

# Följ din dröm

Kurser, studiecirklar och evenemang som får dig att växa

*”Den erfarenheten och det engagemanget är ovärderligt”*

–MONICA KURSDELTAGARE I KERAMIK, SIDA 8

*”Det är tydligt att dansen bidrar till hälsa och välbefinnande”*

–EMMIE LEDARE I DANS, SIDA 10

## Innehåll

- 03 Ledare av Gunilla Hjelm - Vilka magiska cirklar har du upplevt?
- 04 Föreningsverksamhet - SV och hembygdsrörelsen skapar historia
- 06 Funktionsrätt - Peters dagar är fyllda av mening och musik
- 08 Hantverk - Eldsjälarna kring drejskivan
- 10 Studio 11 - Emmie dansar vidare som cirkelledare
- 11 Hälsa - Ljuvliga yoga
- 12 Integration - Vi förenklar tillvaron för den som är ny i Sverige
- 14 SV musik - Separate Sons är redo för världen
- 16 Trädgård - Kamratcirkeln fick trädgårdsintresset att blomstra
- 17 Kamratcirkel - 6 steg mot en helt ny kurs
- 18 Kurser i djur och natur - Lärorika kurser i djur, natur och trädgård
- 19 Minicirkel i hållbarhet - Syrade grönsaker och så syr du ditt eget kaffefilter

### Inspirationsprogram skapat och utgiven av

Studieförbundet Vuxenskolan  
Jönköpings län

[www.sv.se/jonkopingslan](http://www.sv.se/jonkopingslan)

036-19 00 40

jonkopingslan@sv.se



*Hitta ditt nya intresse,  
testa på något nytt och  
våga följa din dröm.*





# Vilka magiska cirklar har du upplevt?

Tänk dig att du kommer till ett möte. Du känner ingen och är lite nervös. Ledaren har ställt fram stolar i en cirkel mitt på golvet och ni sätter er alla på var sin stol. Det kommer en extra deltagare och ni gör plats i cirkeln för en stol till. Var och en får prata, ingen är utanför cirkeln, och cirkeln gör att alla ser och hör varandra.

För mig har cirkeln varit ett sätt att mötas ända sedan jag var med i barnverksamhet som liten. Det finns flera olika tillfällen i livet där cirkeln spelar en stor roll. Dansringen runt midsommarstången eller den stora cirkeln med stolar där vi alla sitter ner och ser och lyssnar på varandra. Det är bara ett par exempel. Vilka magiska cirklar har du upplevt?

Studiecirkeln bygger på cirkelns magi. Vi vet att mötet människor emellan är oerhört viktigt. Vi vet också att det är i den lilla gruppens trygga och informella atmosfär som idéer och skaparkraft kan frigöras. I studiecirkeln förenas lärande och personlig utveckling, samtidigt som vi ger plats för gemenskap och glädje. I cirkeln möts människor med liknande intressen men olika bakgrund för att

gemensamt utvecklas och utmanas, här skapas förståelse för olikheter och nya perspektiv.

Det är en skola i demokrati och ett hem för den fria tanken. När andra vill kontrollera och styra kunskap, historiebeteckning och åsikter så vill vi i studiecirkeln utmana i lärandet, reflektera över historien och låta olika åsikter mötas.

*”Studiecirkelns roll är viktigare än någonsin”*

Studiecirkelns roll är viktigare än någonsin. Runt om i Sverige bedrivs tusentals studiecirklar varje dag inom en mängd olika områden. Dessa skapar ett positivt sammanhang, bidrar till ett livslångt lärande och fyller på många andra sätt en mycket viktig funktion för sina deltagare.

Välkommen till cirkelns magi, välkommen att anmäla dig till en studiecirkel!



**Gunilla Hjelm**  
Avelningschef för Studieförbundet Vuxenskolan i Jönköpings län



## Varför finns statsbidrag till studieförbunden?

Statsbidraget möjliggör att många människor får möjlighet till bildning och utbildning och utgår till folkbildningsverksamhet som genomförs enligt statens villkor och syften.

### Statens 4 syften

- Att stödja verksamhet som bidrar till att stärka och utveckla demokratin.
- Att bidra till att göra det möjligt för en ökad mångfald människor att påverka sin livssituation och skapa engagemang

att delta i samhällsutvecklingen.

- Att bidra till att utjämna utbildningsklyftor och höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället.
- Att bidra till att bredda intresset för och öka delaktigheten i kulturlivet.

