: - Från PV652 till V90**

Ända sedan 1929 och modellen PV652 har Volvo använts av polisen. För första gången berättas historien om Volvo ur polisperspektiv. I boken finns polisbilar från en rad europeiska länder men även USA och Sydostasien.



Författare: Johan Erséus,  
Margareta Strömstedt  
Fredaktör; Jacob Forsell  
Förlag: Max Ström

### **Astrids bilder**

Denna sanna sagan om Astrid Lindgren är lika fantastisk som de historier hon själv skrev. Hennes böcker läses i hela världen, hon överhoppas med gullpengar och priser, faller regering och påverkans lagar, men förblir i själ och hjärta en bonnjänta från Småland. Det här är berättelsen om Astrid Lindgrens liv – i bilder.



Författare: Anna Nordlund,  
Bengt Wanselius  
Formgivare: Patric Leo  
Förlag: Max Ström

### **Selma Lagerlöf: Sveriges modernaste kvinna**

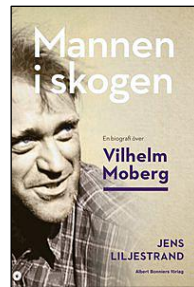
Detta är den största, mest bildrika biografien över Selma Lagerlöf som någonsin har getts ut. På ett medryckande sätt berättas historien om Sveriges på sin tid modernaste kvinna. Denna bildrika biografi spänner över Selma Lagerlöfs hela livslängd, dvs från 1858 till 1940.



Författare: Bengt Wanselius,  
Paul Duncan  
Förlag: Max Ström

### **Regi Bergman**

Under de 60 år Ingvar Bergman var verksam som regissör och manusförfattare gjorde han närmare åttio spelfilmer och teveproduktioner. Det här är den stora fotobiografen, sammanställd av Bengt Wanselius, som i 20 år arbetade som en av Bergmans egna stillbildsfotografer. Denna kolossala bok innehåller över ett tusen bilder som skildrar Bergmans liv och verk.



Författare: Jens Liljestrand  
Formgivare: Carl Ljungström  
Förlag: Albert Bonniers Förlag

### **Mannen i skogen: - en biografi över Vilhelm Moberg**

Vilhelm Moberg var en av det svenska 1900-talets största diktare, som med sina utvandrarromaner om Karl Oskar och Kristina skrev seklets mest lästa och älskade litterära verk. Trots Vilhelm Mobergs unika status har det inte funnits någon biografi som omfattar hela hans gärning. Först nu, 45 år efter hans död, kommer boken som skildrar Moberg i helfigur.



Författare: Ingrid Wall,  
Joachim Wall  
Formgivare: Jens Andersson  
Förlag: Albert Bonniers Förlag

### **Boken om Kim Wall: När orden tar slut**

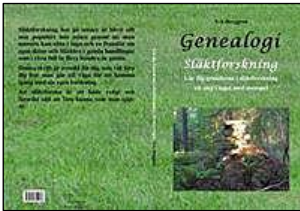
Kim Wall ger sig ut för att göra ett reportage om en ubåt i Köpenhamn, en alldeles vanlig dag på jobbet för en frilansande journalist. Men Kim kommer inte tillbaka. Istället för att skriva rubriker blir hon rubrikerna. Detta är hennes föräldrars, Ingrids och Joachims berättelse – om sorgen, men framförallt allt om Kim, hennes kall och oförglömliga gärning.



Författare: Elisabet Höglund  
Förlag: Ekerlids

### **Skulden jag bär på: - Två systrar – två världar**

I den här boken berättar den kända journalisten och författaren Elisabet Höglund om sin okända syster. Hur kan två systrar med så lika bakgrund hamna i två så skilda världar, för den ena system i en värld präglad av framgång och berömmelse, för den andra system i en värld präglad av fattigdom, arbetslöshet och misär?

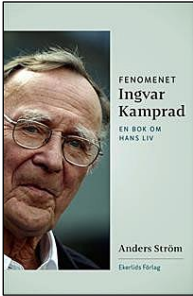


### Genealogi: släktforskning

- lär dig grunderna i släktforskning ett steg i taget med exempel

Släktforskning har på senare år blivit allt mer populärt inte minst genom att man numera kan sitta i lugn och ro framför sin egen dator och bläddra i gamla handlingar som i vissa fall är flera hundra år gamla. Denna skrift är avsedd för dig som vill lära dig hur man går till väga för att komma igång med sin egen forskning.

Författare: Sten-Arne Berggren  
Förlag: Solentro



### Fenomenet Ingvar Kamprad - En bok om hans liv

Ingvar Kamprad är smålänningen som möblerade världen. Under svenska rekordåren bidrog han till att förändra Sverige bilden för alltid genom sitt älskade Ikea. Med framgången blev han en ikon med en hedersplats i det svenska folkhemmet. Här får vi möta människan och personligheten Ingvar Kamprad. Vi får följa hans livsresa, lära känna hans drivkrafter och möta några av personerna omkring honom.

Författare: Anders Ström  
Förlag: Ekerlids



### Hilma: en roman om gåtan Hilma af Klint

Sekelskiftet 1900, industrialiseringen tränger ihop människorna i städerna, tro och vetenskap bryts mot varandra och arbetares och kvinnors krav på rättigheter ska snart för alltid förändra vår världsupfattning. Mitt i denna tid lever Hilma af Klint. Hon målar som ingen annan gjort tidigare och är så övertygad om att världen inte är redo för hennes konst att hon gömmer undan tavlorna allt eftersom de blir färdiga.

Författare: Anna Laestadius Larsson  
Förlag: Piratförlaget



### Våra käraste allsånger & örhängen

Den moderna allsången uppstod i USA på 1910-talet och spred sig efter kriget till Europa. Ernst Rolf introducerade allsången i Sverige under en landskamp i fotboll 1927. Denna tredje och utökade upplagan innehåller 177 allsångsklassiker.

Författare: Ingemar Hahne    Illustratör: Tord Nygren    Förlag: Notfabriken



### Våra vackraste visor & ballader

Mer än 180 vackra och efterfrågade sånger i en oundgänglig sångbok! Förutom sångerna innehåller boken spännande och läsvärd kuriosa om varje sång. I den här reviderade utgåvan har vi kompletterat med ytterligare ett antal visor som kommit till under senare år.



### Stuglandet - en guide till fria övernattningsplatser: En guidebok till en klimatsmart och billig turism!

Vem som helst kan övernatta i Sveriges fantastiska natur. Runt om i Sverige står öppna stugor, där vem som helst kan rulla ut sov-säcken. 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

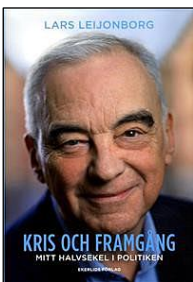
### Material till utlåning?

Är ni intresserade av att låna litteratur som presenteras i denna studiekatalog? Kontakta SVs regionförbund i Skåne, tel 046-10 26 60 eller skane@sv.se



## 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 böcker som på olika sätt ger bilder och förklaringar till vårt samhälle och de politiska strömningarna.



Författare: Lars Leijonberg  
Förlag: Ekerlids

### Kris och framgång - Mitt halvsekel i politiken

”Över en natt gick jag från att vara loser till Leijonkung, från uträknad till en populär vinnare. Sju veckor senare var Folkpartiet tredubblat och jag gjorde till och med anspråk på statsministerposten”. Sedan Lars Leijonberg 1971 blev ordförande i Folkpartiets ungdomsförbund har han nästan oavbrutet befunnit sig i den svenska politikens centrum. Hans politiska karriär har kantats av både kriser och framgångar.



Författare: Anna Kinberg Batra  
Formgivare: Jens Andersson  
Förlag: Albert Bonniers Förlag

### Inifrån

Under 997 dagar var hon Moderaternas partiledare, med god chans att bli Sveriges första kvinnliga statsminister. Men med över ett år kvar till valet tvingades hon sluta under kuppade former efter attacker från de egna. Här berättar Anna Kinberg Batra personligt om vad som hände, om vägen dit och hur det kändes där och då.



### Sanningens ögonblick

Det finns många ögonblick i mitt liv som påverkat mig och format mitt ledarskap. Jag försöker här återge de viktigaste tillfällena då jag provats, möten med människor som förändrat min syn på världen, som tillsammans har lagt grunden för mina värderingar och mitt ledarskap.

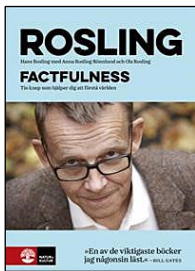
Författare: Annie Lööf  
Formgivare: John Persson  
Förlag: Ekerlids



### Varför inte starta en studiecirkel?

Att dela sin läserfarenhet med andra som har läst samma bok är ett mycket trevligt och inspirerande sätt att fördjupa sin läsoplevelse. Det är inte fel om du samlar en grupp vänner och/eller dina grannar som också vill delta. Kontakta SV avdelningen på din ort och anmäl intresse!

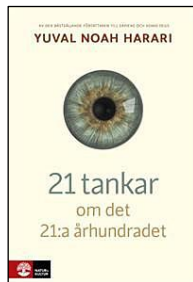




Författare: Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling Rönnlund  
Formgivare: Conny Lindström  
Förlag: Natur Kultur  
Allmänlitteratur

### Factfulness: Tio knep som hjälper dig förstå världen

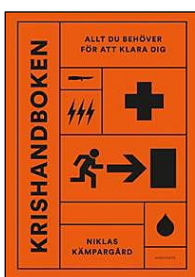
I Factfulness visar Hans Rosling, tillsammans med Ola Rosling och Anna Rosling Rönnlund, varför vi ständigt missförstår världens utveckling, och hur vi kan göra för att rätta till våra vanligaste missförstånd. Med utgångspunkt i tio konkreta missstag vår hjärna gör – däribland vår tendens att dela upp världen i två läger, vårt oroade förhållningssätt till nyheter och vårt antagande att saker blir värre med tiden – kartlägger de hur vi kan bryta med våra tankfel och bli mer faktaorienterade. Metoden de presenterar, factfulness, handlar helt enkelt om den till synes enkla vanan att bara hysa åsikter som grundas i fakta.



Författare: Yuval Noah Harari  
Översättare: Joachim Retzlaff  
Formgivare: Catharina Ekström  
Förlag: Natur Kultur  
Allmänlitteratur

### 21 tankar om det 21:a århundradet

I succéboken Sapiens utredde Yuval Noah Harari mänsklighetens förflutna. Uppföljaren Homo deus profeterade om den avlägsna framtiden. I denna bok intresserar han sig för vår samtids 21 mest omedelbara utmaningar, bland dem terrorism, miljö, övervakning, ojämlikhet, globalisering, arbetslöshet, desinformation och krig. Trots hastiga förändringar och undergångstoner visar Harari vikten av att behålla sans och förnuft, både som kollektiv och som individer. Än kan utbildning och filosofi hjälpa oss. Än finns möjligheter att förstå den värld vi skapat!



Författare: Niklas Kämpargård  
Illustratör/formgivare: Sebastian Wadsted  
Förlag: Norstedts

### Krishandboken - allt du behöver för att klara dig

Om Sverige drabbas av ett långvarigt strömavbrott blir följderna snabbt besvärliga. På bara några timmar blir det kallt inomhus, vattnet slutar att rinna ur kranen och maten tar snabbt slut i både kylskåp och skafferier. Med Kris-handboken får du bättre koll på hur du ska tänka vid olika katastrofscenarier.



Författare: Ulf Bernitz, Anders Kjellgren  
Förlag: Norstedts Juridik AB

### Introduktion till EU

Sverige har varit med i EU i över tjugo år men många frågar sig nog vad medlemskapet egentligen innebär. Stämmer det att medlemsländerna alltid måste göra som Bryssel bestämmer? Hur mycket inflytande har ett mindre land som Sverige? Och vad kommer att hända efter Brexit? Denna bok, nu i färsk och uppdaterad ny upplaga, är en aktuell och lättillgänglig framställning om EU utifrån ett svenskt perspektiv.



Författare: Hans-inge Persson  
Redaktör: Jessika Nord, Pernilla Persson  
Illustratör/formgivare: Frida Nilsson  
Förlag: C Publishing AB

### Den inhumana vården - En bild från insidan av Skånes universitetssjukhus

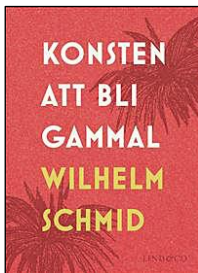
Vart har humanismen tagit vägen i den svenska sjukvården? Varför liknar vårt hälso- och sjukvårdssystem en skärgård av isolerade öar, utan fungerande gemensamt sammanhang? Hur kan läkarna acceptera ett arbetssätt där de reduceras till "luftlandsatta dagsländor" utan överblick och helhetssyn – där deras patienter inte betraktas som människor utan som naturvetenskapliga vårdobjekt?



