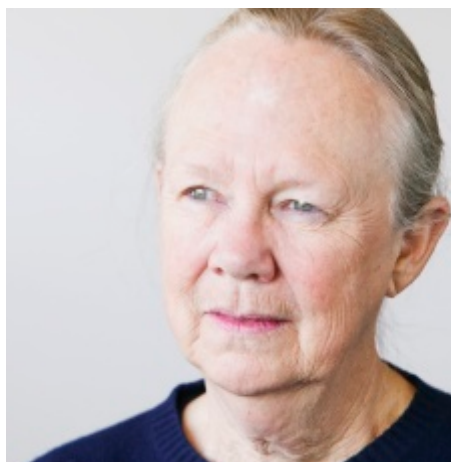
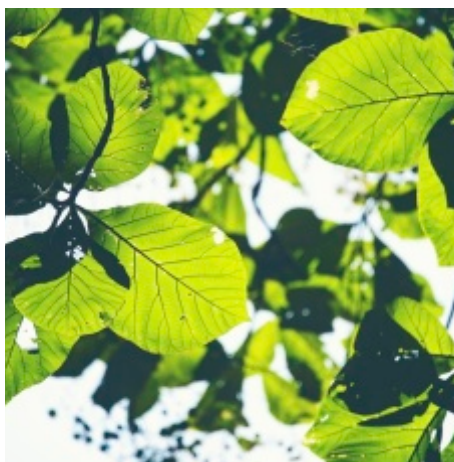
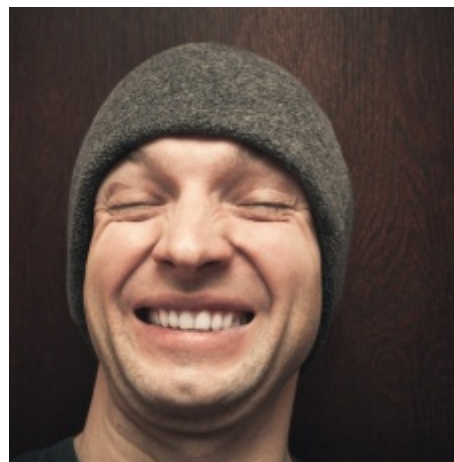
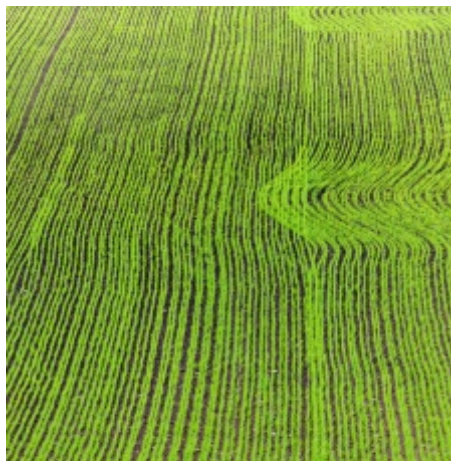


Nya sätt att mötas.
Här hittar du idéer!

**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Plats för dig



Gör en egen digital cirkel!

Vi är så glada över att du öppnat denna folder! Vi brinner för att skapa inspirerande mötesplatser där människor växer och utvecklas. I pandemitider behöver vi hitta nya sätt. Vi hoppas att just du ska hitta det som väcker lusten och nyfikenheten hos dig.

Varför en cirkel?

Alla idéer i denna folder kan ju göras även utan en studiecirkel. Men handen på hjärtat - hur ofta säger vi inte att vi ska höras och så blir det inte av? Strukturen som cirkeln innebär gör att du får till det digitala mötet lika naturligt som det hade varit att ta cykeln till cirkelträffen hos oss.

Folkbildning

Folkbildningens pedagogik bygger på att man lär bäst när man gör det tillsammans med andra och därför är studiecirkeln det vanligaste sättet att ses. Cirkelledarens roll är inte i första hand att lära ut ett specifikt ämne, utan att se till att gruppen fungerar på ett demokratiskt sätt och att alla känner sig delaktiga och lyssnade på. I den här foldern presenterar vi förslag på kamratcirkel - cirkel där hela gruppen tar ansvar för lärandet utan en arvoderad ledare.

Digitala verktyg

Längst bak i foldern hittar du förslag på olika digitala verktyg för era möten. Bolla gärna med verksamhetsutvecklaren på ditt lokala kontor vad som kan passa er bäst.



