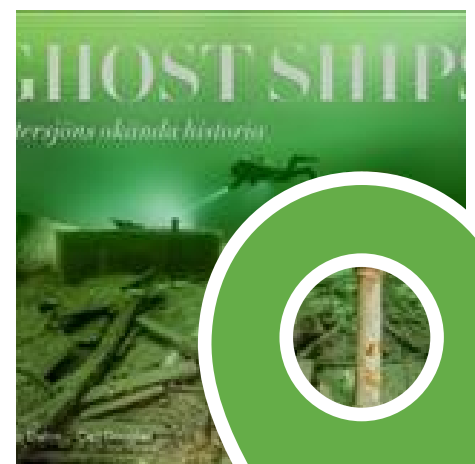
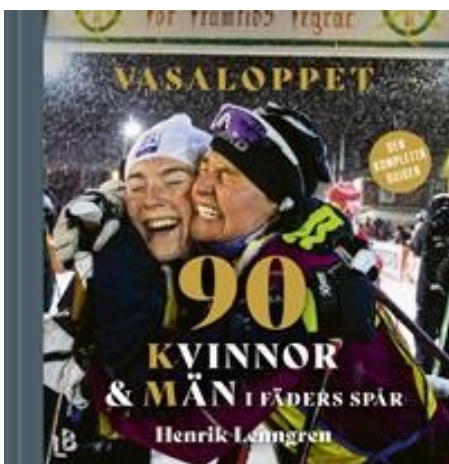
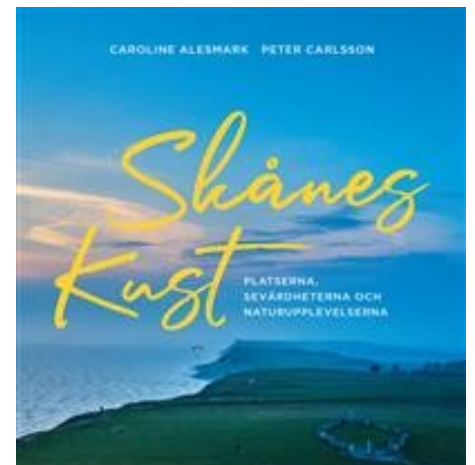
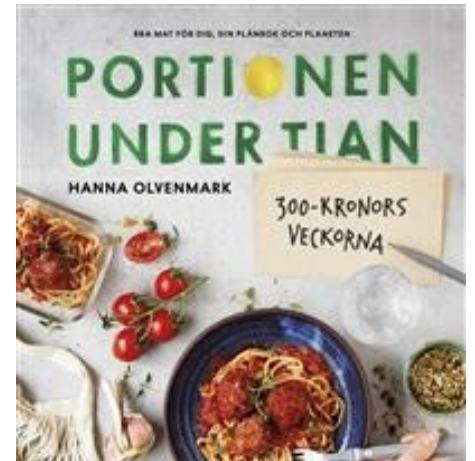
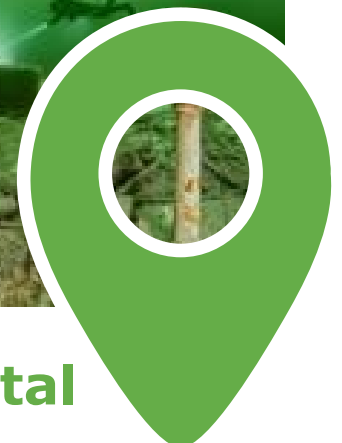


Inspirationskatalog

SPF Seniorerna 2022-2023



Plats för samtal



Hej!

Jag som fått äran att inleda i Inspirationskatalogen för 2022-2023 heter Laila Callegari, verksamhetsutvecklare och utbildare under många år i SV Malmö och nu även vikarierande samordnare för Rebecca Sjöstrand på SVs regionala kontor i Lund. Ett uppdrag som är både utmanande och inspirerande.



Syftet med inspirationskatalogen är att försöka få dig som läsare att känna en nyfikenhet genom att visa en bredd av intressanta böcker, tips på studiematerial, länkar och annat matnyttigt. Målet är att få igång studiecirkel i din förening som känns tillräckligt intressant och utmanande så att fler vill delta.

Att inhämta ny kunskap och dela den med andra ger ringar på vattnet och det är aldrig för sent att lära nytt och det i sig känns både hoppfullt och glädjande!

I en studiecirkel som antingen du tar dig till eller som du själv är cirkelledare för, ges du möjlighet till att inhämta nya perspektiv och idéer ibland med hjälp av en bok, TV-serie, sociala medier eller andras fysiska berättelser och görande. Allt detta påverkar eller berör oss på ett eller annat sätt i det lilla som i det stora.

Ensam är aldrig stark och med tanke på allt som sker i vår värld kan det vara av godo att befinna sig i ett sammanhang där du ges möjlighet till gemenskap och glädje genom bildningens ögon. Därför vill vi med denna inspirationskatalog ge dig som läsare hopp om att finna något som kan få dig börja reflektera och ifrågasätta och lust till att utmana det okända eller oupptäckta.

Avslutningsvis önskar jag dig en trevlig inspirerande läsning!