### Studieförbundets värdegrund

Vår värdegrund hävdar principen om människors lika värde baserat på de grundläggande mänskliga rättigheterna.



## SV och föreningslivet

Vi samarbetar med flera olika föreningar och organisationer på nationell, regional och lokal nivå.

### Så här kan du stötta din förening:

- Föreningsutveckling
- Arrangera och ta fram material för studiecirklar
- Utbildningar, konferenser och event
- Lokaler
- Administration och marknadsföring
- Större projekt

# Hembygdsrörelsen skapar historia

*I Jönköpings län finns det mer än en hembygdsförening i varje socken och många har ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

*–I dagens samhälle är föreningslivet viktigare än någonsin och SV är en god resurs för våra föreningar, säger Irene Oskarsson som är ordförande för Jönköpings läns hembygdsförbund.*

136 stycken föreningar och stiftelser är med i Jönköpings läns hembygdsförbund. –Folk brukar bli lite förvånade när jag berättar det. Men i princip så finns det ju minst en i varje socken, vilket också gör hembygdsföreningarna till en av Sveriges största folkrörelser, förklarar Irene. Frinnaryds hembygdsförening är en av alla de hembygdsföreningar som har valt att samarbeta med SV, och när vi träffar Irene Oskarsson och SVs verksamhetsutvecklare Marie Hammarin så är det i de vackra omgivningarna kring föreningens hembygdsgård.

## Mångårigt samarbete

–SV och Sveriges hembygdsförbund har ett strategiskt, långsiktigt samarbete med avtal på nationell och regional nivå. Lokalt samverkar många föreningar med SV. Många nyttjar möjligheten till samarbete med studiecirkel, kultur och projekt berättar Marie. –Vi har fått ett uppdrag av staten att stödja verksamhet som utvecklar demokratin och just därför är vårt samarbete med föreningslivet viktigt. Med vår nationella, regionala och lokala förankring har vi en struktur som matchar de flesta föreningar, hur de än jobbar.

## Stöd och samarbete

SVs stöd består inte av pengar, men av nog så värdefulla resurser. –Det handlar om samarbete och dialog. Vi kan hjälpa till med att utveckla material, ta fram program och genomföra utbildningar och konferenser av olika slag. De som leder cirkelarna får också möjlighet att gå utbildningar. Vi har även många exempel

på hur vi genomfört olika arrangemang tillsammans med föreningar och bjudit in allmänheten. Olika typer av marknadsföring inför kurser och event är det också många som tycker det är härligt att få hjälp med. För oss handlar det mycket om att skapa förutsättningar för en levande verksamhet. Hela idén med folkbildningstanken är att man träffas och delar kunskap. Studiecirkeln är en pedagogisk metod som passar väldigt väl in i det demokratiska arbetet. På det sättet kan vi tillsammans bidra till en hållbar samhällsutveckling, säger Marie Hammarin. Studiecirkel om byggnadsvård, torpinventeringar, hembygdsvård, släktforskning, föreläsningar och olika evenemang som byavandringar och kyrkogårdsvandringar eller musikunderhållning är bara några exempel på sammanhang där SV och hembygdsföreningarna samarbetar. Många tar också SVs hjälp i arbetet med sina årsskrifter och krönikor. –Under ett år genomför vi mer än 500 olika kulturprogram tillsammans med länets hembygdsföreningar.

## Berättar om yrkeslivet

Ett stort projekt som genomförs i samarbete mellan SV och länets hembygdsförbund just nu är ”Svea på Stolfabriken”. Det är ett tvåårigt projekt som finansieras av Allmänna arvsfonden och som syftar till att dokumentera människors berättelser från yrkeslivet. –Det som händer nu kommer ju att bli hembygdens historia på sikt, säger Irene. –Projektet vänder sig till seniorer som har intresse av bygdens och kommunens yrkeslivshistoria. Under projektets gång kommer seniorer att intervjuas av andra

seniorer om deras tidigare yrkesliv. Med utgångspunkt i intervjuerna produceras dokumentärfilmer i tolv kommuner. Allt startade med ett lyckat pilotprojekt i Sävsjö kommun 2022 och därför fortsätter vi att utveckla metoden i länets övriga kommuner. Syftet med projektet är även att motverka ensamhet och bidra till välmående.