Advents- och julmys

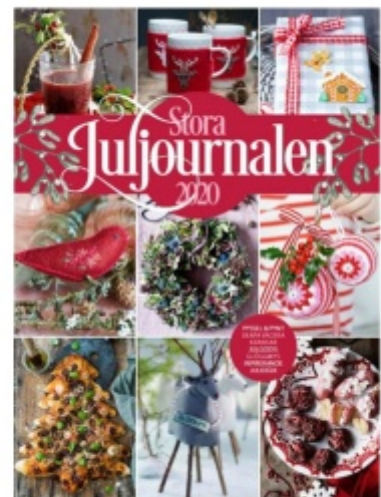
Hur?

Ni får en studieplan med förslag på aktiviteter att göra tillsammans. Tex bakning, läsa om jultraditioner, pyssel, kransbindning. Prova recept, dela med er till varandra och ladda inför advent och jul. Alla träffarna sker digitalt.

Studiematerial

Stora Juljournalen 2020

Alla deltagare i gruppen får varsitt exemplar.





11-kaffe med samtal

Hur?

Gruppen träffas för en timmes trevligt samtal tisdagar kl 11. Träffarna är på distans och ni en trevlig stund tillsammans.

Allt du behöver för att vara med är en dator/padda eller smarttelefon. Det är enkelt att vara med och vi hjälper till om det behövs.

Start vid minst 3 anmälda.

Tisdagar kl 11.00

Intresseanmälan till:

0771-50 20 20 - www.sv.se/sjuharad - sjuharad@sv.se

Förslag på samtalsämnen:

Vår hembygd

50-talet

Trädgård

Min barndoms jular



Trädgårdsplanera

Hur?

Ni bestämmer en bok inom trädgård. Vi rekommenderar tex Sara Bäckmos böcker om att odla grönt eller att ordna sin egna perennrabatt. Till de här böckerna finns färdiga studieplaner. Gruppen träffas helt på distans, digitalt. Till våren kanske även träffar ute i varandras, eller andras trädgårdar. För inspiration se www.tradgardsresan.se

Studiematerial

Den bok ni väljer. Vi erbjuder rabatt på böcker.





Hantverka tillsammans

Hur?

Lär er ett nytt hantverk tillsammans eller bli bättre på ett ni redan kan. Gå ihop med några du känner. Bestäm er för ett hantverk ni vill prova.

Här finns förslag:

- Virka mormorsrutor
- Sticka en sjal
- Fönsterrenovering
- Torrtovning
- Manga teckning
- Akvarellmålning
- Tälja knivskaft

Studiematerial

Ni får en enkel studieplan av oss, även tips på böcker, mönster eller annat material.

Ni ser klipp på tex youtube, provar på och ses digitalt för att byta erfarenheter.





Lyssna, läs - lär dig!

Poddcirkel

Lyssna på din favoritpodd och träffa dina vänner, digitalt eller fysiskt, och samtala om ämnet ni väljer.

Förslag på poddar är: Måål, Prata om mat, P3 dokumentärer, Historiepodden, True Crime, klimakteriepodden, Mordpodden eller annan podd som ni är nyfikna på.

Minst 3 deltagare/ grupp

Gruppen träffas digitalt för att diskutera ämnet. Vi hjälper er med tips på poddar eller böcker. Samt det tekniska vid behov.

Ni ska vara:

Minst 3 personer

Träffas minst 3 gånger

Träffas i minst 9 timmar

Lämna in Närvarorapport

Skicka in en intresseanmälan så kontakter vi dig och hjälper gruppen att komma igång!

Bokcirkel

Den absolut vanligaste typen av kamratercirkel är den när man läser och diskuterar böcker. Vad handlade boken om, varför agerade huvudkaraktären i boken som hen gjorde, vem är mördaren och många andra frågor kan ventileras på träffarna.

Det kan också vara ett tillfälle att tipsa varandra om bra böcker.

Att få tips om böcker du kanske annars inte skulle läsa.





Live från skaparverkstan

Hur?

Häng med och skapa tillsammans - på distans. Varje torsdag framöver kommer en ny film från vår skaparverkstad.

Vi kommer främst att skapa av material de flesta redan har hemma, men det kan även finnas materialpaket att hämta inför.

Varje vecka skapar vi något nytt tillsammans.

Filmen visas på vår facebook-sida, youtube-kanal och vår hemsida.

Exempel på ämnen:

Makramé

Metalart

Julkort

Återbruk - julpynt

Baka gott bröd





Kurser på distans

Släktforskning steg 1

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån? Under kursens gång går vi igenom grundläggande begrepp inom släktforskningen. Vi tittar pratar om de olika arkiv som finns i Sverige och hur du kan söka i dessa. Hur du bygger ditt släkträd utifrån kyrkböckerna och hur du kan organisera din släktforskning i ett släkträdsprogram.