Laila Callegari

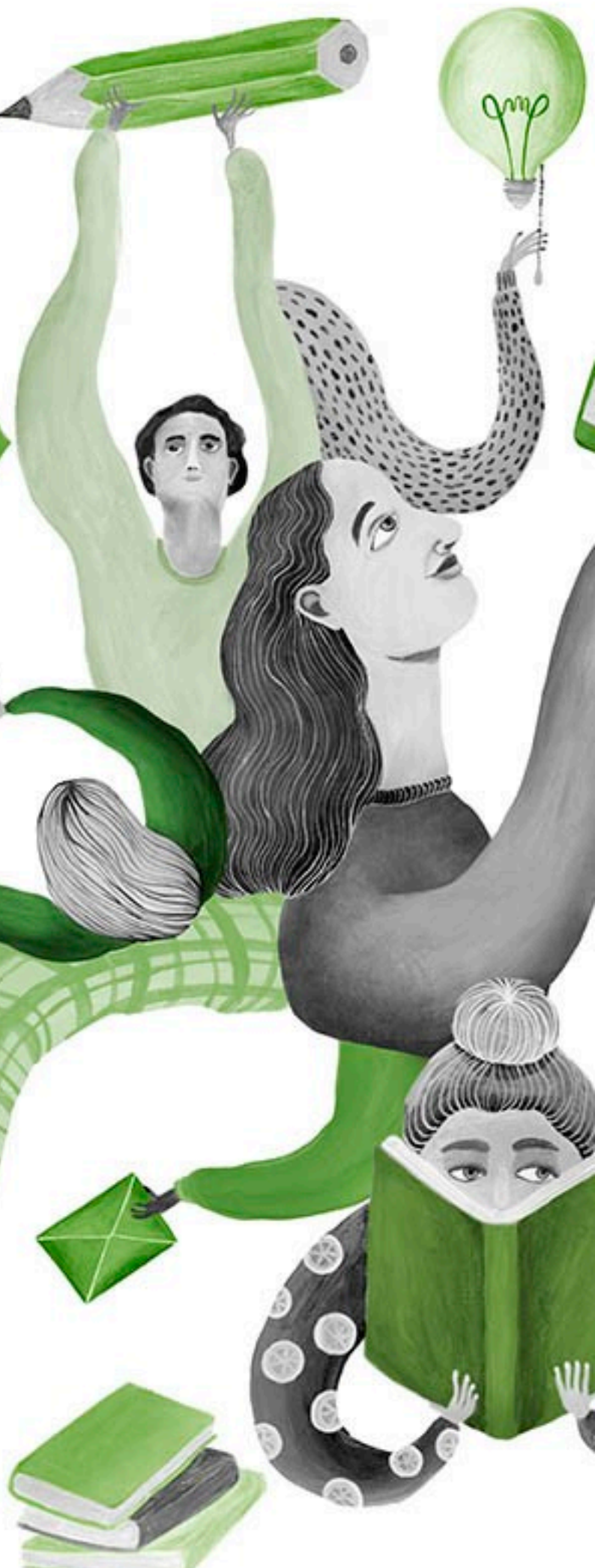
Vikarierande utvecklingsledare

Studieförbundet Vuxenskolan
Regionförbundet Skåne

Innehåll

Studieförbundet	
Vuxenskolan erbjuder	___ 3
Vad är en studiecirkel?	___ 4
Studiematerial	___ 5
Sång - och musiktips	___ 16
Den klassiska bokcirkeln	___ 18
Litteraturtips	___ 19
Hantverk & kultur	___ 21
Samhälle & politik	___ 23
Trädgård & odling	___ 25
Matlagning	___ 26
Inspireras till hälsa	___ 27
Digitala tillsammans	___ 28
Seniorsurfarna säsong 3	29
Läs & res tillsammans	___ 30
Fler bokskatter	___ 32

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



Studieförbundet Vuxenskolan erbjuder!

Som cirkelledare har du en oerhört viktig roll hos oss. För att du ständigt ska kunna utvecklas i denna roll vill vi erbjuda dig både en grundläggande samt en mer fördjupande utbildning kring ditt uppdrag.

Kom och lär dig mer om folkbildningens pedagogik, om gruppdynamik och konsten att leda en grupp. Du får också tillfälle att träffa och samtala med andra cirkelledare och dela erfarenheter med dessa!

Cirkelledarutbildning - grund

Denna utbildning ger Dig:

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

Cirkelledarutbildning - fördjupning

Denna utbildning ger Dig:

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



Vad är en studiecirkel och hur startar jag den?

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

Starta en studiecirkel

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

- Att ni är minst 3 deltagare inklusive cirkelledaren
- Att ni träffas vid minst tre tillfällen och minst tre studietimmar/tillfälle (en studietimme = 45 minuter).

Cirkelledaren

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

Cirkelledarens roll:

- Anmäla cirkeln till den lokala SV avdelningen
- Leda cirkeln, men inte vara "lärare"
- Föra närvaro via E-lista samt signera E-listan när cirkeln är avslutad.

Låter detta intressant?

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



STUDIEMATERIAL

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

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



Detta hade inte hänt mig om jag varit yngre (samhälle)

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

Författare till boken: Lars G. Nilsson

Förlag: Apotekarsocieteten



Tid för det meningsfulla (samhälle)

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

Författare till boken: Bodil Jönsson

Förlag: Brombergs

Väldet går inte i pension



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

Väldet går inte i pension (samhälle)

I studiehandledningen behandlas tre utbildningsmaterial:

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

samt ytterligare fördjupningsmaterial för dig som vill veta mer.

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



Trafikkunskap (samhälle)

- Studieplan i fem steg

- Tips för cirkelledare

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

Kompletteringsmaterial: Vägmarkerna och vägmarkeringar.

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

Studiematerialet är framtaget SVs regionförbund i Skåne.



Ung på 50-talet (kultur)

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

Texterna varvas med korta årskrönikor som lyfter fram decenniets händelser.

Författare: Kerstin Gunnemark

Förlag: Bilda Förlag & Idé



Ung på 60-talet (kultur)

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

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

Författare: Tomas Ekman

Förlag: Bilda Förlag & Idé



Ung på 70-talet (kultur)

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

Författare: Tomas Ekman

Förlag: Bilda Förlag & Idé

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



Berätta mer (historia)

- Ett studiematerial om berättande i hembygdsrörelsen.

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

Boken är ett samarbete mellan Sveriges Hembygdsförbund och Nordiska Museet.



"Berätta för dina barnbarn" (historia)

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

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



*Hitta Historien
i din hembygd*

"Hitta historien i din hembygd" (historia)

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

Framtaget av SV för Hembygdsföreningarna 2012.



SPF Seniorernas Föreningsguide 2017 (föreningsutveckling)

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

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

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



Ny kraft till Sveriges eldsjälar (föreningsutveckling)

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

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

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

Motivera ideella - om ledarskap, människors behov och drivkrafter

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

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

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

Författare: Aron Schoug

Förlag: Idealistas förlag + studieplan





Karlar, grabbar, kompisar (hälsa)

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



Studiematerial
för uppsökande
verksamhet

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

Tillsammans mot ensamhet (hälsa)

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

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

Framtaget för PRO, SKPF Pensionärerna och SPF Seniorerna.



Ett samtal
betyder
så mycket ...

Handbok för meningsfull
telefonkontakt - stöd och
inspiration för dig som arbetar med det

Ett samtal betyder så mycket... (hälsa)

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

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



**Livsglädje, livsmening
och livsmod**

Vår målsättning är att hjälpa dig att hitta till det bästa i livet. Om du behöver det när du ska
eller svårigheter, det kan handla om möten eller en föreläsning på något sätt. För

Samtalskort - existentiell hälsa (hälsa)

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

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

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

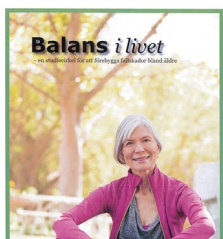
Passion för livet
Bästa möjliga liv - hela livet



Handledarmaterial

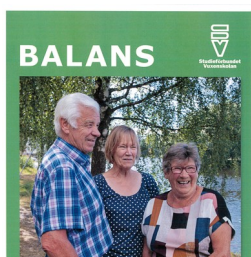
Passion för livet (hälsa)

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



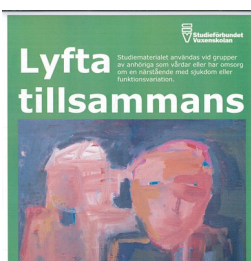
Balans i livet (hälsa)