## Framtidens möjligheter

Hembygdsrörelsen har också sina utmaningar och möjligheter för framtiden och här kan SV spela en viktig roll, konstaterar Irene. I framtiden handlar det kanske inte främst om att samla föremål utan att hitta andra sätt att lyfta hembygdens historia. Att nå ut till unga, till skolor och till de som inte är födda och uppväxta i socknen är en utmaning och här arrangerar våra hembygdsföreningar nya aktiviteter med allt från kafé-dagar till A-traktorträffar och marknader som lockar alla i samhället. Hembygdsrörelsen vill också öppna upp för nya föreningar som tar vara på kulturhistoriska arv. Allt detta ställer krav på att föreningarna öppnar upp sig och använder sig av nya kanaler för att kommunicera, som till exempel sociala medier. I det läget vet jag att många av våra föreningar tycker att det är väldigt skönt att Studieförbundet Vuxenskolan finns!

**Vill du veta mer om hur vi jobbar med föreningar?**

*Klicka här!*

# Peters dagar är fyllda av mening och musik

*Peter Josefsson har tusen järn i elden. Som trummis i "Rälsen Band" är han lite av en lokalkändis. När han inte repar med bandet hinner han dessutom klämma in många andra aktiviteter i Studieförbundet Vuxenskolas regi. –Jag brukar hoppa på det mesta! Det är roligt att komma ut och trevligt att få lite omväxling.*

Peter Josefsson har tre ställen som han älskar: sitt eget hem på gruppböendet, barndomshemmet hos mamma och pappa – och så SV.

–Jag har trummor på alla ställena så jag kan alltid spela förklarar Peter som har varit trummis i välkända Nässjöbandet Rälsen Band i sju år nu. Bandet som repar och spelar i SVs regi har gjort nationell succé och har bland annat spelat till sig en fin placering i musiktävlingen Musikschlaget i Sundsvall.

Att spela i Rälsen Band är ett kul sätt att komma ut och se lite. Vi kör blandat både dansband och schlager men nu är jag väldigt spelsugen. Corona förstörde ju allt och just nu står vi utan ledare. Men efter årsskiftet hoppas jag att vi är igång igen, förklarar Peter.

## Glädje och kunskap

Peter och SVs verksamhetsutvecklare Madeleine Svärd har blivit goda vänner. Det är så det ser ut hos SV runtom i länet gemenskapen är stark och de olika kurserna och aktiviteterna är ett viktigt inslag i vardagen.

Studieförbundet Vuxenskolan är en stor och omtyckt samarbetspartner inom funktionsrätt i hela landet, förklarar Madeleine.

–Vi arbetar brett mot många olika målgrupper: FUB-verksamhet, särskilda boenden för såväl seniorer som personer med funktionsvariationer samt med aktiviteter för personer med psykisk ohälsa. Vi driver också olika projekt inom funktionsrätt. Vår verksamhet sker i nära samarbete med det offentliga, främst då

kommuner och i ett gott samarbete med daglig verksamhet. Vi har även många eldsjälar som tar initiativ till projekt inom äldreomsorgen och bidrar till en rolig och meningsfull vardag för våra seniorer. Det handlar inte på något sätt om att ta över kommunens ansvar för verksamheten, poängterar hon.

–Men vi vet att våra kurser och projekt är en välkommen möjlighet för många deltagare att få komma iväg utanför boendet och möta människor och delta i aktiviteter i det omgivande samhället.

*"Kärlek och vänskap.  
Sånt behöver alla lära sig mer om"*

## Mitt Val & Min Säkerhet

En av de studiecirklar som SV drivit i hela landet under det gångna året, och som har rönt stor uppmärksamhet är "Mitt Val" som riktade sig till personer med funktionsnedsättning.

–Det var en rejäl utmaning för politikerna som ställdes inför kravet att föra lättförståeliga resonemang och debatter. För att inte tala om hur knepigt det kan vara att svara ett enkelt ja eller nej på en fråga, skrattar Madeleine.

–Det var jätteintressant och slutade med att jag röstade på... avslöjar Peter. Är du nyfiken så får du fråga honom själv.

–Personer med funktionsnedsättning är en prioriterad målgrupp för oss och

vi vill gärna bidra till nya insikter och kunskaper i ämnen som annars kan vara svåra att förstå, förklarar Madeleine.

–Vi har även drivit en utbildning som heter "Min Säkerhet" där deltagarna fick lära sig mer om vad man gör om det börjar brinna, om en kompis blir sjuk eller om man går vilse eller råkar ut för en telefonförsäljare som man inte vet hur man ska hantera. Initiativet till "Min Säkerhet" kom från SV i Jönköpings län och fick så positiv respons att upplägget spred sig till SV över hela landet.