Start 30 november, 4 träffar

Pris: 995 kr

Måla med akryl/olja

Utveckla din kreativitet i höst och välj fritt mellan två olika tekniker.

Välj vilken teknik du vill måla med; Olja eller Akryl.

Utvecklas i det du vill och där du är.

Start 14 januari, 6 träffar

Pris: 1100 kr

Fler kurser, mer info och anmälan:

www.sv.se/sjuharad

Måla med Akvarell

Här lär ni er grunderna i akvarellmålning. Första tillfället går ni igenom material som behövs till kursen och syftet med de olika materialen som presenteras. Till gång två köper ni det ni önskar för att starta upp ert måleriet.

Start 19 januari, 6 träffar

Pris: 1100 kr

Tensegrity

Carlos Castaneda´s Tensegrity är en form av yoga, en medvetandeträning med olika rörelser och övningar som ger leder till självkännedom, handlingskraft och motivation. När du tränar Tensegrity ökar din kraft och styrka, du blir vaken, närvarande och lugn. Kroppen återhämtar sig, börjar läka skador och uppkomna obalanser. Med en glad kropp skapas ett harmoniskt sinne, vilket medför nya möjligheter att leva mer utifrån dig själv med äkta livsglädje och siktet inställt mot en hållbar livsstil.

Start 12 januari, 7 träffar

Pris: 2200 kr



Gå en digital tipsrunda!

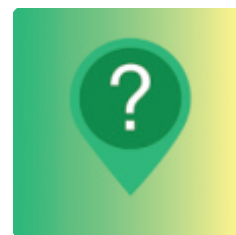
Njut av naturen och lär dig något nytt på vägen. Häng med på en rolig och utmanande gps-tipsrunda. Det finns en runda i varje kommun i sjuhärad.

Du går tipsrundan genom att följa en karta, och svara på frågor i din telefon. Tipsrundan är ca 2 km lång och har totalt 12 stycken frågor och en klurig utslagsfråga. Frågorna är i blandade ämnen som tex film, historia och geografi.

Ny tipsrunda varje månad.

Gör så här:

1. Ladda ner appen "Tipsrundan - GPS Quiz" från App Store eller Google Play i din mobiltelefon.
2. Öppna appen och tryck på knappen "Skanna QR-kod"
3. Scanna en av QR-koderna som finns längst ner på arket. Välj även ort.
4. Skriv ditt namn och mailadress
5. Tryck sedan på knappen "Delta i quiz"
6. Följ kartan och gå till frågorna i turordning. När du är i närheten av av en fråga, tryck på frågan (kartnålen) på kartan i appen och svara.



Bollebygd



Borås



Herrljunga



Härryda



Mark



Svenljunga



Tranemo



Ulricehamn



Vårgårda



Gå vår utbildning för nya högläsare digitalt

Att njuta av litteratur är en glädjekälla både för den som läser och den som lyssnar. En lässtund tillsammans skapar samvaro, stimulans och samtal. Våra högläsningsskolor sätter guldkant på vardagen för de äldre och vi värnar särskilt de som har demens. Vi kommer till boenden i Kalmar län med en engagerad högläsare som har med sig bra och lättlästa böcker. Du som högläsare får utbildning, gemenskap med andra högläsare och framförallt en värdefull och mycket uppskattad uppgift.

Bli högläsare – du behövs!

Just nu är högläsningen pausad. Men du kan gå vår digitala utbildning för nya högläsare, så är vi redo att sätta igång när vi åter kan mötas. Du går utbildningen på egen hand, och har sedan möjlighet att träffa andra som är nya på ett digitalt möte.

Du blir också en del av nätverket för högläsare i kommunen där du bor.

Läs mer på sv.se/laslust eller kontakta jan-ove.ekman@sv.se



Hur kommer vi igång?

Att starta en egen cirkel

Du sätter själv ihop din grupp. Kanske är det gänget som brukar träffas?

Eller är ni en studiecirkel som har fått ta uppehåll?

Jobbar du hemma och vill hitta på något roligt med kollegorna som ett afterwork?

Eller är ni några i en förening som vill fortsätta att ses på detta vis?

Hör av er till oss! Ni får registrera er och vi hjälper till med studiematerial just till er cirkel. Ni formar själva era träffar och bestämmer när och hur ni ska ses.

Digitala verktyg för er cirkel:

Det finns en mängd olika verktyg att använda. Här är några av de vanligaste i våra digitala cirkel.