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



Balans (hälsa) - Om fallolyckor

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



Lyfta tillsammans (hälsa)

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

Projektet Inte ensam

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

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

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

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

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

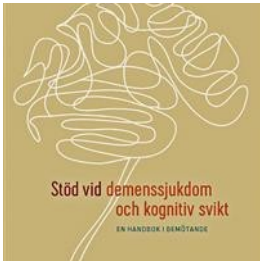
Låt dig inspireras, kom igång och lycka till!



vara ambassa

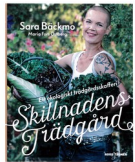
Inte ensam

PRO | SPF Seniorerna | SKPF Pensionärerna



Stöd vid demenssjukdom (hälsa) - En handbok i bemötande

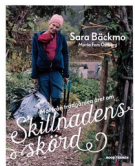
En handbok i bemötande ökar kunskapen om kognitiv nedsättning och ger konkret vägledning i hur vårdpersonal och anhöriga kan stödja den drabbade och förbättra livskvaliteten. Två studieplaner (inkluderat i boken) med diskussionsfrågor, en för vårdpersonal och en för anhöriga, gör att boken passar utmärkt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



**Skillnadens
trädgård**

Skillnadens trädgård (trädgård och odling)

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



**Skillnadens
skörd**

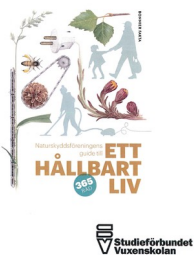
Skillnadens skörd (trädgård och odling)

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



Vinterodling: skörda när det är kallt (trädgård och odling)

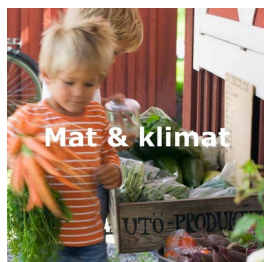
Studieplanen är framtagen av SV Kalmar län med redaktör Karina Helmersson 2018 och utgår från Sara Bäckmos bok "Vinterodling - skörda när det är kallt". Känslan av att äta "härodlat" är fantastiskt! Vi är många som på våarna går igång med frösådder på varje lediga yta - för att skörda på sommaren och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



Naturskyddsföreningens guide till ett hållbart liv (hållbarhet)

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

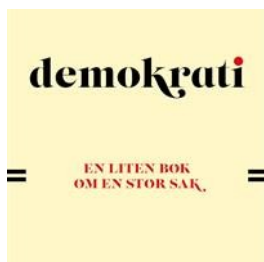
Studieplan framtagen för SV av Linda Strandenhed och Annelie Svarvare/2018.
Litteratur: Ett hållbart liv (2018). Författare: Johanna Stål. Illustratör: Nadia Nörbom. Formgivare: Eva Wilsson. Förlag: Bonnier Fakta



Mat & klimat (hållbarhet)

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

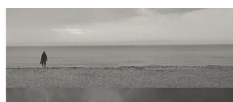
Studieplanen är framtagen av © Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland/2020 och bygger främst på kokboken "Eat Good". För att ge grundläggande kunskap om klimatfrågan rekommenderas också boken "Klimatinfo för alla" (2018) av Tankesmedjan Fores och Studieförbundet Vuxenskolan.
Författare till boken: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



En liten bok om en stor sak (samhälle/demokrati)

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

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



Norden, Europa, Kriget och Coronan

Norden, Europa, kriget & Coronan

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

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

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





Demokratisamtal - vägar till en demokratisk valrörelse 2022

Snart är det val i Sverige. Vi vill stimulera till fler samtal om demokratins nära framtid. Tillsammans kan vi bidra till en schysstare och mer demokratisk valrörelse för alla.

Därför har Studieförbundet Vuxenskolan tagit fram fyra filmade demokratisamtal, med olika perspektiv på utmaningar för demokratin. Samtalen lyfter frågor om vad var och en kan göra för att bidra till en stärkt demokrati.

Använd våra filmer som samtalsstartare vid arrangemang i din förening, eller bjud in till ett samtal online. Du kan också enkelt starta en studiecirkel om demokrati med de fyra filmerna som grund.

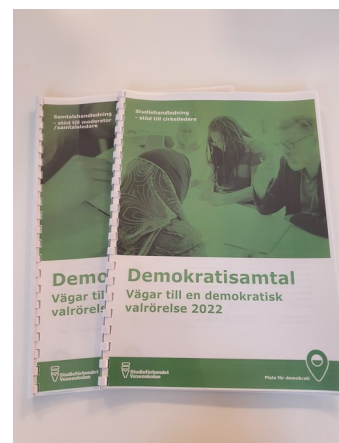
Som stöd för arrangemang med demokratisamtal finns en handledning för samtalsledare. Det finns även en studiehandledning som stöd till cirkel- ledare för en studiecirkel.

Materialen är framtagna av © Studieförbundet Vuxenskolan regionförbund Skåne och Västra Götaland, 2020-2021.

Text: Thor Rutgersson

Formgivning: Blyh Media

Läs mer på www.sv.se/demokrati





Koll på läkemedel (hälsa - IT)

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



Grundkurs - iPhone (IT)

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

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



Grundkurs - Smartphone (IT)

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

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



Bli digital (IT)

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

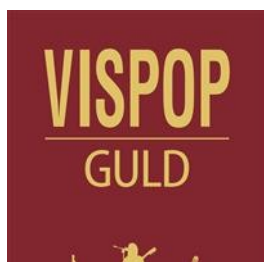
Framtagen av © Studieförbundet Vuxenskolan/2020.

Text: Erika Olsson, Vreta Jord & Ord

Kontaktperson SV: Eva Humble

Sång- och musiktips

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



Vispop Guld

I Vispop Guld finns nya populära låtar och några av de bästa låtarna ur den omtyckta Vispopserien! Här finns en härlig blandning av pop, rock, schlager och visa. Boken innehåller drygt hundra låtar, presenterade med melodi, text och ackord. Låtarna förgylls av Ida Hane Sahlins fina illustrationer.
Förlag: Notfabriken



Håll mitt hjärta; Sju sånger om kärlek för SATB

Sju sånger om kärlek arrangerade för blandad kör SATB.
Innehåll: Aldrig ska jag sluta älska dig, Av längtan till dig, Anthem, För att du finns, Håll mitt hjärta, Leende guldbruna ögon och Underbart är kort.
Förlag: Notfabriken



Äntligen på väg SATB, sex sånger

Sju sånger med text av Kenneth Gärdestad och musik av Ted Gärdestad, arrangerade för blandad kör.
Innehåll: Ett stilla regn, Himlen är oskyldigt blå, För kärlekens skull, Sol, vind och vatten, Äntligen på väg och Öppna din himmel.
Författare: Ted Gärdestad och Kenneth Gärdestad
Förlag: Notfabriken



Svenska visor - den röda samlingen

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



Lyssna på musik: upplevelser, mening, hälsa

Vad är det vi hör när vi lyssnar på musik? Många kanske tar för givet att det vi hör och uppfattar i musiken, det hör andra också. Men det är faktiskt inte så enkelt. Människor använder musik och lyssnar till och tolkar musik på många olika sätt. Boken bygger på långa samtal med 10 personer i olika åldrar. Var och en av dem har valt ut tre musikexempel som samtalen utgår från. Det handlar alltså inte om "musik" i största allmänhet utan om hur man lyssnar och vad man uppfattar i specifika låtar och musikstycken.