Vi har också haft en hälsokurs som var väldigt poppis.

Att deltagarna själva får vara med och önska är självklart. Peter är helt säker på vad han vill fördjupa sig i under nästa kurs.

–Kärlek och vänskap. Sånt behöver alla lära sig mer om!

## Finns till för alla

SV Funktionsrätt finns till för alla som har ett behov av extra stöd i vardagen. Vi vänder oss till personer med en diagnos, en sjukdom, ett beroende eller en funktionsnedsättning. Vi vänder oss också till anhöriga som stödjer någon av målgrupperna samt samarbetar med kommuner och region.

**Vill du veta mer om SV Funktionsrätt?**

*Klicka här!*



Rälsen Bard  
Nässjö



*”Keramiklokalen är  
mitt andra hem och jag  
njuter fortfarande lika  
mycket av att vara här”*



# Eldsjälarna samlas kring drejskivan

*Lera är livet! Eva Engslätt Svensson är Studieförbundet Vuxenskolans egen eldsjäl inom keramik. I snart 40 år har hon introducerat våra kursdeltagare i keramikens kreativa värld. Monica Rudby är en av deltagarna.*

Allt började hösten 1981 när Eva gick sin allra första kurs.

–Jag hade provat på att dreja när jag gick i högstadiet och hade längtat efter att få lära mig på riktigt ända sedan dess. Så den där hösten gjorde jag slag i saken och anmälde mig till en kurs hos SV. ”Jag vill lära mig dreja”, sa jag till kursledaren. ”Får jag inte göra det så går jag hem”, skrattar Eva.

Det fina med den där lokalen var att alla fick komma och gå som de ville. Så när Eva var barnledig med sonen några år senare gick hon dit på dagarna.

–Han fick följa med i liggvagnen medan jag satt och drejade. Och som jag tragglade. Jag övade och övade på att centrera och ibland skrek jag rätt ut i ren frustration. Att dreja är svårt, det vill jag skicka med till alla som är sugna på att börja. Men det är så värt all övning när man väl har lärt sig!

## Efter nattskiftet

På den tiden var det mode att dreja i brun lera och alla keramikentusiaster – för då som nu gick det en hantverks- och keramikväg genom samhället – gick omkring med ständigt bruna nagelband.

–Man såg direkt vem som hade fastnat i keramiken!

Cirkelledare blev hon i slutet av 80-talet och sedan dess har hon introducerat

otaliga länsbor till keramikens magiska värld. För Eva har keramiken blivit en livsstil.

–SVs keramiklokal är mitt andra hem och jag njuter fortfarande lika mycket av att vara här. Jag jobbar natt som undersköterska och på morgonen när jag kör hem brukar jag stanna till på SV. Jag kanske tömmer ugnen och förbereder för nästa kurstillfälle – eller så sätter jag mig och drejar en stund. Sedan kör jag hem, fylld med ny energi.

## Inte bara dreja

En av alla de hundratals kursdeltagare som har fått ta del av Evas energi och skaparglädje är Monica Rudby. Hon har gått på SVs keramikkurser i fem år nu. En del sommarkurser har det blivit också. –Jag älskar materialet och möjligheten att vara kreativ, men är däremot inte så inne på att dreja. Jag gillar att kavla och forma och det är inte så dumt för då får man skapa mer och slipper att vänta på sin plats vid drejskivan, tipsar Monica som tycker att det är lyxigt att ha tillgång till så välutrustade lokaler.

–Att skapa i lera är avkopplande, och det jag uppskattar med Evas kurser är att man hela tiden utvecklas. Hon är en fantastisk lärare. Varje gång som jag har en idé som jag vill testa så säger Eva: ”Ingenting är omöjligt – prova att göra

så här!”. Den erfarenheten och det engagemanget är ovärderligt.

## Gurun går också på kurs

Att keramikintresset har blivit ett sätt att hitta inspiration i vardagen och träffa nya vänner skriver både Eva och Monica under på.

–Jag älskar att åka på inspirationsresor och besöka keramiker och deras ateljéer, bland annat under påskens konstrunda på Österlen. Då brukar jag få en massa nya härliga idéer som jag tar med mig hem och testar, berättar Monica.

Eva åker regelbundet iväg på kurser. För det går fortfarande att lära sig något nytt, även om man är keramik-guru.