Författare John Lapidus  
Förlag: Leopard Förlag

### Vårdstölden

Vad händer med välfärden när 650 000 personer, en tiondel av Sveriges vuxna befolkning, tecknar privat sjukvårdsförsäkring? I denna bok visar John Lapidus hur den gemensamma välfärden under det sista decenniet har fått sällskap av ett dolt alternativ; ett system där halvprivata lösningar växer på kollektivets bekostnad. Genom att omformulera vård som en vara har den privata sjukvårdsindustrin utvecklats en mycket lönsam affärsidé.



### Konsten att bli gammal

Problemet med åldrandet i modern tid är att det har kommit att betraktas som meningslöst som en sjukdom som måste upptäckas i tid och bekämpas effektivt, till den kan opereras bort. Men detta, hävdar Wilhelm Schmid, är en olycklig missuppfattning. Åldrandet har en mening och vi måste lära oss att leva med åldrandeprocessen snarare än att försöka bekämpa den. Art of ageing istället för antiageing.

Författare: Wilhelm Schmid  
Formgivare: Kerstin Hansson

Översättare: Peter Handberg  
Förlag: Lind Co



### Blåsningen: så har det nya pensionssystemet lurat oss alla

I Blåsningen skildrar Inga-Lisa Sangregorio personligt och inträngande hur det kunnat gå så illa med våra pensioner, som tidigare beskrivits som juvelen i kronan vad gäller sociala reformverk. Hon tar också upp de politiska utspelen inför 2018 års val och vad som kan göras för att rätta till de mest iögonfallande orättvisorna.

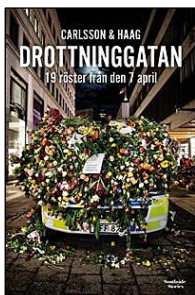
Författare: Inga-Lisa Sangregorio  
Förlag: Karnelval förlag



### Pensionsboken: - Den enkla vägen till bättre pension

Skaffa dig bättre pension, mycket enklare än du tror! Med den här boken får du alla förutsättningar för att få en bättre tillvaro som pensionär. Oavsett om du redan är där eller har många år kvar till pensionen. Vägen dit är oftast mycket enklare än du tror. Pensionsboken lär dig på ett enkelt och lättbegripligt sätt att på egen hand spara klokt till pensionen och undvika onödiga avgifter.

Författare: Fredrik Lanner  
Formgivare: Martin Heap  
Förlag: Sterners Förlag



### Drottninggatan: - 19 röster från den 7 april

Alla svenskar minns var de befann sig den 7 april 2017 klockan 14.54. Bilderna av den brinnande lastbilen som representerar den värsta terrorattacken mot Sverige någonsin är för evigt etsade på våra näthinor. Det lidande som en ensam och förvirrad gärningsman orsakade är omätbart. Detta är den unika berättelsen om vad som hände bakom kulisserna.

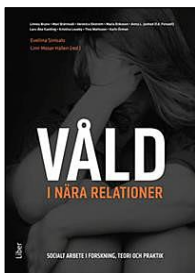
Författare: Benny Haag, Pär Carlsson  
Formgivare: Niklas Lindblad  
Förlag: Southside Stories



### Besökaren: - Mina 13 år bakom galler

Besökaren är berättelsen om hur ett justitiemord resulterade i 13 års fängelse på Sveriges hårdaste anstalter. Om hur evighetslånga dagar bakom galler snabbt förvandlas till situationer på liv och död. Det är också en berättelse om att ha sanningen som drivkraft och om att finna kärleken i mörkret. Kaj Linnas osannolika öde påminner oss om att rättvisa aldrig går att ta för givet. Men att det är värt att slåss för, så länge man andas.

Författare: Kaj Linna, Theodor Lundgren  
Formgivare: Miroslav Sokcic  
Förlag: Mondial



### Våld i nära relationer: - Socialt arbete i forskning, teori och praktik

Våld i nära relationer och mäns våld mot kvinnor är ett komplext och utbredd samhällsproblem. Den här boken belyser såväl professionellas som drabbade våldsutsatta kvinnors berättelser.

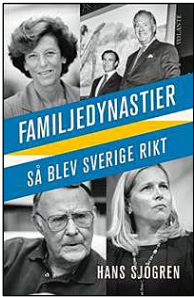
Redaktörer: Eveliina Simisalo, Linn Moser Hällen  
Förlag: Liber



### me too - Så går vi vidare, röster, redskap och råd

#metoo Så går vi vidare är ett samtidsdokument över en rörelse som sällan skådats i Sverige och världen. Bokens syfte är att hålla debatten vid liv och även inkludera grupper som inte känt att rörelsen handlar om dem. Me too berör oss alla oavsett om man själv drabbats och oavsett vidden och graden av utsatthet.

Författare: Alexandra Pascalidou  
Formgivare: Ronja Willers  
Förlag: Lava förlag



Författare: Hans Sjögren  
Översättare: Gösta Svenn,  
Helena Sjöstrand Svenn  
Formgivare: Jonas Lindén  
Förlag: Volante

### Familjedynastier - så blev Sverige rikt

Varför finns flera av världens största familjeföretag just här? Trots att vi i dag brukar lyfta fram meritokratin som föredöme frödas dessa företag som aldrig förr, med ledare vars främsta kvalifikationer är att ha fötts av föräldrar med efternamn som Stenbeck, Wallenberg, Bonnier och Kamprad.



Författare: Emma Frans  
Formgivare: Sara R. Acedo, Conny Lindström  
Förlag: Volante

### Larmrapporten

Nuförtiden är alla dagar som första april. Vi behöver ständigt hålla utkik efter falska eller feltolkade påståenden. Hur avgör du vad som är vinklade nyheter och rena påhitt? Och är vetenskapliga rön ens vetenskapliga? I tider av "alternativa fakta", fejknyheter och halv-sanningar kommer forskaren och vetenskapsevangelisten Emma Frans med en behövlig guide för att tolka både nyhetsflödet och påståenden från bekanta. Boken ger dig vetenskapskoll för att förstå hur fakta och påstådda fakta ska bedömas.



Författare: Michelle Obama  
Översättare: Manne Svensson  
Förlag: Bokförlaget Forum

### Min historia

Michelle Obama är en av vår tids mest ikoniska och beundrade kvinnor. Som den första afroamerikanska presidentfrun skapade hon det mest öppna och inkluderande presidentskapet i USA:s historia. I sina själv-utlämnande och fängslande memoarer bjuder Michelle Obama in läsare till sin värld och berättar om de erfarenheter som har format henne som person.



Författare: Nelson Mandela  
Översättare: Leif Janzon  
Förlag: Modernista

### Fängelsebrev

När Nelson Mandela, då 44-årig advokat och ANC-aktivist, arresterades av Sydafrikas apartheidregim 1962, anade han inte att han skulle tillbringa de kommande 27 åren i fängelse. Under dessa 10 052 dagar i trånga fängelseceller skrev Mandela hundratals brev till myndigheter, aktivister, regeringstjänstemän och till sin fru Winnie och deras fem barn. 255 av dessa brev, de flesta aldrig tidigare offentliggjorda finns samlade i den här boken och ger ett intimt porträtt av Nelson Mandela.



Författare: Hyeonseo Lee, David John  
Översättare: Emeli André  
Formgivare: Niklas Lindblad  
Förlag: Lind Co

### Flickan med sju namn: Min flykt från Nordkorea

Hyeonseo Lee växte upp under Nordkoreas brutala kommunistregim. Efter 1990-talets hungersnöd i landet började hon tvivla på propagandan och insåg att hon blivit hjärntvättad i hela sitt liv. När hon var sju ton år beslutade hon sig för att fly till Kina.



Författare: Fatemeh Khavari, Annie Hellquist  
Formgivare: Miroslav Sokcic  
Förlag: Norstedts

### Jag stannar till slutet

Fatemeh Khavari tillhör de mest utsatta i världen. Hon är tjej. Hon är från Afghanistan. Hon är på flykt. Hon är muslim. Hon bär hijab. Hon är hazar. Men hon vägrar låta det hindra henne. Det här är en berättelse om vad ett liv på flykt gör med en människa. Om kamp och organisering för att äntligen få stanna upp någonstans och börja leva, inte bara överleva.

### Juridikboken - för ideella föreningar

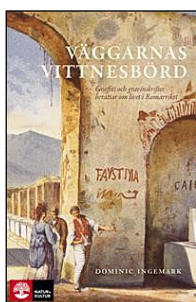
Boken tar upp de juridiska begränsningar och möjligheter föreningen som organisationsform innebär. Stadgarnas funktion, styrelsens ansvar, juridiska bestämmelser kring ekonomi i ideella föreningar och arbetsrätt är några av de huvudteman som berörs. Juridikboken är ett måste för alla styrelsemedlemmar i föreningar!

Författare: Karin Källström  
Förlag: Idealistas Förlag



# Historia

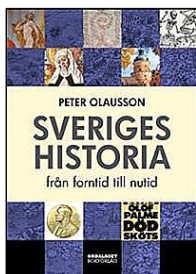
Det som har hänt har präglat efterföljande händelser. Tänk så många inriktningar, tidsperioder och människoöden man kan förkovra sig i och lära sig av. Hela vägen från förhistorisk tid till idag. Idag skapar vi framtidens historia och det kommer också att präglade händelser framöver. Det är just därför som historia är så intressant.



## Väggarnas vittnesbörd: - graffiti och inskrifter berättar om livet i Romarriket

I väggarnas vittnesbörd får romerska barn och vuxna, kvinnor och män, slavar, frigivna och fria komma till tals – med sina egna ord. Texterna ger oss en bild av hur de kan ha tänkt och känt och vad de har upplevt. Vi får möta deras glädjeämnen och bekymmer, föremålen för deras kärlek och åtrå, vi får prov på deras humor och också på deras hat. Vissa texter är roande, andra rörande, men mest av allt förmedlar de en känsla av samhörighet över årtusendena.

Författare: Dominic Ingemark  
Översättare: Pär Sandin  
Formgivare: Beatrice Bohman  
Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur



Författare: Peter Olausson  
Formgivare: Mattias Henriksson, Margot Henriksson  
Förlag: Ordalaget Bokförlag

## Sveriges historia - från forntid till nutid

Följ med till vikingatåg, medeltida fejder, stormaktstid och 1900-talets folkhem. Här är hela Sveriges historia, flödande rikt illustrerad med bilder och kartor i färg. I elva kapitel, ett för varje sekel, får vi läsa välskrivna och underhållande texter om allt det som skapat dagens moderna Sverige.



Författare: Elisabeth Åsbrink  
Formgivare: Sara R. Acedo  
Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur

## Orden som formade Sverige

När blev Sverige svenskt? I denna bok gör Elisabeth Åsbrink en forskningsresa genom svensk historia och talesätt, från den (kungliga) svenska avundsjukan till #metoo, för att ta reda på hur orden format svenska värderingar och hur vi klär dessa värderingar i ord.

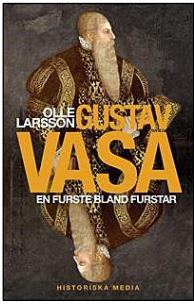


## Bernadotte – för Sverige hela tiden

År 2018 har ätten Bernadotte suttit 200 år på Sveriges tron, längre än någon annan dynasti i vår historia. Ättens grundare, den franska marskalken Jean Baptiste Bernadotte kom från enkla förhållanden och blev kung av Sverige och Norge. Och så märkligt är det att sedan Jean Baptiste Bernadotte kröntes till kung av Sverige är ätten idag den enda dynastin i världen, som genom samma gren av samma familj utan avbrott för krig och revolutioner fortsatt att vara kungar över ett fritt folk och självständigt rike i tvåhundra år.

Författare: Herman Lindqvist  
Formgivare: Kerstin Hanson  
Förlag: Albert Bonniers Förlag





Författare: Olle Larsson  
Förlag: Historiska Media

### **Gustav Vasa: - en furste bland furstar**

Han var adelsmannen som blev kung, katoliken som blev protestant och regenten som lade grunden till det moderna Sverige. Eftervärlden känner honom som Gustav Vasa även om han själv aldrig kallade sig något annat än Gustav Eriksson.



Författare: Bengt Liljegren  
Förlag: Historiska Media

### **Krigarkungen: - En biografi över Karl II**

Detta är den fascinerade berättelsen om människan Karl II, den svenska stormaktstidens siste kung. Här får läsaren följa Karl från barndomen, under de vilda ungdomsåren och vidare ut på slagfälten i Europa.



Författare: Magnus Västerbro  
Formgivare: Eva Wilsso  
Förlag: Albert Bonniers  
Förlag

### **Svälten: - hungeråren som formade Sverige**

Först kom kylan. Sedan värmen och torkan. Två år i rad slog skörden fel. Folk dog. Till en början barn och äldre. Därefter även de starka. I Stockholm anklagade man de svältande för att själva ha orsakat sin nöd. Missväxten under åren 1867-1869 är en av de värsta naturkatastroferna i Sveriges historia, och dess effekter förstärktes av politiska felbeslut och misstag.