Författare: Lars Lilliestam.

Förlag: Bo Ejeby Förlag



Att skriva sångtexter

Syftet med den här boken är att uppmuntra skrivandet av sångtexter, utan pek-pinnar eller normer för hur texter bör skrivas. Boken är pedagogiskt indelad i olika kapitel. Ett avsnitt behandlar olika sorters sånger: visor, vagsånger, ballader, hymner, schlager och så vidare. Det finns även ett kapitel om att översätta utländska sångtexter till svenska. Sist i boken finns även mallar för att skriva och utvärdera sångtexter.

Författare: Gunnar Törngren

Förlag: Notfabriken



Dröm och skådespel: en introduktion till opera

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

Författare: Nicholas Ringskog Ferrada-Nolin

Formgivare: Nils Jarlsbo. Förlag: Bokförlaget Atlas.



100 lätta låtar - piano/keyboard

Här finns text och piano/keyboard-ackord till 100 låtar som alla kan sjunga. 100 låtar som alla kan kompa - oftast med bara 3 eller 4 ackord med piano/keyboard-ackorden bredvid texten på varje sida. Melodiurvalet är det bredaste man kan tänka sig. Gamla popklassiker, nya hits och melodifestivalmelodier. Barnvisor, julsånger, visor och svensktoppsfavoriter. Låtar som alla kan!

Redaktörer: Lars Axelsson, Eddie Andersson

Förlag: Notfabriken

Mall för bokcirkel

Cirkeln kan planeras till tre eller fem tillfällen

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

Träff 1

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

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

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

Träff 2

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

Träff 3

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

Träff 4 & 5

Upprepa träff 2 & 3 med en ny bok.

Lycka till med er cirkel!



Litteraturtips

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



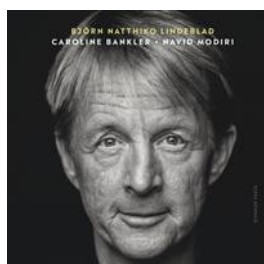
Vasaloppet: 90 kvinnor och män i faders spår

2022 firar Vasaloppet 100 år. I boken fångas det klassiska loppets själ, det magiska, mytiska och historiska, genom lika många ögonpar. Boken beskriver också ett tvärsnitt av Vasaloppet, från blåbär till elitledsåkare, från kvinnorna som slogs för sina rättigheter på sextiotalet till dagens långloppssuveräner; från tältsovare, prylnördar och stakfantaster till repdragare, brytbusschaufförer och chefen för bajamajorna vid startgärdet.

Författare: Henrik Lenngren

Formgivare: Paolo Sangregorio

Förlag: Louise Bäckelin Förlag



Jag kan ha fel och andra visdomar från mitt liv som buddhistmunk

Jag kan ha fel är Björn Natthiko Lindeblads självbiografiska berättelse om hur han lämnar en löftesrik karriär som ekonom för att bli buddhistisk skogsmunk, och hur han efter sjutton år i klosterlivet återvänder till Sverige. I boken berättar han med värme, humor och djup om sina egna tillkortakommanden, vad livet lärt honom och om vad som framstår som allra viktigast när allt går mot sitt slut.

Författare: Björn Natthiko Lindeblad, Caroline Bankler, Navid Modiri

Formgivare: Per Lilja

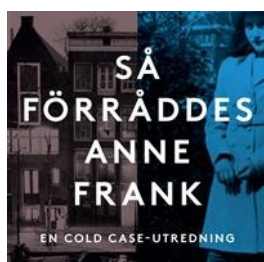
Förlag: Bonnier Fakta



Räkna hjärtslag

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

Författare: Katarina Widholm. Förlag: Historiska Media



Så förråddes Anne Frank

Över trettio miljoner människor har läst Anne Franks dagbok, skriven av en trettonårig flicka som gömde sig för nazisterna i två år - innan hon blev avslöjad och skickad till ett koncentrationsläger. Trots att hennes öde behandlats i böcker, filmer och pjäser har ingen tidigare slagit fast vem eller vad som gjorde att hon och hennes familj hittades av nazisterna. Nu - 75 år senare - vet vi svaret. Tack vare ny DNA-teknik, mer sofistikerade undersökningsmetoder och ett internationellt team, lett av tidigare FBI-agenten Vince Pankoke.

Författare: Rosemary Sullivan. Översättare: Fredrika Spindler

Förlag: HarperCollins Nordic



Kvinnor som pratar

Kvinnor som pratar är en skakande berättelse baserad på verkliga händelser bland mennoniter (en strikt hållen gren av kristendomen vars mest kända del är amish) i Bolivia. I den isolerade mennonitkolonin drog och våltas under flera år byns kvinnor om nätterna. Många av kvinnorna tror att de blivit överfallna av demoner och deras vittnesmål avfärdas som kvinnlig hysteri. Nu samlas kvinnorna till rådslag om de ska stanna och förlåta eller ge sig av ut i en för dem okänd omvärld, de som inte tillåts lära sig läsa och enbart pratar plattyska i ett spansktalande land.

Författare: Miriam Toews. Översättare: Erik Andersson

Förlag: Rámus Förlag



Konserverad kärlek och spröda drömmar

Den före detta elitgymnasten Gunilla för en tynande tillvaro som rektor på ett föräldrakooperativ i en liten förort till Helsingborg. Att hon en gång varit full av liv och framtidsdrömmar är svårt att tro då hon i sakta mak tar sina promenader på stranden, i hopp om att komma över sitt livs kärlek, fotbollsproffset Torsten, som lämnade henne för en karriär i Milano för 49 års sedan. I bagaget bär Gunilla på mörka hemligheter som hon gör sitt bästa för att slippa konfronteras med. Men hur länge kan hon trycka undan dem? När Gunilla är nära att ge upp hoppet, knacker ungdomskärleken plötsligt på dörren. Författare: Åsa Hallengård.

Formgivare: Emma Graves. Förlag: Louise Bäckelin Förlag



Hjärtat

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



Konsten att mötas: från mingelångest till allvarliga samtal

Tycker du om att mingla? Eller försjunker du hellre i ett rikligt djuplodande samtal om livets mening? Föredrar du kanske just idag ett lättsamt och humoristiskt möte? Eller vad sägs om en träff på sociala medier? Vi konstaterar att möten tillhör det mest centrala i livet, allt från tillfälliga träffar till relationer som varar livet ut. Det är i mötet vi kan finnas för varandra, räcka ut en stödjande hand och därmed bidra till att minska den känsla av ensamhet som plågar många idag.