Zoom.us Gratis webbtjänst för webbmöten/samtal med interaktiv feedback via skärm (t.ex. tummen upp) möjlighet till "break-out sessions" inom mötet, skärmdelning, chattfunktion, dokumentdelning.

Jitsi -

Säkra, välutrustade och helt kostnadsfria videokonferenser.

Sätt igång, videochatta med hela gruppen direkt. Jitsi Meet är en helt krypterad, open source videokonferenslösning som du kan använda obegränsat utan kostnad – inte ens ett användarkonto behövs. Dessutom finns möjlighet att välja svenska som systemspråk. Starta möte direkt - <https://meet.jit.si/>

Lär dig de digitala verktygen:

Säker på zoom - för dig som ska hålla digitala möten - Måndagar kl 11.00 , Anmälan krävs

Zoom & Jitsi - för dig som ska vara deltagare - Tisdagar kl 11.00, Anmälan krävs

Utbildningarna är helt digitala

Här finns tips på andra verktyg för digitala möten: <https://www.sv.se/cirkelledare/material-metoder-och-tips/digitala-verktyg>



Bli säker på zoom

Säker på Zoom för dig som ska leda möten

Måndagar kl 11.00

Innehåll: två teknikpass samt en pass om digital mötesledning. Det blir även tid för frågor och test av funktioner.

Nivå: för rena nybörjare och för den som testat att ha möten via Zoom men som vill känna sig tryggare och lära sig mer.

Utbildningen startar 11.00. , med in check från 10.30

Testa på Zoom för dig som ska vara deltagare

Tisdagar kl 11.00 & kl 19.00

Innehåll: Genomgång av grundfunktionerna i Zoom med gott om tid för att testa allt.

Utbildningarna är helt kostnadsfri för dig som håller cirklar och arrangemang i samarbete med oss.

Kontakta oss för mer info och anmälan.





För din förening

Är du engagerad i en förening och vill du fortsätta bedriva er verksamhet även i corona-tider? Då ska du läsa mer om våra tips för digitala möten, verktyg och livesändningar.

Du får checklistor, manualer, samt tips på verktyg, appar och metoder som du kan använda.

Gå in på vår hemsida:

<https://www.sv.se/foreningsutveckling>

Här finns många tips och ideér på hur din förening kan jobba digital.

Hör av dig till ditt lokala kontor med ev frågor och funderingar.





Vi är alla en viktig pusselbit

Vi behöver alla hjälpas åt att minska smittspridningen. Och vi behöver också hjälpa varandra att må bra. Att starta en cirkel är ett sätt. Denna lista innehåller ännu fler aktiviteter som vi tror att vi alla kan må bättre av! Hur många kryss samlar du?

- Ring ett samtal till någon du inte pratat med på länge
- Hjälp någon i riskgrupp att handla
- Gå en vandringsled
- Bestäm med en vän att ni ses för en digital fika
- Visa en vän hur man kan ses digitalt
- Skriv ett brev
- Lyssna på en podd
- Testa ett nytt recept och dela med dig av det till en vän
- Ge ett boktips till någon
- Se en föreläsning eller konsert på nätet
- Grilla korv ute
- Ordna filmmys
- Gör en konstrunda utomhus genom att upptäcka statyer med mera som finns där du bor



Hör av dig till oss!

Bollebygd

Lilie Drugge
033 - 28 55 31
lilie.drugge@sv.se

Borås

Catharina Rapp
catharina.rapp@sv.se
Pirjo Hedlund
pirjo.hedlund@sv.se
Jan-Ove Ekman
jan-ove.ekman@sv.se
Ildikó Dezsý
ildiko.dezsý@sv.se

Herrljunga

Lena Gustafsson
lena.gustafsson@sv.se

Härryda

Elisabeth Nilsson
elisabeth.nilsson@sv.se

Mark

Gisella Olsson
gisella.olsson@sv.se
Eva-Karin Torhem Arnell
eva.karin.torhem.arnell@sv.se

Svenljunga

Kristofer Bernhardsson
kristofer.bernhardsson@sv.se

Tranemo

Kristofer Bernhardsson
kristofer.bernhardsson@sv.se

Ulricehamn

Johanna Good
072 - 54 70 714
johanna.good@sv.se
Styrbjörn Enander
styrbjorn.enander@sv.se

Hemsida:

sv.se/sjuharad

Sociala media:

[facebook.com/
vuxenskolan.sjuharad](https://facebook.com/vuxenskolan.sjuharad)
instagram.com/sv_sjuharad

Växel: 0771-50 20 20
sjuharad@sv.se



**Studieförbundet
Vuxenskolan**