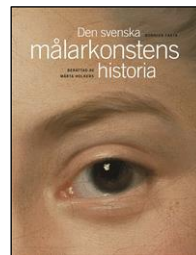
Hungersnöden bidrog till stora sociala spänningar och blev startskottet för massmigrationen, främst till Nordamerika.



Författare: Märta Holkers  
Formgivare: Claes Gustavsson  
Förlag: Bonnier Fakta

### **De svenska antikviteters historia**

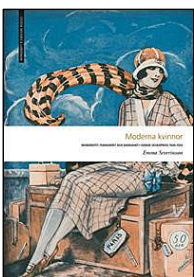
De svenska antikviteters historia handlar om allt från olika typer av sittmöbler; stolar, fåtöljer och soffor till förvaringsmöbler som skåp, byråer, skrivbord och chiffonjéer samt tidstypiska föremål av silver, keramik, tenn, glas mm. Från tidigt 1500-tal till omkring 1925.



Författare: Märta Holkers  
Formgivare: Claes Gustavsson  
Förlag: Bonnier Fakta

### **Den svenska målarkonstens historia**

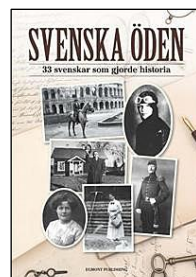
Boken börjar med 1100-talets kalkmåleri i kyrkorna och slutar med 1990-talets Ernst Billgren. För att ge sig i kast med ett så omfattande ämne, krävs både mod och förmåga att skriva om alla de stora målarna och deras mest kända målningar på ett medryckande sätt.



Författare: Emma Severinsson  
Förlag: Lunds Universitet,  
Media Tryck

### **Moderna kvinnor**

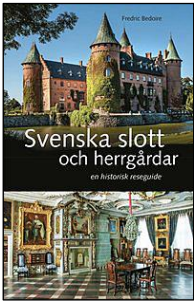
De moderna kvinnorna med korta kjolar och ännu kortare hår som jazzade sig igenom 1920-talets nöjesliv är en bild som reproduceras i populärkulturen idag. De moderna kvinnorna ifrågasatte nämligen traditionella genusstrukturer, genom att idrotta, köra bil, ställa nya krav på äktenskapet eller helt enkelt välja bort giftermål i förmån för ett självförstärkande singelliv.



Författare: Petter Karlsson med flera, för Svenska Öden & Äventyr  
Redaktör: Anna von Friesen  
Projektledare: Joakim Norling  
Omslag: Helene Lissman  
Förlag: Egmont Publishing

### **Svenska öden - 37 svenskar som gjorde historia**

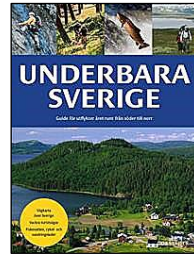
Visste du att Nils Holgersson fanns på riktigt? Har du hört talas om svensken som uppfann blixtlåset? Är du nyfiken på Sveriges första kvinnliga fallskärmschoppare? Dessa tre och många fler historier om okända och måttligt kända svenskar berättas i boken.



Författare: Fredric Bedoire  
Förlag: Bonnier Fakta

### Svenska slott och herrgårdar:

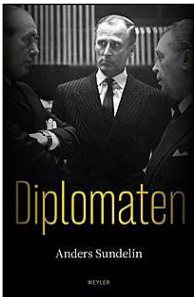
- En historisk reseguide  
En guide till de 250 viktigaste slotten och herrgårdarna i Sverige. Den tar dig från stora kungliga slott till små herrgårdar i trä, från medeltidens borgstuga på Glimmingehus till det nya Jubileumsrummet på Stockholms slott. Till varje slott hör en vägbeskrivning, uppgifter om ägare och om det är öppet för allmänheten.



Författare: Jesper Grofved  
Översättare: Maud Steen, Olof S. Steen  
Förlag: Norstedts

### Underbara Sverige - Guide för utflykter året runt från söder till norr

Underbara Sverige är en praktisk guidebok med många tips på aktiva och spännande semesterupplevelser runt om i Sverige för hela familjen. Boken berättar på ett levande sätt om de bästa sevärheterna med både spännande historier och nyttig bakgrundsinformation.



### Diplomaten

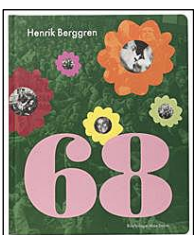
Sverker Åström är den klarast lysande stjärnan i svensk diplomati under kalla kriget. Han inträdde i Utrikesdepartementets tjänst 1939 och avslutade sin bana som ambassadör i Paris 1982. Däremellan var han bland annat Sveriges FN-ambassadör och kabinettssekreterare under en rad socialdemokratiska regeringar. Han stod Olof Palme nära.

Författare: Anders Sundelin  
Förlag: Weyler Förlag

### Drottning Elizabeth

Elizabeth II var endast 27 år gammal när hon kröntes till drottning av Storbritannien och Nordirland. Under sitt liv har hon upplevt allt från andra världskriget och avkoloniseringen till kalla kriget och murens fall. Hon har träffat elva amerikanska presidenter och sett premiärministrar som Churchill och Thatcher komma och gå. Få regenter har upplevt så stora omvälvningar som drottning Elizabeth.

Författare: Sarah Bradford  
Översättare: Claes Göran Green  
Förlag: Historiska Media



Författare: Henrik Berggren  
Formgivare: Patric Leo  
Förlag: Max Ström

### 68

1968 är efterkrigets mest mytomspunna år – det uppfattas av många som avgörande i västvärldens historia och efter ett halvt sekel väcker det fortfarande känslor. I åtta essäer och med över 140 bilder berättar Henrik Berggren initierat, men ändå lustfyllt om ungdomsrevolt, konst och litteratur, om studentliv, fritid och arbete, religiösa strömningar och om det politiska efterspelet av den svenska "revolten".

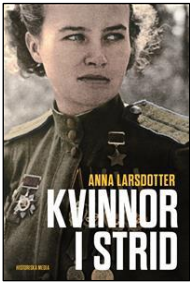


Författare: Magnus Västerbro  
Förlag: Historiska Media

### 101 historiska händelser - En annorlunda världshistoria

Hur gick det egentligen till när Djingis Khan föll av sin häst och dog, när Marie Antoinette förberedde sig inför sin avrättning, eller då den första månlandningen bara var sekunder från att sluta i katastrof?

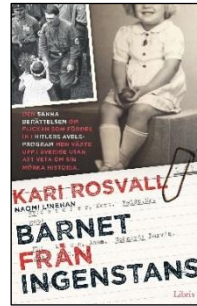




Författare: Anna Larsdotter  
Formgivare: Miroslav Sokcic  
Förlag: Historiska Media

### Kvinnor i strid

Ikoner, amasoner och revolutionärer! Anna Larsdotters nya bok utmanar våra invanda föreställningar. Begreppen krig och kvinnor tycks helt enkelt inte höra ihop. I boken berättar författaren om kvinnor som på olika sätt deltagit i krig, från 1600-tal till 1900-tal. Levande och kunnigt skildrar hon deras många olika roller som soldater, piloter, prickskyttar, vårdpersonal eller delar av trossen.



Författare: Kari Rosvall,  
Naomi Linehan  
Förlag: Libris förlag

### Barnet från ingenstans

Kari Rosvall var ett av de tiotusentals barn som avlades för att bli en del av Hitlers rena, ariska tyska rike. Detta är den fascinerande historien om en kvinna som växer upp i Sverige utan kunskap om hur hon var tänkt att användas som barn. En aktuell bok om hur kvinnor och barn utnyttjas i krigssituationer.

## Studieförbundet Vuxenskolan

### 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 3-12 deltagare inklusive cirkelledaren
- Att ni träffas vid minst tre tillfällen
- Att de sammanlagda antalet studietimmar är nio eller fler (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 bra.

### Cirkelledaren ska:

- Anmäla cirkeln till den lokala SV-avdelningen och får en närvarolista,
- Leda cirkeln, men inte vara "lärare",
- Föra närvaro på närvarolista, även E-lista tillämpas,
- Rapportera in närvarolistan till den lokala SV-avdelningen när cirkeln är avslutad.

Skulle detta vara intressant? Du får en utbildning till ett värde av 2 000 kr när du blir cirkelledare och ingår i ett nätverk av ca 19 500 cirkelledare runt om i Sverige!

Kontaktuppgifter till de lokala SV-avdelningarna finner du i slutet av denna katalog.



# Hälsa - omsorg

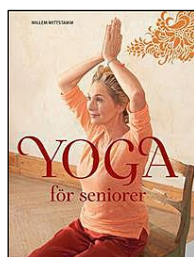
Vi vill leva ett gott liv. Det handlar om levnadsvanor och att ha kontroll över sitt mående, men också om sjukdomar och mediciner. Du kan komma långt genom att läsa och lära tillsammans med andra. Vi har samlat böcker om några av de mest efterfrågade råden och diagnoserna, som vi tror passar att träffas i studiecirkel kring. Hitta den inriktning i vårt utbud som passar dig bäst.



Författare: Amelia Adamo, Lotta Byqvist  
Formgivare: Marianne Brandt  
Förlag: Lava Förlag

## Vandra & njut

Njutvandring är det nya sättet att umgås. Amelia Adamo och Lotta Byqvist tar med läsaren på underbara vandringar i Sverige och Europa. De delar med sig av experttips kring ryggsäck, skor och annan utrustning, om vad som händer i kroppen och själen när man vandrar. Det här är boken för alla som vill vandra, umgås och njuta såväl nybörjare som vana utövare.



Författare: Willem Wittstamm, Eckart von Hirschhausen  
Redaktör: Janette Schroeder  
Översättare: Caroline Sturman  
Formgivare: Horst Moser  
Förlag: Tukan Förlag

## Yoga för seniorer

Yoga passar perfekt för att komma i form eller hålla formen när man närmar sig eller har passerat 60. Med hjälp av övningarna i den här boken kan alla komma i form. Yogan i den här boken är mild men effektiv. Yoga, meditation, avslappning och inre frid skapar en god grogrund för inneboende glädje.



Författare: Ulrica Norberg  
Översättare: Sofi Rydell  
Formgivare: Jenny Liljegren  
Förlag: HarperCollins Nordic

## Återhämtning: Restorative yoga - reflektion, andning och övningar för alla som vill sakta ner

Vi lever i en tid när vi har allt svårare att ta det lugnt och bara vara. Att hitta vägar till återhämtning är viktigare än någonsin. Inom yogafilosofin finns både förhållningssätt och redskap för den som söker avkoppling, och de senaste åren har den lugnare och djupare yogaformen restorative yoga vuxit sig allt starkare världen över.



Författare: Olga Rönnberg  
Formgivare: Anna Ågren  
Fotograf: Kristian Pohl, Frida Wismar  
Förlag: Bonnier Fakta

## Olgas omstart - Mat, träning och hormon när kroppen förändras

Känns det som om du tränar och sköter kosten men att kroppen inte svarar på samma sätt som den brukade förr? I Olgas omstart får du veta mer om vad som händer i kroppen när vi blir äldre, vilka hormoner som påverkar träningen och det allmänna måendet och hur kan du optimera dem med hjälp av träning, kost och livsstilen i stort.

## Träning för stillasittare: Håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan

Vi tillbringar ungefär en tredjedel av vårt liv sittande. Att sitta är en enorm påfrestning för hela kroppen och vi sitter för mycket såväl på jobbet som på fritiden. Konsekvensen av det är spända värkande kroppar och dålig hållning. Men genom att sitta rätt och pausa med jämna mellanrum för att göra några enkla övningar, kan man komma tillrätta med problemen. Övningarna är utformade för att kunna göras direkt vid skrivbordet, hemma eller på resan.

Författare: Ekard Lind  
Översättare: Elisabeth Tauvon, Gunbritt Geijer  
Fotograf: Johannes Rodach  
Förlag: Tukan förlag





### **Olidlig med ålderns rätt: - den kaxiga tidsresan från 65+ till 105+**

Har man uppnått 65+ (& 105+) lever man i olidlig spänning. Boken gör nämligen klart att det är omöjligt att vara död, det enda som återstår är ett oherrans liv. Så det är smart att arrangera livsvillkoren till sin fördel och sätta hyggligt sprätt på tillvaron. Livets mening och experters råd om kost och motion avslöjas obarmhärtigt. Tro visar sig lika bra på att mildra ålderskrämpor som på att försätta berg. Du får också lära dig att listigt hantera dina läkare för att få maximal egenntya i vårdsvängen. Och strängt taget besvärar du bara av en enda krämpa – den senaste.

Författare: Tönis Tönisson  
Förlag: BoD



### **Ät din jävel: - en bok om matglädje, dödsångest, vitlök och smör**

Att äta är att leva och Malin Haawind tar maten och livsnjutandet på allvar. Ät din jävel är en bok om hur vi blir människor just genom vårt ätande, om hur vi bygger identitet genom att avstå viss mat och föredra annan och om det sorgliga med vuxna människor som äter som om de vore barn.