Författare: Kattis Ahlström, Stefan Einhorn, Ullakarin Nyberg.

Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur

Hantverk & kultur

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

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



Kreativ keramik

Den här boken passar både nybörjare och de som vill utveckla sin stil. Med tydliga steg för steg-foton och beskrivningar som är lätta att följa visar Hilda hur man drejar, tummar eller kavlar en form. Sedan skapar hon livfulla ytor genom att rista, kamma, pressa, räffla och skära. Kreativ keramik bjuder på fantastiska idéer och vackra produkter. Keramikern har en skandinavisk känsla och uttrycket är både modernt och klassiskt. Dessa vaser, skålar och krukor kommer att hålla länge!

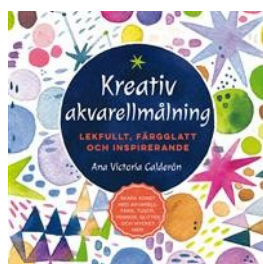
Författare: Hilda Carr. Översättare: Anna Aronsson och Emma Leonard.
Förlag: Tukan förlag.



Krukmakeriet: Tillverka egna skålar, kannor & fat

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

Författare: Stefan Andersson
Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur



Kreativ akvarellmålning: lekfullt, färgglatt och inspirerande

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

Författare: Ana Victoria Calderón. Översättare: Susanne Nobel.
Formgivare: Allison Meierding. Fotograf: Marureen M. Evans.
Förlag: Tukan förlag



Måla på stenar: 50 fina djurmotiv

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

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



Sticka vantar med knitting Lotta

Sticka vantar du inte trodde fanns! Vad sägs om mönster med Elvis Presley, Astrid Lindgren, Håkan Hellström, Virginia Woolf och Bruce Springsteen? Eller varför inte låta mer klassiska motiv som krispiga snöflingor, gulliga katter, pigga ekorrar, rosa flamingos och grön monstera värma dina händer? Knitting Lotta är formgivaren som började sticka och hennes unika mönster har fått internationell spridning. Pedagogiska beskrivningar och lekfulla bilder gör det enkelt och inspirerande även för nybörjaren som vill börja sticka. Boken innehåller arton mönsterbeskrivningar. Författare/formgivare: Lotta Lundin. Fotograf: Jessica Segerberg. Förlag: Bokförlaget Semic.



Konsten att väva: en praktisk handbok

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



Skavank: laga, vårda och uppskatta det gamla och nötta

Skavank är en blandning av teori, inspiration och praktisk handbok som vill hjälpa oss att se på våra saker med nya ögon och lära oss hur vi bäst kan laga och vårda dem. Isabelle McAllister, som arbetat med nytänkande byggprojekt och DIY i hela sitt vuxna liv, berättar här om slit- och slängsamhällets utveckling och gamla synsätt och tekniker; hon går igenom olika materials egenskaper, ger tips på lagningar som både syns och inte syns och visar inspirerande förvandlingsprojekt. Författare: Isabelle McAllister. Formgivare: Stefan Fält. Fotograf: Pia Ullin. Förlag: Norstedts



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

Skapad för dig som är en passionerad fotograf och som vill ta ditt intresse till en ny nivå. Boken är utformad för att hjälpa dig att snabbt och konkret utveckla ditt foto-graferande oavsett om du är nyfrälst fotograf eller vill fördjupa dina redan avancerade kunskaper och färdigheter. Författare: John Greengo. Översättare: Tobias Hagberg. Förlag: HME Publishing

Samhälle & politik

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



Landet utanför: Sverige och kriget 1939-1940

I denna första delen av trilogin "Landet utanför" skildras hur kända och mindre kända svenskars liv gestaltade sig under det första krigsåret. Framställningen går fram till den mörka sommaren 1940 då de tyska arméerna stod segerrika på den europeiska kontinenten och endast Storbritannien kämpade vidare. Skulle Sverige kunna hålla sig utanför världskriget? Borde Sverige göra det? I den andra delen sträcker sig handlingen från den mörka hösten 1940 till slaget om Stalingrad 1942.

Författare: Henrik Berggren

Formgivare: Pär Wickholm

Förlag: Norstedts



Alla dessa djävla kvinnor: berättelsen om de första feministerna

Alla dessa djävla kvinnor utgör en utmärkt introduktion till sjuttonhundratalets kvinnohistoria där författaren, som använder ett lekfullt, lättillgängligt språk, även lyckas med att väva in de kvinnliga pionjärer som kämpat mot övermakten från fjortonhundratalet och framåt. Intressant, spännande och otroligt medryckande.

Författare: Anna Laestadius Larsson

Förlag: Piratförlaget



Makt-Lös

Mona Sahlén gav fyra decennier av sitt liv till politiken. Ingen politiker har hörts, synts och kommit tillbaka på samma sätt som hon. Men när hon under stort tumult avgick som Nationell samordnare mot våldsbejakande extremism 2016 - efter att hon gjort sig skyldig till osant intygande - var hennes tid vid makten över. "Makt-Lös" utspelar sig från Mona Sahléns sista vecka som partiledare 2011 till idag, med olika nedslag i hennes och socialdemokratiens historia.

Författare: Mona Sahlén, Henrik Johnsson

Formgivare: Jens Andersson

Förlag: Albert Bonniers Förlag



Efter Alliansen: idéer för en ny borgerlighet

Alliansen finns inte längre. Januariöverenskommelsen, Corona pandemin och samhällsproblem kopplade till migration och kriminalitet har vänt upp och ner på det mesta i svensk politik. I "Efter Alliansen" funderar rutinerade profiler och kommande ledare kring borgerlighetens vägval i 2020-talets Sverige.

Författare: Adam Danieli, Naod Habtemichael, Edvard Hollertz, Alexandra Ivanov, Isak Kupersmidt, Tove Lifvendahl, PJ Anders Linder, Carl Vincent Reimers, Steg Tolgfors, Hanna Wagenius

Formgivare: Miroslav Sokcic. Redaktör: Zebulon Carlander, Emanuel Örtengren.

Förlag: Timbro

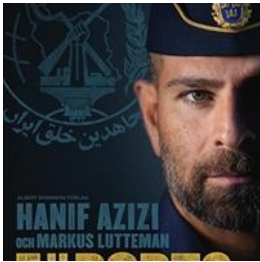


Kvinnorna byggde välfärden

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

Författare: Britt-Marie Mattsson

Förlag: Piratförlaget



Förortssnuten

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

Författare: Hanif Azizi, Markus Lutteman. Formgivare: Miroslav Sokcic.