–Förutom att det är roligt att träffa likasinnade så är det underbart att kunna fokusera bara på leran. Man kan vara i ateljén hela dagarna och sedan bara sätta sig vid ett dukat bord på kvällen, utan att behöva tänka på att diska och laga mat. Det är livet!

## Vill du veta mer om kurser inom konst och hantverk?

*Klicka här!*



## EVA OCH MONICA TIPSAR

*– Släpp alla måsten och njut!*

- Du behöver inte dreja. Det finns så många andra metoder att skapa i lera, du kan till exempel tumma eller kavla.
- Det måste inte bli perfekt. Det är det operfekta som gör det du skapar personligt. Hantverk har alltid variationer, till skillnad från industriproducerat.
- Ta med dig ett förkläde – för du kommer garanterat att ha lera överallt.
- Drömmer du om att gå en kurs i keramik? Anmäl dig nu. Keramik är jättepoppis och köerna långa, men rätt vad det är kommer det kanske ett återbud på en dag och tid som passar just dig.
- Skaffa ett konto på Pinterest. Där hittar du massor av inspiration.
- SV har keramikkurser på flera orter i länet.



# Emmie dansar vidare som cirkelledare

*Emmie Ljung har dansat sig genom livet – i Studieförbundet Vuxenskolan regi. I dag är hon en engagerad dansledare för barngrupperna samtidigt som hon dansar vidare tillsammans med tjejkompisarna i en egen studiecirkel.*

Det började med knattedans på Studieförbundet Vuxenskolan redan när Emmie Ljung var i treårsåldern. –Jag har dansat på andra ställen också, men har aldrig lämnat SV. Det är helt enkelt en gemenskap som man vill tillbaka till, man känner alltid att man är välkommen hit, säger Emmie som tycker att det är självklart att själv engagera sig som ledare.

#### **Utvecklar sig själv och andra**

I dag går hon i gymnasiet och på fritiden leder hon en egen kompigrupp inom modern dans, samtidigt som hon är cirkelledare för två barndansgrupper. –Det är väldigt mysigt! Jag har inte själv några små barn i slakten eller bekantskapskretsen så det är härligt att få den chansen. Det är jätteroligt att se deras rörelseglädje. –Danskurserna för de yngre bjuder på en mix av jazz, balett, street och modern dans – en lekfull blandning som ger alla

deltagarna möjligheten att ha roligt och hitta rätt.

I åtta- till tioårsåldern kan man specialisera sig lite mer, till exempel med jazz eller balett beroende på vad man trivs bäst med, förklarar Emmie som också har fortsatt att utveckla sin egen dans tillsammans med två kompisar.

–Vi dansar främst modern dans. Dels övar vi tillsammans och dels är vi ute och har dansuppvisningar ibland.

#### **Känslan av flyt**

Möjligheten att få röra sig och uttrycka sig kreativt tycker Emmie är bra för både kropp och knopp. Det gäller både när hon dansar med tjejkompisarna och är ledare för barngrupperna.

–Det är så tydligt att dansen bidrar till hälsa och välbefinnande. Känslan när man lyckas med en koreografi eller hittar det där härliga flytet är fantastisk. Den glädjen märks också hos barnen.

#### **Stark gemenskap**

Dans är helt enkelt för alla, konstaterar SVs verksamhetsutvecklare Therese Fröberg. –Hos oss kan alla känna sig välkomna oavsett ambitionsnivå. Man måste inte vara ung och pigg för att kunna dansa!

*”Det är tydligt att dansen bidrar till hälsa och välbefinnande”*

Vi erbjuder även seniorgrupper och dans för hälsa för den som har drabbats av till exempel stroke, parkinson eller psykisk ohälsa. Men självklart har vi också avancerade klasser inom olika dansformer. Att dansa hos oss ska vara roligt och ge möjlighet att utvecklas i sin egen takt, säger Therese Fröberg som gärna stannar

# Ljuvliga yoga

*SV erbjuder många olika aktiviteter som främjar fysisk och mental hälsa. Yoga har blivit en av våra mest populära studie-cirklar som lockar deltagare i alla åldrar.*

## **Bra för både kropp och knopp**

Du får fysisk aktivitet med möjlighet att stärka och stretcha dina muskler samtidigt som du övar balansen. Eftersom andning, koncentration och fokus är viktigt i yoga får du samtidigt mental träning som kan bidra till minskad stress. Vi erbjuder lugn yoga där du fokuserar på att vara närvarande i stunden och må bra.