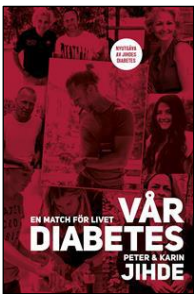
Författare: Malin Haawind  
Fotograf: Malin Trotzig  
Förlag: Fri Tanke Förlag



### **Äta för livet - Maten som gör dig frisk och stark**

Teorierna om vad vi bör äta för att hålla oss friska och må bra duggar tätt. Efter ett helt yrkesliv ägnat åt matforskning bjuder Charlotte Erlanson Albertsson i boken på sin samlade kunskap och ger sina bästa råd om hur vi väljer mat som vi verkligen mår bra av på lång sikt.

Författare: Charlotte Erlanson Albertsson  
Förlag: Roos Tegner



### **Vår diabetes**

”Jag har en dödlig sjukdom. Men jag lever ett fantastiskt liv tillsammans med den”. Mitt i livet, mitt i karriären och mitt i en familj fick Peter Jihde ett besked som vände upp och ner på allt – han var diabetiker. Han skulle aldrig mer kunna leva som tidigare, aldrig kunna ta ledigt från sin sjukdom. Hur hanterar man beskedet att man fått en dödlig sjukdom?

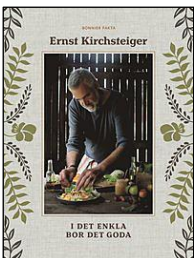
Författare: Peter Jihde,  
Karin Jihde  
Förlag: Volante



### **Diabetesboken jag skulle behövt när jag fick min diagnos**

Efter att Lars-Erik Litsfeldt fått diagnosen typ 2-diabetes följde han slaviskt alla kostråd han fick från myndigheter och diabetesbroschyrer. Han höll en strikt diet på mycket kolhydrater och lite fett. Ingenting hjälpte. Tvärtom blev hans hälsa stadigt sämre tills han en dag bestämde sig för att, i princip, göra tvärtemot rekommendationerna...

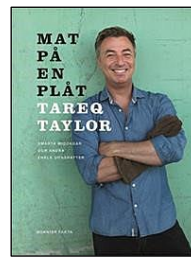
Författare: Lars-Erik Litsfeldt  
Förlag: Karneval förlag



### **I det enkla bor det goda**

Enkelheten och omsorgen om råvarorna är Ernst Kirchsteigers främsta signum. I det enkla bor det goda har han hämtat inspiration från de tre kök som ligger honom närmast: det toskanska bondköket, det skandinaviska köket med sina tydliga råvaror och sist, men inte minst, hans rustika centraleuropeiska matarv.

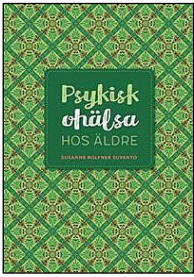
Författare: Ernst Kirchsteiger  
Fotograf: Ulrika Ekblom  
Förlag: Bonnier Fakta



### **Mat på en plåt: - Smarta middagar och andra enkla ugnsrätter**

Det här är middagsmat på enklaste vis! Man sparar tid, det är mat som är enkel att laga till många och det blir mindre disk. Och att ugnslagat ger djupare smaker känner nog de flesta till. Rätterna präglas av Tareq Taylors sunda och smakrika måltidstänk.

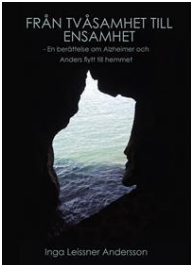
Författare: Tareq Taylor  
Formgivare: Mikael Engblom  
Fotograf: Peter Carlsson  
Förlag: Bonnier Fakta



### Psykisk ohälsa hos äldre

Var femte person över 65 år beräknas lida av psykisk ohälsa. Men trots att så många äldre drabbas uppmärksammas denna ohälsa betydligt mindre än till exempel demenssjukdomar. Boken ger kunskap för att upptäcka, förstå och förebygga psykisk ohälsa hos äldre samt råd om bemötande och förhållningssätt. Budskapet är att psykisk ohälsa inte är en naturlig del av åldrandet utan ett tillstånd som går att behandla och ofta bota.

Författare: Susanne Rolfner Suvanto  
Förlag: Gothia Fortbildning AB



**Från tvåsamhet till ensamhet - en berättelse om Alzheimer och Anders flytt till hemmet**  
Idag lever omkring 160 000 svenskar med en demenssjukdom. Nästan alla känner någon i sin närhet som är drabbad. Författaren Inga Leissner Andersson har i sina tidigare böcker berättat om rollen som anhörigvårdare för sin Alzheimersjuka make. Här ger hon en stark, personlig beskrivning av de 22 månader, som hennes man tvingades tillbringa på hemmet.

Författare: Inga Leissner Andersson  
Förlag: B4Press



### Innan jag glömmert bort mig själv - kända svenskers nekrologer, skrivna med livet i minne

Varje dag får 70 personer i Sverige beskedet att de lider av en demenssjukdom och totalt är ca 160 000 av landets invånare drabbade. I boken *Innan jag glömmert bort mig själv* har 60 kända svenskar fått skriva ner sina egna nekrologer korta levnadsteckningar och porträtt över hur man vill bli ihågkommen efter sin bortgång.

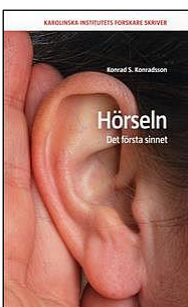
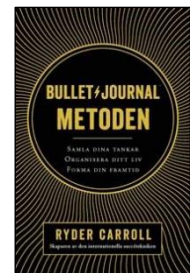
Redaktör: Lennart Wallander, Fredrik Dannemann  
Förlag: Roos & Tegnér

### Bullet journal-metoden:

#### - Samla dina tankar, organisera ditt liv, forma din framtid

Bullet journal-metoden handlar om mycket mer än att organisera dina anteckningar och att-göra-listor. Det handlar om vad Carroll kallar medvetet levande: att rensa bort distraktioner och fokusera din tid och energi på det som är verkligt meningsfullt, både på arbetet och i ditt privatliv. Det handlar om att spendera mer tid på det du bryr dig om, genom att jobba mot färre mål.

Författare: Ryder Carroll Förlag: Volante



### Hörseln - Det första sinnet

I boken lyfter författaren fram olika hörselskador och på ett lättillgängligt sätt berättar han om den historiska bakgrunden och vad man kan göra idag och i framtiden för att behandla och bota.

Författare: Konrad S. Konradsson  
Förlag: Karolinska Institutet



### Leva med tinnitus

Boken är en självhjälpsbok som bygger på material som arbetats fram och prövats med goda resultat under flera år av forskning och som tillvaratar den senaste utvecklingen inom tinnitusbehandling. Läsaren får arbeta med olika beprövade tekniker och tillägnar sig nya förhållningssätt. Syftet är att tinnitus inte längre ska behöva ta lika stor plats i den enskildes liv.

Författare: Vendela Zetterqvist, Gerhard Andersson och Viktor Kaldo.  
Förlag: Natur och Kultur

### Folkbildning för ökat välbefinnande - studiecirkel och kulturarrangemang hos SV

Att delta i studiecirkel är för många en meningsfull återkommande aktivitet och ger goda sociala kontakter. Det spelar mindre roll vad de handlar om, deltagandet i sig är positivt för den enskildes hälsa.

Du kan lätt skapa hälsofrämjande aktiviteter där du verkar genom samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Kontakta oss redan i dag!



# Hem - trädgård

Är du en av de många människor som har ett stort intresse för trädgård? Eller är heminredning din passion? Du kanske vill göra ditt hem och din trädgård till precis den plats som du drömmer om att den ska vara. Eller så vill du bara träffa andra intresserade och prata om vilken sorts rosor som är mest lämpade i söderläge, hur du planerar en köksträdgård på bästa sätt eller vilka loppisfynd som matchar moderna klassiker. Här ger vi tips på böcker ni kan använda.



Författare/fotograf:  
Ida Magntorn  
Förlag: Roos Tegnér

## Ett hem med omtanke - Harmoniskt, personligt och hållbart i längden

Hur skapar man ett harmoniskt och personligt hem som är hållbart i längden? Ett hem som är funktionellt och estetiskt, men som samtidigt tar hänsyn till miljön och kommande generationer. Rum för rum får du både praktiska och inspirerande råd om allt från hur du platsbyntar till hur du enkelt gör snällare rengöringsmedel, allt för att få en så giftfri och miljövänlig vardag som möjligt.



Författare: Matilda Appelberg  
Formgivare: Petra Wikström,  
Anna Clason  
Fotograf: Magnus Selander,  
Karl Andersson, Cecilia  
Magnusson  
Förlag: Egmont Publishing

## Stora stylingboken

Hur kombinerar man olika färger, får ett ombonat sovrum och hur använder man växter i inredningen? Frågorna är många när det gäller att skapa en vacker, bekväm och väl fungerande hemmiljö. För den som söker konkreta råd och samtidigt vill inspireras av vackra bilder finns nu äntligen "Stora stylingboken" där Hus & Hems populära inredare Matilda Appelberg ger sina bästa tips.



## Paint Box - 45 paletter för ett vackrare hem

Färger kan väcka känslor, förändra en stämning, lyfta humöret och göra livet bättre. I den här boken presenterar Tricia Guild 45 av sina favoritpaletter och visar hur man kan inreda sitt hem med de färger man älskar. Boken är både generöst inspirerande och praktiskt handfast. Tricia Guild hjälper oss att kombinera kulörer i samklang, samtidigt som hon lyfter fram oväntade färgkombinationer.

Författare: Tricia Guild  
Översättare: Åsa Jonason, Hans-Jacob Nilsson  
Fotograf: James Merell  
Förlag: Max Ström

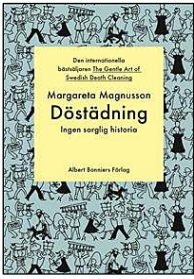


## Hejdå saker: - konsten att bli lyckligare genom minimalism

Hejdå saker är en revolutionerande handbok för dig som vill förändra ditt sätt att tänka kring dina ägodelar. Den är till för dig som vill rensa ut några få saker, men också för dig som vill förändra din livsstil i grunden.

Författare: Fumio Sasaki  
Översättare: Linda Skugge  
Formgivare: Jenny Kellerman Pillay  
Förlag: Brombergs





Författare: Margareta Magnusson  
Formgivare: Lotta Kühlman  
Förlag: Albert Bonniers Förlag

### Döstädning - ingen sorglig historia

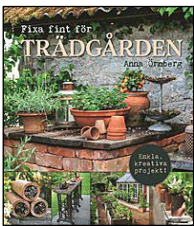
Döstädning: att sortera, rensa och kategorisera en människas lösören. Ursprungligen inför en förestående död, men i vardagligt tal även något att göra för att skapa ordning i livet – för att hitta skräpet som ska slängas, sakerna med affektionsvärde eller de riktiga dyrgriparna. I Döstädning skriver författaren en glädjefylld, rörande och uppfriskande bok om resan det är att gå igenom allt det man samlat på sig under en livstid.



Författare: Marlène Eriksson, Eva Nyqvist  
Formgivare: Lisa Kullberg  
Fotograf: Ulrika Ekblom  
Förlag: Norstedts

### Städglädje med Marlène Eriksson: - Rent hemma, städa med naturens egna medel

Städglädje hjälper dig göra städningen både enklare, roligare och mer miljövänlig! Med fokus på giftfria medel som citron, ättika och bikarbonat och gamla tubsockor (!) går Marlène Eriksson igenom alla rum och ytor i hela ditt hem och förklarar hur du ska få det skinande rent.



Författare: Anna Örnberg  
Formgivare: Monica Sundberg  
Fotograf: Tommy Durath  
Förlag: Bokförlaget Semic

### Fixa fint för trädgården

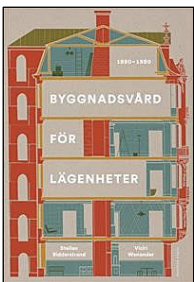
Med denna idébok för trädgården kan du förvandla populära material eller sådant du har liggande hemma till en mängd användbara projekt. Bygg insekshotell, snickra bord och bänkar, gjut fågelbad, hitta inspiration till hur du dekorerar såväl en asiatisk, modern trädgård som en charmig gammaldags täppa – den här boken är fylld av påhittiga tips för större och mindre uterum.



Författare/illustratör: Rebecca Malmsköld  
Fotografer: Staffan Eklund, Rebecca Malmsköld  
Förlag: Hortensis Förlag och Trädgård

### En trädgård med utsikt

I en södersluttning i norra Halland, omgiven av frodig blandskog ligger en trädgård – En trädgård med utsikt. Trädgården har skapats av de två trädgårdsmästarna Rebecca och Staffan och består av tio olika rum med olika funktion och karaktär. Följ med på en vandring genom denna unika trädgård!