Förlag: Albert Bonniers Förlag



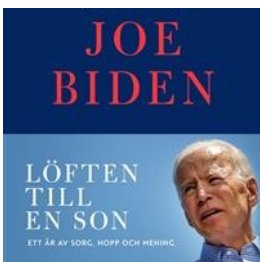
Ett förlovat land

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

Författare: Barack Obama

Översättare: Manne Svensson

Förlag: Albert Bonniers Förlag



Löften till en son: ett år av sorg, hopp och mening

I Joe Bidens memoarer "Löften till en son - ett år av sorg, hopp och mening" får läsaren möta människan Joe Biden. I boken följer vi familjen Biden under ett kritiskt år i deras liv. Det är slutet av Barack Obamas tid vid makten, runt om i världen pågår konflikter i bland annat Irak och Ukraina, och familjen Biden drabbas av en personlig katastrof då sonen Beau får besked att han har en hjärntumör och kämpar för sitt liv. Joe Biden berättar personligt och nära om en familj i skuggan av makten, boken är också en unik skildring inifrån Vita huset under Barack Obamas sista tid som president. Författare: Joe Biden. Översättare: Gunnar Pettersson.

Förlag: Natur Kultur Allmäncultur

Trädgård & odling

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



Snickarglädje i trädgården

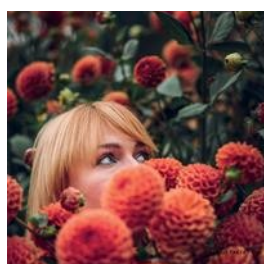
Du kanske är en av de lyckliga som har en trädgård, en odlingslott eller en balkong? Kanske längtar du efter att odla och själv skapa en vacker plats att vara på. Eller så vill du bara inte gå med i konsumtions hysterin som råder och köpa allting färdigt. Snickarglädje i trädgården presenterar kreativa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



Trädgårdshack: 70 finurliga återbruk som förenklar din odling året om

Trädgårdshacks är boken för dig som vill få ny inspiration, hitta smarta genvägar, få aha-upplevelser och ha roligt i trädgården, samtidigt som du återbrukar, sparar pengar och tänker hållbart. I boken hittar du över 70 enkla hacks för att lyckas med odling, trädgårdsliv och en hållbar trädgård.

Författare: Filip Johansson
Formgivare: Sebastian Wadsted
Fotograf: Peter Carlsson
Förlag: Polaris Fakta



En annan slags trädgård: månadsflor, slow flowers och skönheten i varje årstid

Månadsflor, vad är det? Dags att prata trädgård på ett helt nytt sätt! Vill du också ha mer av allt? Mer doft, mer färg, mer liv och fler vackra blommor att omge dig med? Trädgårdsmästaren Emily Bratt lär dig allt om maffiga snittblomsodlingar, om perennårta och den vilda floran, om kultiverat växtmaterial till hejdundrande buketter och arrangemang som omfamnar varje säsong, året runt.

Författare: Emily Bratt. Formgivare: Annika Lyth. Fotograf: Lisa Jacoby
Förlag: Roos Tegner



Trädgårdens glasade rum

Något har hänt med oss nordbor de senaste tjugo åren. Vi bygger ute kök och odlingsbäddar för kryddgrönt, solterrasser för grillade måltider och pergolor för svalkande skugga. Allt vi gör inne vill vi numera göra ute. Hela tiden, oavsett väder. Och varför inte? "Det enda som skiljer oss från sydliga breddgrader är ungefär fyra millimeter glas", säger Peter Englander, och uppmuntrar därför alla med trädgård att skaffa sig något slags inglasat rum.

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

Matlagning

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



Middag i en gryta

En av Sveriges största matprofiler, prisade kocken Tareq Taylor, kommer här med en ny kokbok full av grytor. En gryta sköter sig mer eller mindre själv på spisen och gör att du kan ägna dig åt gästerna i stället för åt matlagning. Så använd kastrullen modell större eller grytan som står där i köksskåpet - ofta!

Författare: Tareq Taylor

Formgivare: Mikael Engblom

Fotograf: Peter Carlsson

Förlag: Bonnier Fakta



Jill & Marias Taverna: medelhavsmaten från vårt Kreta

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

Författare: Jill Johnson & Maria Molin Ljunggren

Formgivare: Lisa Kullberg. Fotograf: Ulrika Ekblom.

Förlag: Tukan förlag



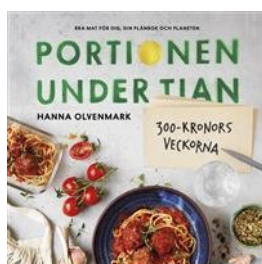
Allt i ett-rätter: lättlagat i panna, plåt, form & gryta

Det har aldrig varit enklare att laga god mat till vardag och helg! Att laga allt i en och samma panna, form eller gryta gör middagsbestyren smidigare för både den stora och lilla familjen. Här varvas moderna recept med upphottade klassiker som till exempel heta chutney-chicken nuggets, one pot vego-bolognese, ugsnbakad halloumi, fylld köttfärslimpa och lyxig falukorv i ugn.

Författare: Madeleine Landley

Formgivare: Lars Söderman

Förlag: Bokförlaget Semic



Portionen under tian: 300-kronorsveckorna

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

Författare: Hanna Olvenmark. Formgivare: Emelie Crispin Ekström.

Fotograf: Ulrika Pousette. Förlag: Ordfront Förlag

Inspireras till hälsa

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

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



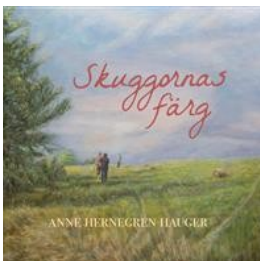
Hela Livet:

En läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar

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

Författare: Anders Rosengren.

Formgivare: Eva Lindeberg. Förlag: Norstedts



Skuggornas färg

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

Författare: Olle Hernegren. Illustratör: Johanna Karlsson

Formgivare: Olle Hernegren, Anne Hernegren Hauger

Förlag: Skriptus



Promenera mera: Liten klokbok för gubbar som vill må bättre

Tanken föddes en regnig oktoberlördag för snart tio år sedan. Vi hade ätit middag. En av oss hade just fullgjort sin sista arbetsdag som anställd, några andra hade redan gått i pension. Vi kände en viss rastlöshet och bestämde oss för att promenera bort den. I den här boken berättar vi varför och hur vi samlas varje måndagsmorgon och promenerar, diskuterar, funderar och avslutar med kaffe och lite hjärngympa. Författare: Sven Melander, Arne Norlin, Jörgen Widsell, Nils Wennberg, Jöran Bengtson, Anders Gerdin, Jan Mosander, Mats Örbrink, Mats Holmquist, Olof Abrahamsson Ericsson, Kjell Nilsson och Robert Aschberg. Redaktör: Jörgen Widsell. Förlag: Lind Co



Rensa, organisera och inred för ett liv i balans och harmoni

Ditt hem och din omgivning påverkar ditt mående mer än du kanske tror. Genom att rensa med känsla får du möjlighet att gå igenom dina saker och samtidigt forma både ditt hem och ditt liv. Tillsammans med de tankar om energi, balans och symboler som finns inom feng shui kan du hitta ett harmoniskt lugn och skapa ett hem att verkligen trivas i. Boken är tematiskt upplagd, så att den som läser steg för steg kan styra sitt liv i önskad riktning med hjälp av konkreta uppgifter och checklistor.