## **Yoga hos SV är inte religiöst**

Eftersom vi på SV bedriver folkbildning får våra kurser inte ha några andliga inslag, vår verksamhet är religiöst obunden.

Därför praktiserar vi inte yoga med religiösa mantran. Om mantran används så är de alltid neutrala och hjälper till att behålla uppmärksamhet under meditationen.

## **En yogaform för alla**

Vår ambition är att det ska finnas en yogaform för alla. Hos oss kan du praktisera allt från enkel till mer avancerad yoga och Senoryoga, från Hathayoga till Ashtangayoga. Om du har speciella utmaningar eller behov så är det också möjligt att anpassa rörelserna efter detta, till exempel om du har ont i en axel. Medbestämmande är viktigt i vår verksamhet och därför tar vi alltid reda på vad våra deltagare vill få ut av att delta i yogagruppen. Hos oss kan du vara med utifrån egen förmåga tillsammans med andra i alla åldrar, tjejer och killar, damer och herrar.

## **Vill du veta mer om våra Yogakurser?**

*Klicka här!*

till vid danssalen och bara njuter av stämningen.

–Det skapas en väldigt stark gemenskap i våra dansgrupper. Det märks att deltagarna mår bra och blir glada. Den personliga utvecklingen är också viktig. Från de små barnen som för första gången vågar ställa sig på en scen till de vuxna som äntligen sätter det där svåra danssteget. Att få vara med och dela den glädjen – det är fantastiskt. Flera av våra dansgrupper får också förfrågningar att medverka på olika evenemang runt om i Jönköpings län.

Att dans är en viktig och omtyckt del av SVs verksamhet tar sig också uttryck i de välutrustade danslokaler som finns i hela Jönköpings län.

–I många fall har vi egna lokaler där vi har inrett dansstudios. Om inte det finns hyr vi in oss i sporthallar eller andra lokaler där det finns mycket ljus och yta så att man kan ta ut svängarna!

## **Vill du veta mer om våra danskurser?**

*Klicka här!*



# Vi förenklar tillvaron för den som är ny i Sverige

*Det spelar ingen roll i vilket land du är född. Alla behöver kunskap för att kunna ha ett meningsfullt liv och vara en del av samhället. Som folkbildare gör Studieförbundet Vuxenskolan en stor insats för integrationen.*

Alla känner Mehran, Vyan och Theresa. Det är åtminstone så det känns. SVs verksamhetsutvecklare Theresa Eriksson samt medarbetarna och cirkelledarna Mehran Masoumi och Vyan Mohammed har hjälpt många nya svenskar att finna sig till rätta i sitt nya hemland. Basen finns i Värnamo, men deras engagemang har spridit ringar på vattnet i hela Jönköpings län.

## Hur ser er egen resa med SV ut?

Vyan: Jag kommer från Irak som vi flydde från via Syrien och Malaysia. År 2007 kom vi till Sverige och Rydaholm – du kan tänka dig kontrasten till Kuala Lumpur! Det var mycket – ett helt nytt språk, en helt ny kultur och en helt ny miljö att lära känna. Kontakten med SV fick jag faktiskt via min man som jobbade här innan han gick vidare till ett nytt jobb på Arbetsförmedlingen. Jag blev inbjuden till SV på intervju och fick jobb. I början var det en halvtidstjänst – men jag fick gå upp på en heltidstjänst nästan direkt. Nu har jag jobbat här sedan 2015. Jag har framför allt jobbat med kurser i språkstöd men också som ledare i samhällsorientering. Förutom engelska så talar jag kurdiska, arabiska samt två dialekter av turkiska plus lite persiska. Det har varit väldigt användbart, och för mig är det en jättestor glädje att kunna hjälpa personer in i det svenska samhället.

Mehran: Min historia är ganska lik Vyans. Jag kom till Sverige från Iran 2013, sökte asyl och fick uppehållstillstånd 2015. En kompis presenterade mig för SV och Theresa och jag fick två veckors praktik som sedan resulterade i ett halvtidsjobb och sedan en heltidsanställning. När jag började jobba på SV 2015 hade vi en stor våg av asylsökande där många behövde

hjälp – vi hjälpte deltagare från hela länet så att de snabbt kunde orientera sig i samhället och studera svenska.