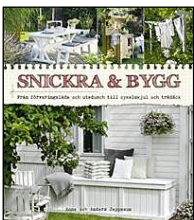


### Byggnadsvård för lägenheter 1880–1980

Aldrig tidigare har vi haft så stor möjlighet att påverka och förändra den egna bostaden som vi har idag. Med allt tätare mellanrum byts gamla kök och badrum ut mot nya. Golv som valts för årtionden sedan täcks över med ett som ligger rätt i tiden. Väggar rivs ner, nya rum byggs upp. Med vad är det egentligen vi gör oss av med när vi renoverar våra hem? Vilka är idéerna vi slänger ut tillsammans med köksskåp och linoleummattor? Och vad blir kvar om vi inte vårdar det som en gång var?

Författare: Stellan Ridderstrand, Vicki Wenander  
Fotograf: Per Myrehed

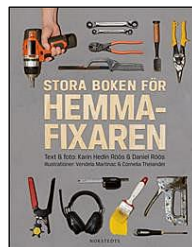
Formgivare: Sebastian Wadsted  
Förlag: Bonnier Fakta



Författare: Anna Jeppsson, Anders Jeppsson, Roger Nyström  
Fotograf: Anna Jeppsson  
Förlag: Bokförlaget Semic

### Snickra & bygg - från förvaringslåda och utedusch till cykelskjul och trädäck

Populära duon Anna och Anders Jeppsson är äntligen tillbaka med en ny bok för alla snickarsugna. Deras kreativa projekt känns lika inspirerande som görbara för både ovana och säkrare hemmasnickare. Alla projekt visas i vackra miljöer och kommer med tydliga och detaljerade 3D-ritningar och överskådliga materiallistor.

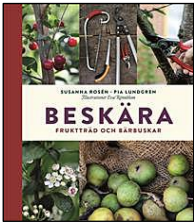


Författare: Karin Hedin Röös, Daniel Röös  
Illustratör: Cornelia Thelander, Vendela Martinac  
Formgivare: Nygren & Nygren  
Förlag: Norstedts

### Stora boken för hemmafixaren

Stora boken för hemmafixaren är ett oundgängligt standardverk för hemmahantverkaren, såväl novisen som den mer erfarne. Boken innehåller allt du behöver veta för att själv kunna snickra, fixa och utföra många projekt hemma – vare sig det gäller lägenheten, villan eller fritids-huset.





### Beskåra: fruktträd och bärbuskar

Beskärning är en viktig del av trädgårdsarbetet – särskilt när det kommer till våra fruktträd och bärbuskar. Vill vi att de ska bära frukt och må bra från år till år behöver vi ta hand om dem på rätt sätt. Att odla ätbart i alla former ligger rätt i tiden och många väljer idag att skaffa egna bärbuskar och fruktträd. Här får du på ett lättfattligt sätt förklarar varför man beskär de olika växterna, hur man gör men också om man verkligen behöver.

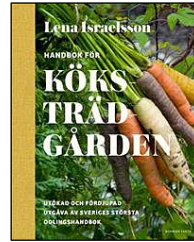
Författare: Susanna Rosén, Pia Lundgren  
Förlag: Bokförlaget Semic



### Skogs Trädgården - Odla ätbart överallt

En skogs Trädgård är en trädgård eller odling där du tar inspiration från skogen för att producera mat och nyttoväxter på naturens eget sätt. Man kan faktiskt säga att du skapar ett eget ekosystem. Det är mycket roligare, enklare och effektivare än att ständigt kämpa emot med gräsklippare, miljögifter och ogrärensning.

Författare: Philipp Weiss, Annevi Sjöberg  
Formgivare: Daniel Larsson  
Förlag: Hälsingbo Skogs Trädgård HB



### Handbok för köks Trädgården

Boken ger kunskap om alla former av ekologisk odling av köksväxter, i trädgården för självhushåll, i villaträdgårdarnas pallkragar, i alla slags stadsodlingar, på balkonger och uteplatser. Tiden är förbi när köksodling beskrevs som en trend. Vi är nu på väg att bli en odlande nation och det finns gott om skickliga grönsaksodlare.

Författare/fotograf: Lena Israelsson  
Förlag: Bonnier Fakta

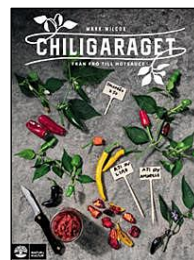
**Tänk på att böcker idag är en "färskvare".  
Kontrollera att den bok ni valt fortfarande finns i handeln eller hör med biblioteket.**



### Spemat i stan: - odling och självhushåll för lägenhetsbor

Många med gröna fingrar bor i stan och alla drömmer inte om att flytta ut på landet till en liten röd stuga. För dig som vill odla själv finns det alla möjligheter även i staden. På kolonilotter, gårdar, balkonger, terrastak och i fönstret, bara fantasin sätter gränserna.

Författare/fotografer: Anna Rökaeus, Olof Söderlén  
Illustratör/formgivare: Kristin Lidström  
Förlag: Norstedts



### Chiligaraget: - från frö till hotsauce

I Chiligaraget visar Mark Wilcox hur du i här i Norden kan odla massor av olika sorters chili hela vägen från snällt fruktiga till galet superheta. Chili går att odla i köksfönstret, på balkongen eller i växthuset, och i boken ges svar på alla frågor som kan dyka upp hos nybörjaren och den som vill odla chili för husbehov.

Författare: Mark Wilcox  
Fotograf: Christian Gustavsson  
Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur



### I odödliga odlares sällskap: livsläxor och botaniska tricks

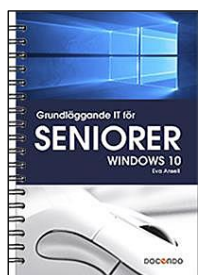
Inom odlingsvärlden finns några av de knäppaste, roligaste, vildaste och mest inspirerande galenpannor som du någonsin kommer träffa. Världens mest visionära trädgårdsmästare är allt från aristokrater och detroniserade prinsessor till rättshaverister och eremiter i grottor. Odlarna är en personlig berättelse om några av världens mest bohemiska, enastående odlare och deras livsöden. Det är både en sorts antologi över de poetiska underverk som människan och naturen kan åstadkomma tillsammans och en konkret odlingsbok: en sorts best of trädgård med tips och kunskap hämtade från odlare i den bohemiska eliten.

Författare: Elin Unnes  
Fotografer: Martin Bergström, Thomas Klementsson  
Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur



## Data - It

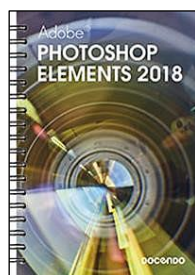
Datorer, surfplattor och smartphones är för många en förutsättning för en fungerande vardag. Men för en del kan blotta tanken på en dator kännas skrämmande. Det vi alla vet är att de öppnar oanade möjligheter till kommunikation och informationsinhämtning. Vi har något för alla oavsett om du är nybörjare eller mer van användare. Ett tips är att ni samlar några personer och hjälper varandra med tips och tricks. Alla kan olika saker.



Författare: Eva Ansell  
Förlag: Docendo

### Grundläggande IT för seniorer - Windows 10

Det här är en bok för dig som behöver grundläggande kunskaper om hur du använder datorn och hur du surfar på Internet. Vi börjar med att titta på Windows 10 som är grunden i datorn. Du kommer steg för steg att få lära dig hantera både skrivbordet och startmenyn med dess lättanvända appar.



Författare: Eva Ansell  
Förlag: Docendo

### Photoshop Elements 2018

Photoshop Elements 2018 är ett bildredigeringsprogram som hjälper dig att bearbeta och förbättra dina digitala bilder. Boken kan användas för både PC och Mac. Övningsfilerna till boken laddar du ner utan kostnad från vår webbplats [docendo.se](http://docendo.se)



### Bli säker: IT-säkerhet för alla 2019

De digitala hoten är ständigt närvarande i våra uppkopplade liv. Facebookbluffar, infekterade mejlbilagor och spionappar har blivit en del av vår vardag. Vi måste hela tiden vara på vår vakt för att inte läcka lösenord, förlora filer eller drabbas av virus. "Bli säker" är boken som förklarar dagens IT-säkerhetsutmaningar och som har oss användare i fokus. Boken omfattar allt från lösenordshantering till säkra webbvvanor och identifiering av nät-fiske.

Författare: Karl Emil Nikka  
Förlag: Nikka Systems Sverige AB



### Skydda dig mot bedragare: Nätffiffel, bluffakturor och vilseledande försäljning

Internet och telefoni skapar fantastiska möjligheter för köpare och säljare att interagera. Den här guiden handlar om myntets baksida, bedragarna som utnyttjar nätets möjligheter för att lura dig för deras egen vinning. I guiden tar vi upp bedragarnas metoder, vad du som privatperson kan råka ut för och vad du bör se upp med. Guiden är producerad i samarbete med Polisen.

Författare: Anders Nyman  
Förlag: IIS, Internetstiftelsen i Sverige



### Kom igång med säkrare mobiltelefon!

Guiden tar upp grunderna för säkrare användning av din mobil i praktiken och du får lära dig:

- ✓ Om säkerhetsproblem och annat som påverkar din integritet när du använder en mobiltelefon.
- ✓ Generella beskrivningar av de problem som finns.
- ✓ Tips och inställningar för Iphone, Android och Windows Phone.

Författare: Anders Thoreson  
Förlag: IIS, Internetstiftelsen i Sverige

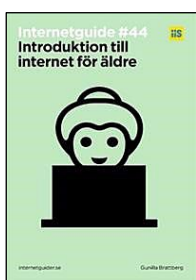




### Digitant - din guide till den digitala världen

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



### Introduktion till internet för äldre

Den här guiden är full med tips och pedagogiska insikter för dig som vill göra en viktig insats och hjälpa års rika människor att nyttja internets möjligheter. Nätet har förutsättningen att göra ålderdomen till en tid som präglas av utveckling, utbildning, sociala kontakter och underhållning.

Författare: Gunilla Brattberg  
Förlag: IIS, Internetstiftelsen i Sverige



### Inte så jävla krångligt! - Praktisk handbok i att skriva för digitala medier

Det här är boken som hjälper dig att formulera det du vill ha sagt tydligare och enklare. Oavsett om du är van kommunikator eller nybliven skribent får du hjälp att fokusera på det viktigaste: Vad vill du med din text? För vem skriver du?

Författare: Jonas Söderström  
Förlag: Karneval förlag



### Nå ut med Facebook - Lär dig använda sociala medier för att stärka ditt varumärke

Känner du dig osynlig i sociala medier? Har du svårt att intressera andra på sociala medier i frågor som är viktiga för dig? I den här boken får du verktygen för att kunna förstå Facebooks möjligheter till socialt interagerande och till att bygga och vårda ditt personliga varumärke.

Författare: Nina Jansdotter  
Förlag: Whip Media



### Digital passion

Ny bok av författaren till Digital succé. Utvecklingen har aldrig gått så fort! I Digital passion får du 175 aktuella tips på hur du slår igenom brusets i sociala medier, hur du bygger stories med video, lyckas med influencer marketing, dark social och mycket mer.

Författare: Frida Boisen  
Formgivare: Per Boström  
Förlag: HarperCollins Nordic

”SPF Seniorerna har under flera år haft ett utmärkt samarbete med SV/Studieförbundet Vuxenskolan.

Det gäller allt ifrån konferensverksamhet till kurser, både på distrikts- och föreningsnivå. I samråd med distriktet och föreningarna erbjuder SV SPF-medlemmarna ett rikt och varierat utbud av studiecirklar.

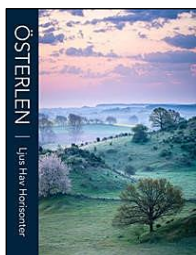
Det kan vara alltifrån språk, matlagning, dans, släktforskning till klassisk musik. Som bevis på SVs betydelse för SPF Seniorernas Skånedistrikt har en representant från SV adjungerats att delta i distriktets styrelse”.

*Peter Lindgren*

Distriktsordförande för SPF Seniorerna i Skåne

# Skånes historia & natur

Varje plats bär på sina guldkorn, sina hemligheter och sin historia. Det finns en rik flora av böcker som speglar den egna bygden. Se här vad vi har plockat ihop av skildringar i din närhet.



Författare/fotografer: Martin Borg, Sven Persson  
Formgivare: Louise Persson  
Förlag: Votum Gullers Förlag

## Österlen: Ljus, hav, horisonter

Österlen: Ljus, hav horisonter innehåller över 250 högklassiska fotografier från alla årstider och vill både kittla reslusten och ge en djupare inblick i det verkliga Österlen, ett landskap att ta på allvar. Boken är den mest omfattande och generösa fotobok som någonsin gjorts om den mytomspunna skånska landsändan.



Författare/fotografer: Caroline Alesmark, Polgara Järnefelt  
Formgivare: Lina Bergström  
Förlag: Roos Tegnér

## Gåtfulla Skåne - En guide till mytomspunna platser

Offerkällor, okända gravfält och suggestiva kultplatser, är du nyfiken på mytomspunna och mystiska platser i Skåne? Då är Gåtfulla Skåne guideboken för dig. Caroline Alesmark och Polgara Järnefelt har gett sig ut på jakt efter bortglömda platser som bär på berättelser om kultur, folketro, kärlek, krig och mystik.