Författare: Isabell Svan, Clara Johansson. Illustratör: Annika Huett.

Formgivare: Moa Edlund. Förlag: Bokförlaget Semic

Digitala tillsammans

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



Digitant: din enkla guide till säker vardagsekonomi på nätet

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

Författare: Malin Perlheden

Förlag: Bladh by Bladh



Digitala årsmöten

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

Författare: Anna Bergkvist och Johan Groth.

Förlag: Idealistas förlag



På tal om e-hälsa

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

Redaktörer: Gudbjörg Erlingsdóttir och Helena Sandberg.

Förlag: Studentlitteratur AB



Handen i den digitala världen

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

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



Denna säsong lämnar Seniorsurfarna livet på landet och flyttar till stan. Årets seniorsurfarklass består av Ann Westin, Michael Segerström, Viveca Lärn och Hasse "Kvinnaböske" Andersson. Kattis Ahlström är som vanligt vägvisare när Seniorsurfarna tar sig an olika digitala utmaningar. Dock tar hon denna säsong hjälp av en rad olika gästexperter såsom influeraren Christina Schollin och politikerprofilerna Ulf Adelsohn samt Jan Eliasson.

Syftet med Seniorsurfarna är att inspirera människor till att bli bättre på digitala färdigheter, källkritik och att upptäcka många av de tekniska hjälpmedel som finns idag. Att på ett underhållande sätt visa vad ökade digitala kunskaper kan göra för nytta i vardagen. Insatser som möjliggör digital delaktighet.

De 6 avsnitten har demokrati-tema med fokus på att göra sin röst hörd via internet. Det produceras också sex stycken nya korta klipp till Seniorsurfarskolan samt en tillhörande studiehandledning.

Sedan tidigare finns SV:s sajt för cirkelledare med studiematerial, färdiga guider i praktiskt användning för nedladdning, samt färdiga upplägg av studiecirkelprogram för att enkelt kunna starta igång studiecirkel med inspiration från programmen. Där finns även möjlighet till chatt och stöd/samarbete med andra cirkelledare. För att få tillgång till vår sajt Seniorsurfarskolan behövs ett konto i Learnify, som är vår lärplattform, gratis för våra cirkelledare. Kontakta din lokala SV avdelning för inloggning och information.

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

Läs & res tillsammans

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



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

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

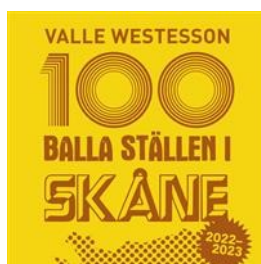
Författare: Marko T. Wramén, Anna W. Thorbjörnsson. Förlag: Bokförlaget Polaris



Tåg och mat i Italien: en smakresa för alla sinnen

Resejournalisterna Anna och Marko är tillbaka efter succéboken Med tåg genom Europa och vänder sig här till den som vill ha ut mer av sin italienska semester än budgetflyg och första bästa pizzeria. Boken innehåller nio tydliga rutter, från alperna i norr till Sicilien i söder, och ger tips på de bästa restaurangerna och vin- och matproducenterna längs vägen. Naturligtvis ingår tydliga kartor, instruktioner om hur man bokar biljetter och personliga tips som författarna provat sig fram till under sina resor.

Författare: Marko T. Wramén, Anna W. Thorbjörnsson. Formgivare: Stefan Fält. Förlag: Roos Tegner



100 balla ställen i Skåne 2022-2023

Nya balla ställen!

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

Författare: Valle Westesson. Förlag: Bokförlaget Polaris



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

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

Författare/fotografer: Olof Peterffy, Ingrid Thulin Olander. Formgivare: Stefan Fält. Förlag: Roos Tegner



Skånes kust: platserna, sevärdheterna och naturupplevelserna

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

Författare: Caroline Alesmark.

Fotograf: Peter Carlsson. Förlag: Bokförlaget Polaris



Vandra året om

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



Cykla i Skåne

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

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



Stuglandet - en guide till fria övernattningar Uppdaterad utgåva

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

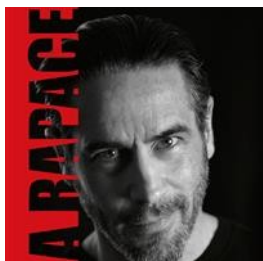
Författare: Kjell Wowles och Moa Karlberg

Fotograf: Moa Karlberg

Förlag: Votum Gullers Förlag

Fler bokskatter

Här presenteras fler bokskatter att botanisera bland!



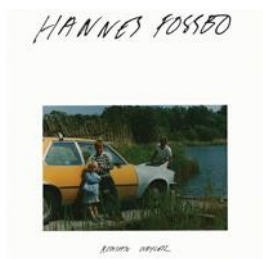
Förlag: The Book
Affair

**Romeo:
(Min flykt i fem delar)**
Beundrad och respekterad
men också omgärdad av
skvaller och löpsedlar. Från
scenen och vita duken tror
vi oss veta vem Ola Rapace
är, men vem är han egent-
ligen?
Författare: Ola Rapace



Förlag: Norstedts

99 hacks
I den här boken visar
Monica Karlstein hur vanliga
möbler och prylar på enkla
och smarta vis kan få nya
funktioner och kostymer.
Författare: Monica
Karlstein. Formgivare:
Sanna Sporrang.
Fotograf: Anna Kubel



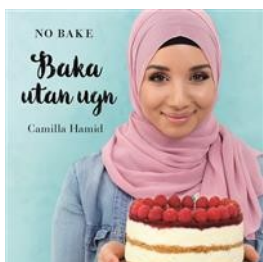
Weyler Förlag

Öbarn
Våren 1991, en underbar
tid att vara svensk. Harry
växer upp i en övärld där
de flesta farsor är alksisar,
många morsor också för
den delen.
Författare: Hannes Fossbo.