## Vilken betydelse har SV för integrationen i Jönköpings län?

Theresa: Vi förenklar tillvaron för den som är ny i Sverige. Med utgångspunkt i folkbildningstanken hjälper vi nysvenskar att skapa sig en bättre bild av sina nya liv i det här landet. Vi hjälper till med språket och med förståelsen av kulturen och sammanhanget. Vi har bland annat en kurs som heter "Mitt barn i den svenska skolan" som hjälper föräldrar att förstå hur det svenska skolsystemet fungerar och hur det är att vara tonårsförälder i Sverige. Man behöver inte älska allt – men man måste förstå, då blir livet mycket enklare!

Vyan: SV jobbar både på egen hand med olika studiecirklar och evenemang som underlättar integration. Vi har också haft många samverkansprojekt med bland annat kommuner och arbetsförmedling, till exempel kurser i svenska språket.

Theresa: Kunskap är makt. Med vår hjälp kan människor få kunskap och själva bilda sig en uppfattning om svenska språket och dess kultur.

Mehran: Jag tycker att det är oerhört intressant att få hjälpa människor. För oss handlar det ofta om att först hjälpa dem att må lite bättre. Tänk dig själv att du inte kan språket, du kan inte jobba och tjäna pengar och du förstår inte din och din familjs plats i samhället. Då är det första steget att hitta gemenskap och att må bra – då kommer också lusten att utveckla språket. Vi har deltagare som åker fyra timmar bara för att få vara en del av gemenskapen vid ett tvåtimmars

kurstillfälle. Det tycker jag säger mycket!

## Hur ser situationen ut i dag?

Mehran: När jag började på SV 2015 hade vi en extrem situation med många asylsökande och många som också mådde väldigt dåligt. I det läget hade vi kunnat jobba dygnet runt. Då handlade det mycket om krishantering, i dag kan vi jobba mer långsiktigt.

Theresa: Vi har asylsökande från Ukraina. Här handlar det främst om språkinsatser eftersom kulturen i mångt och mycket är densamma. Den senaste tiden har vi jobbat mycket digitalt med språkkurser men också med samhällsfrågor, normer och värderingar. Nu finns de flesta på sociala medier och såklart även vi, med en YouTube-kanal med samhällsinformation och med veckans nyheter från länet på olika språk, för att ge alla chans att ta del av vad som händer i närheten.

## Vad kan jag som privatperson göra för att bidra till ökad integration?

Vyan: I dagens samhällsklimat är det viktigare än någonsin att vi fortsätter jobba tillsammans, och inte bara i vårt län. Hela Sverige behöver integration. Genom att hitta på saker tillsammans och se världen med nya ögon kommer man långt, och jag tänker att SV är den perfekta mötesplatsen!

**Vill du veta mer om hur vi jobbar med integration?**

*Klicka här!*

**Bra att veta!** I SV har kommuner, organisationer och föreningar en självklar samarbetspartner för olika integrationsprojekt!



*”Då är det första steget att hitta gemenskap och att må bra – då kommer också lusten att utveckla språket”*

*Mingus Ericson Råde, Valentin Källner, Love Berggren och Lucas Arvidsson startade en studiecirkel och får nu hjälp av SV Musik.*



# Separate Sons är redo för världen



*Siktet är inställt på de stora arenorna och på vägen dit tar de hjälp av SV Musik.*

*–SV Musik funkar som vår manager och har bokat in flera roliga spelningar åt oss. Det är ju värsta lyxen, att få stå på en fullutrustad scen med egen tekniker, säger gitarristen och cirkelledaren Lucas Arvidsson.*

I en villakällare på landet utanför Aneby har Separate Sons inrett en alldeles egen replokal där de repar två gånger i veckan. Perfekt tycker killarna, eftersom man inte stör någon – förutom redan luttrade familjemedlemmar. Separate Sons består av Mingus Erixon Ride på trummor, Valentin Källner på bas, Lucas Arvidsson på gitarr och back vocals samt sångaren Love Berggren som även han spelar gitarr. Till vardags jobbar de som snickare, på lager och pluggar grafisk design – men låt dig inte luras, det är fyllda arenor som hägrar.

## Hur länge har ni spelat ihop?

Lucas: Det är tre år nu. Jag har spelat länge, mycket akustiskt, i orkester och i musikskolan. Sen började vi lattja lite på fritiden för några år sedan och när Mingus kom in på trummor så blev det allvar.