Författare: Caroline Alesmark, Kenneth Joelsson  
Förlag: Calazo Förlag

## Vandra Skåneleden: - 30 vandringar från Båstad och Kullaberg i norr till Falsterbonäset och Österlen i söder

Skåneleden bjuder på en mängd upplevelser i landskapet. I den här boken presenteras ett brett urval av Skåneleden i form av 30 vandringsturer från lätta halvdagsvandringar till rejäla flerdagarsturer.



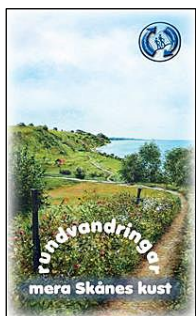
Författare: Caroline Alesmark  
Fotograf: Caroline Alesmark  
Förlag: Roos Tegner

## Trollskog och älddans i Skåne - Vandra till gåtfulla platser

Skåne vimlar av mystiska och titlösa platser, både välkända och nästan helt okända. Många av dem ligger djupt inne i skogen, på en höjd eller vid vatten. I boken skildras ett 40-tal av dessa sägenomsunna platser med spännande historia, och alla ligger vid vandringsstråk.

## Rundvandringar – Upplev ditt Skåne!

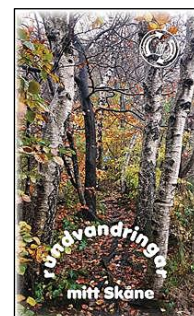
Dessa två böcker kompletterar varandra perfekt och innehåller tillsammans 64 turförslag. God Tur och Mycket Nöje; man får aldrig roligare än när man rör sig hälsar Karin Hoffmann.



## mera Skånes kust

Bok 10, vandringsguiden bjuder på 32 helt nya strövtåg utmed totalt 388 km stigar. Skåne är unikt med vidsträckt kust i tre väderstreck.

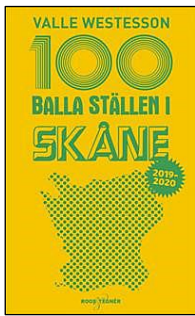
Författare: Karin Hoffmann  
Fotograf: Magnus Larsson  
Förlag: rundvandringar



## mitt Skåne

Boken bjuder på 32 nya vandringar i mitt Skåne, totalt 389 km stigar med varierande längd och svårighetsgrad. Vandringsguiden kan ses som ett komplement till "rundvandringar mera Skånes kust".

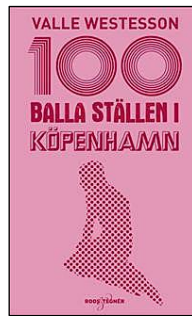
Författare: Karin Hoffmann  
Förlag: rundvandringar



### 100 balla ställen i Skåne 2019-2020

Då kör vi igen! Alla ni som av tradition anlitar Valle Westesson som utflyktsguide kan andas ut – till våren kommer en ny 100 balla ställen i Skåne! Och som vanligt finns det något för alla.

Författare: Valle Westesson  
Formgivare: Benny Mårtensson  
Förlag: Roos Tegner



### 100 balla ställen i Köpenhamn

Dejligt hygge och annat ballt i Köpenhamn. Lämna dina invanda spår och häng istället med Valle Westesson till 100 märkliga, vackra, coola, historiska eller kurtiska ställen i vår närmaste huvudstad sett från Skåne.

Författare: Valle Westesson  
Formgivare: Benny Mårtensson  
Förlag: Roos Tegner



### Vägar värda en omväg: Skåne

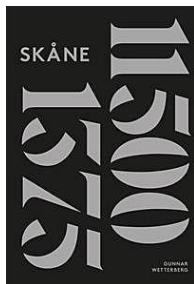
I boken tar författarna med oss på smala, vackra och krokiga vägar genom det skånska landskapet med fascinerande upplevelser längs med resan. Boken innehåller detaljerade köranvisningar, hundratals fotografier och är fullspäckad med historier, anekdoter och fakta om platserna längs med vägarna, totalt 85 mil resa genom Skåne.

Författare: Bengt Arvidsson, Janne Svensson  
Förlag: Bokförlaget Arena

### Skånes historia

Skåne är mer än någon annan del av Sverige ett kulturlandskap. Hit kom de första människorna, här byggdes den nuvarande Sveriges första domkyrka och här grundades tidigt ett universitet. Närheten till kontinenten och positionen som gynnat sjöfarten har gjort att Skåne snabbt påverkats av strömningar ute i Europa, samtidigt som det strategiska läget även gjort området utsatt och omstritt. Här har många av Nordens maktkamper utspelat sig, kungar har drabbats samman och kyrkan har deltagit i de världsliga intrigena.

Gunnar Wetterberg har tagit sig an uppgiften att skriva Skånes historia, ända från den första bevarade bosättningen till idag.



#### 11500 f.Kr. - 1375 e.Kr

I denna första del av tre berättas om historien, järnålderns och vikingatidens samhällen, medeltidens strider och maktkamper. Det är en hisnande resa, kunnigt och spännande skildrad och illustrerad med ett rikt bildmaterial.

Författare: Gunnar Wetterberg  
Formgivare: Johannes Molin  
Förlag: Albert Bonniers Förlag



#### 1376 - 1720

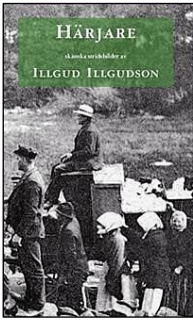
I andra delen står Skåne mitt i kampen om herraväldet i Norden, från Margareta till Karl XII. Skåne blev också brännpunkten för adelsväldets maktanspråk och böndernas uppror. Med freden i Roskilde 1658 tog Sverige över Skåne från Danmark, men striden var inte över.



#### 1720 - 2017

I den tredje delen skildras de senaste 300 årens fred, då jordbruket och industrin satte sin prägel på det skånska landskapet. Under samma tid har den politiska utvecklingen gått från ståndsriksdag till arbetarrörelse. I dag drar främlingsrädsla och innovationskraft åt olika håll.





Författare: Illgud Illgudson  
Förlag: Kvarstid

### Härjare: Skånska stridsbilder

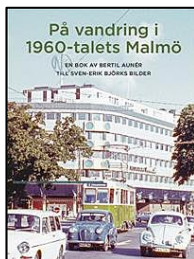
Påskhelgen 1904 bildade skånska lantarbetare ett förbund för att slippa stå med mössan i handen. Grundandet av Skånska Lantarbetarförbundet blev startskottet för en het sommar av strejker och blockader, landsvägsmöten och vräkningar. "Härjare" är en samling korta noveller från rörelsens första år. Berättelserna skildrar oron över att riskera sin vardag för det osäkra löftet om ett bättre liv, men också glädjen över att plötsligt vara en maktfaktor att räkna med.



Författare: Anders Blidberg  
Formgivare: Caroline Karlström  
Förlag: Bokförlaget Langensköld

### Sista striden om Skåne

Varför vann Sverige kriget mot Danmark 1710? Efter Sveriges nederlag vid Poltava 1709 såg Danmark sin chans att återerövra Skåne, som nesligen förlorats efter freden i Roskilde 1658. Men man lyckades inte, trots många år av förberedelser och en splittrad och decimerad svensk armé. Kan en av anledningarna ha varit ett romantiskt äventyr som distraherade den danske kungen? Författaren går till botten med denna och många andra frågor i sin nya bok.



### På vandring i 1960-talets Malmö

"På vandring i 1960-talets Malmö" utgår liksom föregångaren "Minnen från Malmö – en liten stad på 1960-talet" från bilder som tagits av Sven Björk under 1960-talets första år. De innehåller kända Malmömiljöer med hus och platser som förändrats, i vissa fall försvunnit – ställen som många glömt eller som en yngre generation aldrig sett.

Författare: Bertil Aunér  
Fotograf: Sven Erik Björk  
Förlag: Struktur förlag



### Malmö då och nu

Man kan luras att tro att Malmö just nu genomgår sin första förändring. Men det är inte sant. I 800 år har staden förändrats, utvecklats och omdanats. Gång på gång. De fångslande fotografierna i boken väcker inte bara nostalgiska känslor för Malmö utan framkallar även en tydligare bild av det gamla Malmö. Det är en förutsättning för att äkta malmöiter nya som gamla ska ha en chans att förstå nutiden och framtiden.

Författare: Martin Andersson  
Förlag: Historiska Media

### Lunds undre värld, del 2: Utgrävningar 1940-1969

Under Lunds gator finns en ovärderlig skatt i form av unikt material som avslöjar stadens tusenåriga historia. Sedan slutet av 1800-talet har mer än 1 500 undersökningar och utgrävningar resulterat i få motsvarigheter i Europa. Under tre decennier i mitten av 1900-talet intensifierades utgrävningarna och det är om resultaten från dessa som Anders W. Mårtensson skriver.

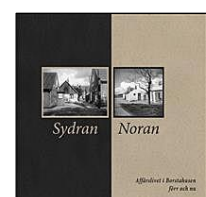
Författare: Anders W Mårtensson  
Formgivare: Stefan Tempte  
Förlag: Historiska Media

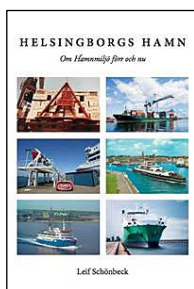


### Sydran Noran - Affärslivet i Borstahuset förr och nu

Med ett unikt bildmaterial får läsaren följa byns utveckling genom affärsidkarna och fiskarna. Det fanns en tid då det sjöod av affärsliv i Borstahuset. Det var så rikt att byborna inte behövde ta linjebussen in till Landskrona för att handla.

Författare: Bo Ingvar Svensson  
Förlag: Arx Förlag AB



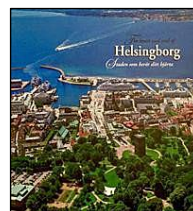


### **Helsingborgs hamn: - Om hamnmiljö förr och nu**

Sundsterminalen eller gamla oljehamnen dit jag ofta sprang och lekte som liten parvel när det inte låg något tankfartyg inne till kaj för i så fall satt en vakt i vaktkuren och han släppte inte någon obehörig förbi sig.

Vi hade vårt kontor alldeles under flaggan och när sikten var klar kunde man lätt se ända ner till Köpenhamn, men när nordvästvindarna härjade som mest under höst och vinter kom "sjöberg" och spolade ner vårt fönster med saltvatten vilket gjorde att sikten därefter blev så gott som obefintlig. Där hade jag min arbetsplats mellan åren 1983 och 2010 och det var vemodigt när byggnaden revs.

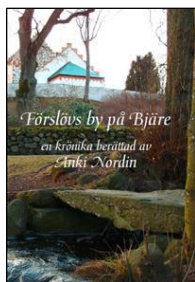
Författare: Leif Schönbeck  
Förlag: Vulkan



### **Staden som berör ditt hjärta**

Helsingborgs läge vid Öresunds rand fick en gång smeknamnet "Sundets pärla" och inget kunde väl vara mer rätt. Helsingborg väcker många intresse och det lockar att flytta hit från andra platser. Läget ut mot övriga Europa har säkert också sin betydelse, men faktiskt är det så att Helsingborg har själv fått en mera kontinental prägel med mängder av upplevelser både i staden och i dess omedelbara närhet.

Författare: Bertil Hagberg, Bengt Lindskog, Kenny Lindquist, Thomas Madsen, Pia Siljeklint, Hasse Sjöström  
Fotografer: Bertil Hagberg, Mikael Bohlin, Annika Hagberg, Thomas Madsen, Carl-Johan Nilermark, Britt-Mari Olsson, Sarah Perfekt, Mats Rosén, Lennart Sjöborg, David Skoog, Göran Stenberg  
Förlag: Sesamphoto AB



### **Förslövs by på Bjäre**

Förslövs by på Bjäre är en släkt- och bygdeskildring som ger många inblickar i Förslövs historia genom tiderna. Vi får följa människor i byn genom olika skeden i livet.

Författare: Anki Nordin  
Förlag: Vulkan



## Tips från Hembygdsförbundet...

Vad betyder ordet hembygd för dig? Är det den plats du växte upp på eller är det den plats du bor på nu? Eller är det en kombination av båda? Oavsett vilket finns det alltid mer att lära sig om sin hembygd. De drygt 100 medlemsföreningarna i Skånes hembygdsförbund lyfter fram hembygden i sina skrifter och årsböcker. De går på djupet i den lokala historien, i byar och städer i deras närområde.

Här presenteras ett litet urval av de ca 40 skrifter och årsböcker som varje år ges ut i hembygdsrörelsen. Läs på egen hand eller gå samman i en studiecirkel då deltagarnas erfarenheter och berättelser lyfts fram. Tillsammans får ni en ökad kunskap om och förståelse för den egna bygden och för landskapet som helhet.