Förlag: Mondial

Att sticka för livet
För Loretta Napoleoni har
stickningen varit en källa till
lugn och reflektion, men
det var först efter en per-
sonlig tragedi som hon fullt
ut upptäckte stickningens
läkande kraft.
Förf: Loretta Napoleoni



Förlag: Bonnier
Fakta

Baka utan ugn
No bake = baka utan ugn.
Ett roligt och annorlunda
sätt att baka som ger ett
förbluffande gott resultat!
Författare: Camilla Hamid
Formgivare: Eva Lindeberg
Fotograf: Ulrika Pousette



Bokförlaget Forum

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



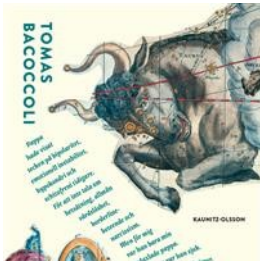
Förlag: Modernista

**Hasse Ekman:
dandyn i drömfabriken**
I den här boken hyllar film-
kritikern Mikaela Kindblom
en lysande filmskapare.
Författare: Mikaela
Kindblom



Förlag: Norstedts

**Skam och högmod i
Sävedalen**
"Min barndom är min till-
flyktsort." Så skriver Petra
Mede i sin skildring av upp-
växten och nuet.
Författare: Petra Mede.
Formgivare: Calle
Ljungström



En bastu i Umbrien
Det här är berättelsen om hur man bryter upp från vardagslunken på Lidingö till en förfallen vingård utanför Perugia.
Författare: Tomas Bacoccoli

Förlag: Kaunitz-Olsson



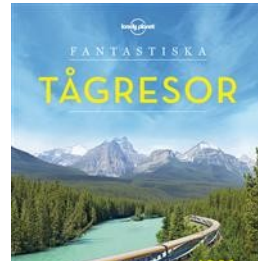
Ser du inte vad jag säger: Om gester, minspel, tonfall och andra sätt att prata utan ord
Med humor och nyfikenhet dyker Källner in i fascinerande forskning om ansiktsuttryck, röstlägen, gester och mimik.
Författare: Niklas Källner

Förlag: Bonnier Fakta



Ghost ships: Östersjöns okända historia
I denna magnifika fotobok får vi följa med dykarna Jonas Dahm och Carl Douglas till de mest spektakulära vraken i Östersjön.
Förf.: Carl Douglas, Jonas Dahm
Formgivare: Patric Leo. Fotogr.: Jonas Dahm

Förlag: Max Ström



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

Tukan förlag



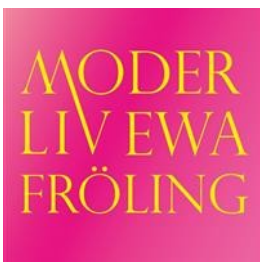
Flytta smart
I boken visar Paulina hur du genom att lägga upp arbetet metodiskt och med en genomtänkt tidsplan kan ta dig igenom hela flyttprocessen helt utan inslag av kaos.
Förf.: Paulina Draganja. Formg.: Sanna Sporrang. Fotogr.: Ulf Huett

Förlag: Roos Tegner



Glöm allt men inte mig
En gripande uppväxtskildring och en berättelse om en far och dotter som vägrar släppa taget om livet och varandra.
Författare: Philoméne Grandin.
Formgivare: Ellen Lindeberg, Exil Design

Albert Bonnier Förlag



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

Förlag: Romanus Selling



Kvinnorna runt sjön Björken och deras längtan efter bildning
Sedan 80-talet träffas några kvinnor i Cirkeln och bildar sig. En av kvinnorna är journalisten och legendaren Christina Jutterström (författare till boken).
Fotograf: Lotta Härdelin

Bokförlaget Atlas



Förlag: Bonnier
Fakta

Design till vardags

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



Ordalaget Bokförlag

Lär dig teckna:

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

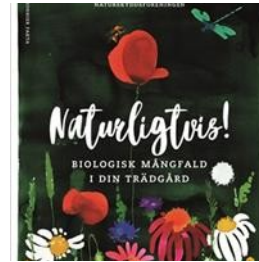


Bookmark Förlag

Ren vilja: berättelsen om Björn Borg

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

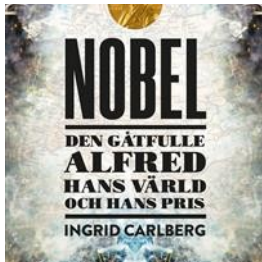
Författare: Jan Söderqvist



Förlag: Bonnier
Fakta

Naturligtvis:

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



Förlag: Norstedts

Nobel:

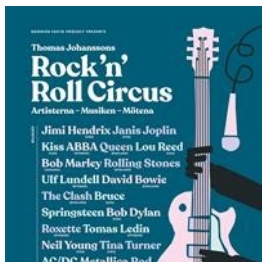
En häpnadsväckande och osannolik berättelse om mannen som blev stenrik på sprängämnen, skrev poesi i hemlighet och drömde om fred på jorden. Författare: Ingrid Carlberg
Formgivare: Pär Wickholm



Förlag: Retromega

Reseguide till 50-talet, del 4

Böckerna är fristående från varandra och omfattar ett antal besöksstips med känsla av 50- och 60-talet. Trevliga böcker med många foton och en Sverigekarta. Författare: Peter Mannerfelt



Förlag: Bonnier
Fakta

Rock 'n' Roll Circus

Här får vi möta artisterna på ett lite annorlunda sätt än i vanliga biografier.

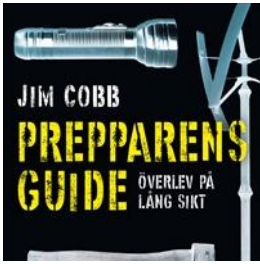
Författare: Thomas Johansson, Mats Olsson.
Formgivare: Karl Magnus Boske



Förlag: Vesta

Fånga ljuset

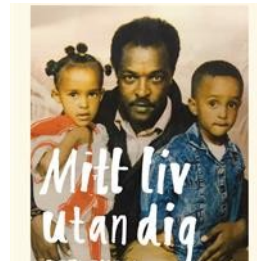
Fotografen Hedda drivs av drömmen om konstnärlig frihet och kvinnors rätt till medbestämmande i samhället. Maken Julius gör allt för att Hedda ska ge upp sin ateljé och bli en god hustru. Författare: Barbro Blomberg



Förlag: Lind Co

Prepparens guide: Överlev på lång sikt

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



Förlag: Brombergs

Mitt liv utan dig

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



Förlag: Norstedts

Utsikt från stol 12

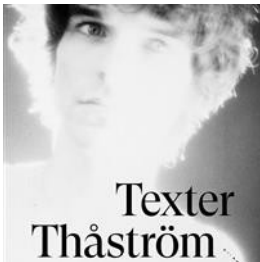
Närgånget och mestadels kärleksfullt porträtterar Per Wästberg även sina samtida. Efter Akademiens kris 2018 blickar han i en epilog hoppfullt framåt.
Författare: Per Wästberg
Formgivare: Carl Åkesson



Förlag: Max Ström

Sticklingar, rötter & blad

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



Förlag: Teg Publishing

Texter

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



Karneval förlag

Vad händer med klimatet?

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



Isaberg förlag

Västergötland

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



Förlag: Carlsson

Varför kunde det ske?

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