Våra lokala hembygdsföreningar vet förstås mycket om sin del av Skåne och vill ni veta mer så ta gärna kontakt med dem. Ni hittar alla kontaktuppgifter på vår hemsida [www.hembygd.se/skane](http://www.hembygd.se/skane) Ni kan även ringa vårt kansli på telefon 046-15 80 70.

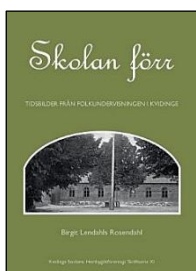
### Axplock ur böcker utgivna av Sveriges Hembygdsförbund



#### Årsbok 2018 Föreningen Svedala-Barabygden

Svedala mellan Staffanstorp och Trelleborg är i dag en ort på frammarsch. Nya hus byggs och inflyttningstakten är hög. Så vad passar då bättre än att läsa om hur Svedala med omnejd såg ut förr i tiden? I Föreningen Svedala-Barabygdens årsbok kan vi följa med till år 1900 då Svedala stod för sin första stora expansion. Hur kan den jämföras med dagens? Vi får även följa med till Törringelundskogen och dess landskapshistoria samt ta en tur bland affärerna i Klågerup. Mycket mer finns att upptäcka i denna spännande bok.

Boken är utgiven av Föreningen Svedala-Barabygden 2018



#### Skolan förr – tidsbilder från folkundervisningen i Kvidinge

Här får vi följa med på en resa från 1842 när barnen undervisades hemma hos varandra av en kringresande lärare under några månader varje år till den demokratiska skolan på 1970-talet. Hur gick det till när de första skolorna byggdes? Hur har undervisningen sett ut under seklerna? Vilka ämnen läste de första skolbarnen jämfört med barnen på 1970-talet? Allt detta och mycket mer ryms i denna bok.

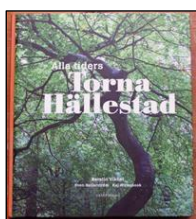
Boken är skriven av Birgit Lendahls Rosendahl och är utgiven av Kvidinge Sockens Hembygdsförening 2015.



#### Lilla Harrie och stora Örtofta – dynamik och divergens Två byar i Harjager

I boken får vi följa med på en resa till två byar som ligger längs med samma å, bara ett stenkast från varandra. Till en början lika varandra, men med tiden kom de att skiljas åt. I slutändan kom båda att få betydande industrier, en valskvarn i den ena byn och ett sockerbruk i den andra. Följ med på en svindlande resa genom årtusendena och lär er om den bygd där både svenskar och danskar slog läger och krigade om Skåne.

Boken är skriven av Anders Ödman och är utgiven av Harjagers Häraads Fornminnes och Hembygdsförening 2018.



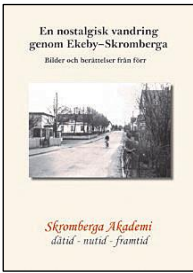
#### Alla tiders Torna Hällestad

Mitt ute i ingenstans ligger den lilla byn Torna Hällestad. Omgiven av skog och betesmarker för den en anonym tillvaro i skuggan av den större orten Dalby. Få vet att byn bär på en lång och spännande historia, där kyrkan redan på tidig medeltid var byns mittpunkt. Idag är byns mittpunkt lanthandeln som drivs av byns eldsjäl.

Boken är skriven av Kerstin Wikner, Sven Hellerström och Kaj Wirenbook. Utgiven i samarbete med Torna Häraads Hembygdsförening 2017.

forts



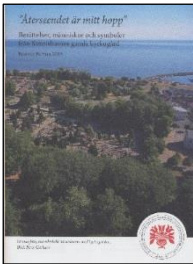


### **En nostalgisk vandring genom Ekeby-Skromberga – bilder och berättelser från förr**

Vid sekelskiftet 1900 bestod Ekeby till största delen av arrendegårdar och torp. Samhället var till stora delar självförsörjande och behovet av att köpa tjänster var litet. Men efter 1900 skedde en stor förändring, tusentals människor flyttade till bygden för att arbeta i gruvor och på Skrombergafabriken. Behovet av att köpa tjänster och matvaror ökade markant och näringsidkare öppnade upp sina butiker överallt i det lilla samhället.

Genom bilder och ord berättas här om den explosionsartade utvecklingen som Ekeby gick igenom på mycket kort tid.

Boken är utgiven av Skromberga Akademi 2016.



### **”Återseendet är mitt hopp” Berättelser, människor och symboler från Simrishamns gamla kyrkogård**

Kyrkogårdar är spännande platser. De är en plats för sorg och eftertanke, men de är även en plats som rymmer många livsöden och en biologisk mångfald. Följ med på en vandring genom Simrishamns gamla kyrkogård och läs om människor, växter och djur. Kanske blir du inspirerad till att göra en egen kyrkogårdsinventering.

Boken är skriven av Beatrice Edman och utgiven av Föreningen för fornminnes- och hembygdsvård i sydöstra Skåne 2018.

#### **Hur skaffar jag boken?**

Alla böcker/skrifter finns att låna på bibliotek runt om i Skåne. Har inte just ditt lokala bibliotek det du söker så går det att fjärrlåna.

Föreningen Svedala-Barabygden: Årsbok 2018 kan köpas genom föreningens hemsida [www.fsbb.se](http://www.fsbb.se)

Kvidinge Sockens Hembygdsvård: Skolan förr – tidsbilder från folkundervisningen i Kvidinge kan köpas via föreningens hemsida [www.kvidingehembygd.se](http://www.kvidingehembygd.se)

Harjagers härads fornminnes- och hembygdsvård: Lilla Harrie och Stora Örtofta kan köpas hos välsorterade bokhandlare eller via föreningens hemsida [www.hembygd.se/harjagers-harads](http://www.hembygd.se/harjagers-harads)

Torna Härads Hembygdsvård: alla tiders Torna Hällestad kan köpas hos välsorterade bokhandlare.

Skromberga Akademi: En nostalgisk vandring genom Ekeby-Skromberga kan köpas via föreningens hemsida [www.skromberga.com](http://www.skromberga.com)



# Studiematerial

Det är både enkelt och roligt att skapa en studie-cirkel!

I detta avsnitt presenterar vi ett axplock av olika färdiga studiematerial där ni som grupp ges vägledning i skapandet av era egna studiecirkel. Vi avslutar avsnittet med en allmän mall för bok-cirkelträff för att hjälpa er att snabbt komma i gång och träffas över en god bok!

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



## Samhälle



Författare till boken:  
Lars G. Nilsson  
Förlag: Apotekarsocieteten

### Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre

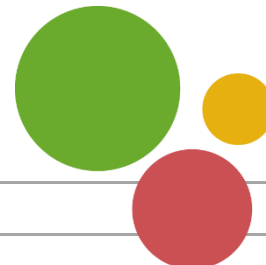
En studieplan om ålderism framtagen av SV under ledning av Lars Erik Larsson. Utifrån Lars Nilssons bok "Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre" från 2014 avser detta studiematerial att ge en inblick i hur vi ser på diskriminering av äldre. Målet med denna studie-cirkel är att genom diskussioner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



Författare till boken:  
Bodil Jönsson  
Förlag: Brombergs

### Tid för det meningsfulla

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



### 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.

## Trafik

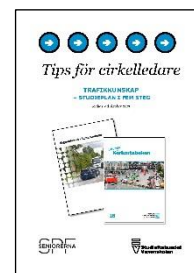
### Trafikkunskap

- Studieplan i fem steg
- Tips för cirkelledare

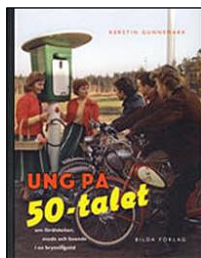
Studiehandledningen är lämplig att användas i studiecirkel tillsammans med Lättlästa körkortsboken.

Kompletteringsmaterial: Vägmärken och vägmarkeringar. Kontakta din lokala SV avdelning för mer information samt tillgång till materialet.

Studiematerialet är framtaget av SVs regionförbund i Skåne.



## Kultur



### Ung på 50-talet

Om förälskelse, mode och boende i en brytningstid. 1950-talet var en tid då alla ännu inte hade fått del av välfärden och det moderna livet. Texterna varvas med korta årskrönikor som lyfter fram decenniets händelser.

Författare: Kerstin Gunnemark  
Förlag: Bilda Förlag & Idé



### Ung på 60-talet

Det verkar som om allt hände på sextioalet, som om allt var tillåtet. Den här boken är knappast en faktasamling, mera en samling artiklar som ska ge oss associationer och inspiration att söka sig vidare till sitt eget material.

Författare: Tomas Ekman  
Förlag: Bilda Förlag & Idé



### Ung på 70-talet

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

Författare: Tomas Ekman  
Förlag: Bilda Förlag & Idé

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

## Historia



Boken är ett samarbete mellan Sveriges Hembygdsförbund och Nordiska Museet

### Berätta mer - Ett studiematerial om berättande i hembygdsrörelsen

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



Författare till boken: Åke Marcussen

### "Berätta för dina barnbarn"

Utifrån boken "Barnen på Våtnäs" som utkom 2010 skriven av Åke Marcussen har Rune Nilsson tagit fram ett studiematerial för SPF som har fokus på att skriva och berätta för kommande generationer om våra livsmiljöer.



### "Hitta historien i din hembygd"

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

Framtaget av SV för Sveriges Hembygdsföreningar 2012

## Föreningsutveckling



### SPF Seniorernas Föreningsguide 2017

Några träffar för att utveckla din förening är väl investerad tid! Syftet med SPF Seniorernas föreningsguide är att ge kunskap om SPF Seniorerna samt att bidra till utveckling och ordning och reda i föreningsarbetet.

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





### Ny kraft till Sveriges eldsjälur

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. Se info nedan.

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

#### I förening

Ett material i föreningskunskap som kan användas både som stöd för de som vill engagera sig i en förening och som inspiration för de som redan är aktiva. Den passar utmärkt att läsa tillsammans med en styrelse i form av en utbildningsdag eller en studiecirkel och som underlag för gemensam diskussion i olika sammanhang.

#### Lyssna in och nå ut

I föreningslivet kan kommunikation handla om allt från att få andra att ta ansvar i styrelsearbetet, till att värva nya medlemmar, locka besökare till arrangemang, starta en offentlig diskussion om en viss fråga utifrån en särskild utgångspunkt (opinionsbildning) och att verka för ett särskilt syfte.

#### Från idé till ansökan

Materialet omfattar en bok och en studiehandledning och är inriktat på projektutveckling i ideella föreningar. Det innehåller metoder och verktyg för att utveckla en idé, skriva projektansökningar och arbeta i projekt inom den ideella sektorn.

#### Ledarskap i vår tid

Ett nytt grundmaterial i ledarskap som utgår från det personliga ledarskapet, olika ledarstilar, engagemang, grupp och ledarskap. Materialet omfattar ett teoretiskt deltagarmaterial och en ledarhandledning med förslag på upplägg samt en mängd olika övningar.

## Hälsa



### Karlur, grabbar, kompisar

Ett studiematerial framtaget av SPF 2008 men som fortfarande är aktuellt. Målsättningen med "Karlur, 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.

Framtaget av SPF



### 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 och SPF Seniorerna

### Koll på läkemedel

En 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 som patient själv 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

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.

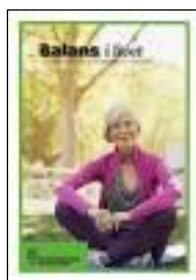
Framtaget av SV





### Passion för livet

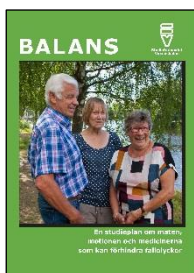
Passion för livet är ett program för seniorer, av seniorer. Studiecirkeln riktar sig till dig som tillsammans med andra vill göra förändringar i din livsstil och på så sätt påverka hälsa och livskvalitet till det bättre. De områden som tas upp i programmet är bland annat fysisk aktivitet, kost, social 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.



Framtaget av SV Örebro

### Balans i livet

Balans i livet är en studie-cirkel 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.



Framtagen av SV 2017

### Balans - 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

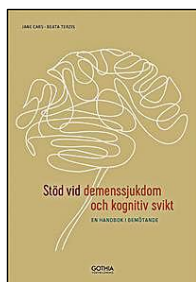
Socialstyrelsen tog under hösten 2016 fram ett kampanjmaterial under samlingsnamnet **Balansera mera**. Detta kan beställas eller laddas hem gratis från Socialstyrelsens hemsida.



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

### Lyfta tillsammans

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 diagnosstyrt, vilket gör att det kan användas oavsett vilken sjukdom/funktionsnedsättning den närstående har.



Författare: Jane Cars, Beata Terzia  
Förlag: Gothia Fortbildning AB

### Stöd vid demenssjukdom - En handbok i bemötande

En handbok i bemötande ökar kunskapen om kognitiv nedsättning och ger konkret vägledning i hur vårdpersonal och anhöriga kan stödja den drabbade och förbättra livskvaliteten.

Två studieplaner (inkluderat i boken) med diskussionsfrågor, en för vårdpersonal och en för anhöriga, gör att boken passar utmärkt för studiecirkel.



## Hem-trädgård



### Skillnadens trädgård

Denna studieplan är framtagen av SV och utgår från Sara Bäckmos bok "Skillnadens trädgård" från 2016. Läs tillsammans om hur Sara Bäckmo förvandlade en igenvuxen tomt till ett ekologiskt trädgårdsskafferri och fick på köpet en ny passion "Skillnadens trädgård". Genom att Sara på olika sätt förlänger den traditionella odlings säsongen är det möjligt för familjen att äta nyskördat under hela året.

Studieplan av © Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar län/2017



### Skillnadens skörd

Denna studieplan är framtagen av SV Kalmar län 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

Litteratur: Skillnadens trädgård och Skillnadens skörd:  
Författare: Sara Bäckmo Formgivare: Kristin Lidström  
Fotograf: Maria Fors Östberg Förlag: Roos Tegner

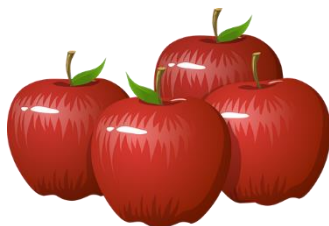


### Vinterodling: skörda när det är kallt

Studieplanen framtagen av SV Kalmar län med redaktör Karina Helmersson 2018. Boken 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 ledig yta – för att skörda på sommaren och hösten. Med vad händer om vi tänker annorlunda och förlänger säsongen? Har du ett gäng vänner att diskutera trädgård och dela odlingserfarenheter med? Grattis! Det är så roligt och värdefullt att lära sig tillsammans!

Studieplan av © Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar län/2018.  
Redaktör och grafisk produktion: Karina Helmersson

Litteratur: Vinterodling – skörda när det är kallt (2018)  
Författare: Sara Bäckmo Formgivare: Kristin Lidström  
Fotograf: Maria Fors Östberg Förlag: Roos Tegner



## Hållbarhet

### Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv

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

Studieplan framtagen för SV av Linda Strandenhed och Annelie Svarvare, 2018.

Litteratur: Ett hållbart liv (2018)  
Författare: Johanna Stål Illustratör: Nadia Nörbom  
Formgivare: Eva Wilsson Förlag: Bonnier Fakta



## Hållbarhet - matlagning

### Hållbar mat

Är du sugen på att äta grönt och i säsong? Vill du prova på att laga mat som är nyttig både för dig och 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 Anneli Svarvare och Guhn Nordberg, Linda Strandenhed (2018)

### Litteratur till cirkeln:



#### Den gröna hemkunskapen

Grundbok med över 350 vegetariska recept.

Författare/illustrator: Inga-Britta Sundquist  
Formgivare: Kristin Lidström  
Förlag: Norstedts



#### Eat Good

- recept som förändrar världen

Författare: Johan Rockström, Victoria Bignet, Malin Landqvist  
Formgivare: Anna Lindelöw  
Fotograf: Wolfgang Kleinschmidt  
Förlag: Max Ström

## Data - IT

### Alla kan surfa

#### - Lär dig surfa på mobil och surfplatta

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
- ✓ Använd kalender och påminnelser
- ✓ Håll kontakt med vänner genom sociala medier som Facebook och Skype
- ✓ Använd kartor och söka resvägar

Studiematerialet har tagits fram i samarbete mellan Demensförbundet, Studieförbundet Vuxenskolan och Myndigheten för delaktighet.

Finns att ladda ner som PDF utan kostnad på [www.sv.se/allakansurfa](http://www.sv.se/allakansurfa) eller kontakta din lokala SV avdelning.



## Plan för bokcirkelträff



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 – All 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 intressanta 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 dag-ordning, 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.
- Gör en runda där alla deltagare får komma till tals, utvärdera hur cirkeln har varit hitintills och vad ni har lärt er.

#### Träff 4 & 5

- Upprepa träff 2 & 3 med en bok.

*Lycka till med er cirkel!*





## Du som är studieombud

har en viktig uppgift att fylla i din förening. Tack vare ditt engagemang kan deltagarna hitta meningsfulla och berikande uppgifter och aktiviteter som både är viktiga för samhället och som stärker deltagarnas hälsa och livsmening. Som studieombud håller du i kontakterna med Studieförbundet Vuxenskolan avdelning.

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

**Kulturarrangemang** – Du som studieombud kan komma med förslag på aktiviteter som dans, sång, teater och musik. Du kan även ge förslag på föreläsningar och andra framträdanden som ger deltagarna upplevelser utöver det vanliga. Ta gärna reda på medlemmarnas önskemål och håll kontakt med styrelsen för att kunna erbjuda givande kulturarrangemang. Tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan går det mesta att genomföra!

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

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

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

*Lycka till!*

SPF Seniorerna Skånedistriktet

Studieförbundet Vuxenskolan

Emma Eriksson Olsson  
Tel 076-052 01 54  
E-post: [emma.erikssonolsson@sv.se](mailto:emma.erikssonolsson@sv.se)

### *Studieförbundet Vuxenskolan - Ta kontakt med din avdelning!*

<b>SV Lundabygden</b> E-post:	Glimmervägen 6, Lund <a href="mailto:lundabygden@sv.se">lundabygden@sv.se</a>	046-211 70 80
<b>SV Malmö</b> E-post:	Grynbodgatan 20, Malmö <a href="mailto:malmö@sv.se">malmö@sv.se</a>	040-10 01 60
<b>SV Skåneland</b> E-post:	Friluftsvägen 2, Höör <a href="mailto:skaneland@sv.se">skaneland@sv.se</a>	010-703 08 40
<b>SVs regionförbund i Skåne</b> Adress: E-post: E-post:	Fabriksgatan 2 F, Lund <a href="mailto:skane@sv.se">skane@sv.se</a> <a href="mailto:emma.erikssonolsson@sv.se">emma.erikssonolsson@sv.se</a>	046-10 26 60 076-052 01 54
<b>SPF Seniorerna Skånedistriktet</b> Adress: E-post:	Västergatan 15, HÖÖR <a href="mailto:spf.skane@telia.com">spf.skane@telia.com</a>	0413-291 14

## Förlag

Albert Bonniers Förlag  
Arx Förlag AB

B4Press  
Bilda Förlag & Idé  
Bima-förlag  
Bladh by Bladh  
BoD  
Bokförlaget Arena  
Bokförlaget Forum  
Bokförlaget Langenskiöld  
Bokförlaget Polaris  
Bokförlaget Semic  
Bonnier Fakta  
Brombergs

Calazo Förlag  
C Publishing AB

Docendo

Egmont Publishing  
Ekerlids

Fandrake AB  
Fri Tanke Förlag

Gothia Fortbildning AB

HarperCollins Nordic  
Hemslöjdens Förlag  
Historiska Media  
Hortensis Förlag och Trädgård  
Hälsingbo Skogsträdgård HB

Idealistas förlag  
IIS, Internetstiftelse i Sverige  
Isaberg Förlag

Karneval förlag  
Karolinska Institutet  
Kira förlag  
Kronstrand & Nilsson AB  
Kvartstid

Lava Förlag  
Leopard Förlag  
Liber  
Libris förlag  
Lind Co  
Lunds universitet, Media-tryck

## E-post

[info@albertbonniers.se](mailto:info@albertbonniers.se)  
[info@arxforlag.se](mailto:info@arxforlag.se)

[info@b4press.com](mailto:info@b4press.com)  
[info@bilaforlagide.se](mailto:info@bilaforlagide.se)  
[bielkevonsydow@gmail.com](mailto:bielkevonsydow@gmail.com)  
[info@bladhbybladh.se](mailto:info@bladhbybladh.se)  
[info@bod.se](mailto:info@bod.se)  
[info@arenabok.se](mailto:info@arenabok.se)  
[info@forum.se](mailto:info@forum.se)  
[info@langenskiolds.se](mailto:info@langenskiolds.se)  
[info@jppol.se](mailto:info@jppol.se)  
[info@semic.se](mailto:info@semic.se)  
[info@bonnierfakta.se](mailto:info@bonnierfakta.se)  
[info@brombergs.se](mailto:info@brombergs.se)

[info@calazo.se](mailto:info@calazo.se)  
[pernilla@cpublishing.se](mailto:pernilla@cpublishing.se)

[info@docendo.se](mailto:info@docendo.se)

[orderkontor@egmont.se](mailto:orderkontor@egmont.se)  
[order@ekerlids.com](mailto:order@ekerlids.com)

(webbformulär)  
[info@fritanke.se](mailto:info@fritanke.se)

[info@gothiafortbildning.se](mailto:info@gothiafortbildning.se)

[press@harpercollins.se](mailto:press@harpercollins.se)  
[info@hemslojdensforlag.se](mailto:info@hemslojdensforlag.se)  
[info@historiskamedia.se](mailto:info@historiskamedia.se)  
[tradgardmedutsikt@telia.com](mailto:tradgardmedutsikt@telia.com)  
[annevi.lakemountain@gmail.com](mailto:annevi.lakemountain@gmail.com)

[erik.wagner@idealistas.se](mailto:erik.wagner@idealistas.se)  
[info@iis.se](mailto:info@iis.se)  
[info@isaberg.nu](mailto:info@isaberg.nu)

[kontakt@karnevalforlag.se](mailto:kontakt@karnevalforlag.se)  
[info@ki.se](mailto:info@ki.se)  
[jeanette@kiraforlag.se](mailto:jeanette@kiraforlag.se)  
[runnil36@gmail.com](mailto:runnil36@gmail.com)  
[kvartstid@gmail.com](mailto:kvartstid@gmail.com)

[info@lavaforlag.se](mailto:info@lavaforlag.se)  
[info@leopardforlag.se](mailto:info@leopardforlag.se)  
[kundservice.liber@liber.se](mailto:kundservice.liber@liber.se)  
[info@libris.se](mailto:info@libris.se)  
[info@lindco.se](mailto:info@lindco.se)  
[media-tryck@service.lu.se](mailto:media-tryck@service.lu.se)

## Förlag

Max Ström  
Modernista  
Mondial

Natur Kultur Allmänlitteratur  
Nikka Systems Sverige AB  
Norstedts  
Norstedts Juridik AB  
Notfabriken

Ordalaget Bokförlag  
Ordfront Förlag

Pagina Förlags  
Piratförlaget  
Polygraf Media

Roos & Tegnér  
Rundvandringar

Sesamphoto AB  
Skånes Hembygdsförbund  
Solentro förlag  
Southside Stories  
Sterners Förlag  
Sveriges Trafikskolors Riksförbund

Timbro  
Trafik-Nostalgiska Förlaget  
Tukan Förlag

Weyler Förlag  
Whip Media  
Vaktel Förlag  
Volante  
Votum Gullers Förlag  
Vulkan

## E-post

[info@maxstrom.se](mailto:info@maxstrom.se)  
[info@modernista.se](mailto:info@modernista.se)  
[office@mondial.se](mailto:office@mondial.se)

[info@nok.se](mailto:info@nok.se)  
[kundtjanst@nikkasystems.com](mailto:kundtjanst@nikkasystems.com)  
[order@norstedts.se](mailto:order@norstedts.se)  
[kundservice@nj.se](mailto:kundservice@nj.se)  
[notfabriken@notfabriken.se](mailto:notfabriken@notfabriken.se)

[bok@ordalaget.se](mailto:bok@ordalaget.se)  
[info@ordfront.se](mailto:info@ordfront.se)

(webbformulär)  
[info@piratforlaget.se](mailto:info@piratforlaget.se)  
[bjorn.hellstrom@polygraf.media](mailto:bjorn.hellstrom@polygraf.media)

[info@roostegner.se](mailto:info@roostegner.se)  
[karin@walks.se](mailto:karin@walks.se)

[info@Sesamphoto.se](mailto:info@Sesamphoto.se)  
[www.hembygd.se/skane](http://www.hembygd.se/skane)  
[stenarne44@gmail.com](mailto:stenarne44@gmail.com)  
[info@southsidestories.se](mailto:info@southsidestories.se)  
[info@sternersforlag.se](mailto:info@sternersforlag.se)  
[info@str.se](mailto:info@str.se)

[birgitta.wollner@timbro.se](mailto:birgitta.wollner@timbro.se)  
[info@tnf.se](mailto:info@tnf.se)  
[info@tukanforlag.se](mailto:info@tukanforlag.se)

[info@weylerforlag.se](mailto:info@weylerforlag.se)  
[info@whipmedia.se](mailto:info@whipmedia.se)  
[vaktelforlag@gmail.com](mailto:vaktelforlag@gmail.com)  
[info@volante.se](mailto:info@volante.se)  
[info@votumforlag.se](mailto:info@votumforlag.se)  
[info@vulkan.se](mailto:info@vulkan.se)





SENIORERNA

Studieförbundet  
Vuxenskolan