## Hur låter ni?

Valentin: Bra! (skratt) Tänk indierock med tydliga grunge- och punkinfluenser. The Jins, Silver Chair och Smashing Pumpkins är band som vi inspireras av.

## Hur kom ni i kontakt med SV Musik?

Love: När vi spelade in vår första singel så fick vi ett tips att kontakta Studieförbundet Vuxenskolan. Genom att ansluta oss till SV Musik kan vi få lite stöd för att vi spelar i en studiecirkel. Lucas är vår cirkelledare och ser till att vi följer planen och repar när vi ska.

## Vilka är fördelarna med att vara medlemmar i SV Musik?

Lucas: Nu har vi ju egen replokal, men de band som inte har det har förstås en jättebra möjlighet att spela i SVs lokaler. För oss har SV nästan funkade som en manager – de har hjälpt oss att få spelningar. Vi har bland annat spelat på deras scen på Eksjö Stadsfest och på No War Festival på Sörängen. Det är ju otroligt kul att få chansen att spela inför publik, det får verkligen igång adrenalinet. Vid de här tillfällena har SV också stått för all teknik; mixerbord, högtalare, förstärkare samt ljud- och ljus tekniker, det är otroligt lyxigt. Vi upptäckte rätt fort att allt kostar jättemycket och då är det skönt att få lite hjälp – SV ger stöd till förbrukningsmaterial som strängar, trumpinnar och annat.

## Vad händer nu?

Mingus: Vi har precis släppt en ny singel, "Jante". Ni hittar den på Spotify. Sedan har vi ett gäng nya spelningar på gång, bland annat i Malmö. Det känns kul och lite nervöst. Spelningarna är det som vi tycker är allra roligast. Att få åka på turné, och kunna jobba med musiken på heltid, det är ju drömmen.

## Vill du veta mer om vår musikverksamhet?

*Klicka här!*

## svmusik.se

Vi jobbar med mervärden och faktorer som gör att band, artister, arrangörsgrupper och samarbetspartners inom olika musikgenrer vill ansluta sig till SV Musik i alla länets kommuner.

Vi arbetar brett mot många målgrupper – unga, vuxna och målgruppen inom funktionsrätt. Självlärt finns det också en barnkör! För oss är det givet att jobba för en jämställd musikscen och vi vill ha in ännu fler tjejer i verksamheten.

Just nu kan vi erbjuda tre fullt utrustade öppna replokaler i Jönköping, Nässjö och Vetlanda, där anslutna band kan repa kostnadsfritt. Vi har även flertalet replokaler i hela länet.

Vi erbjuder nischade kurser inom musikproduktion samt instrumentkurser.

Som medlem i SV Musik får du också hjälp med att boka speltillfällen och göra utbyte med andra avdelningar inom SV Musik.

Vi har flera spännande samarbeten, bland annat med Eksjö Stadsfest där våra band får möjlighet att spela.

# Kamratcirkeln fick trädgårdsintresset att blomstra





*När pandemin slog till blev MS-sjuka Tina Pettersson helt isolerad. Men så fick hon idén att arrangera en egen studiecirkel hos Studieförbundet Vuxenskolan. Resultatet är ett blomstrande trädgårdsintresse och en vänkrets som bara fortsätter att växa.*

### **Hur kom du på idén att starta en egen kurs?**

–Jag har varit en flitig kursdeltagare hos SV även tidigare, bland annat har jag gått kurser i knyppling. Men när pandemin kom så ställdes ju alla kurser in, och jag saknade dem väldigt mycket. Då föreslog Madeleine Sjöstrand som är verksamhetsutvecklare på SV, att jag skulle dra igång en egen digital kamratcirkel i ett ämne som intresserade mig. Jag har alltid varit väldigt nyfiken på odling, framförallt har jag tyckt att Sara Bäckmo och hennes ”Skillnadens trädgård” har varit så spännande. Så första cirkeln kom att handla om Sara och en av hennes böcker. SV hjälpte mig att marknadsföra cirkeln, lägga upp programmet och utbilda mig till cirkelledare. Att få stöd just när det gäller administrationen och marknadsföringen har varit jätte-skönt, då kan man fokusera på det som är roligt och inspirerande!

### **Hur löste ni det rent praktiskt?**

–Vi fick in anmälningar från hela landet och till slut var vi åtta personer som deltog i den första cirkeln som jag ledde. Vi sågs på nätet en gång varannan vecka på kvällstid och valde att använda en plattform som heter Learnify. Det är en så kallad läroplattform där man har möjlighet att utbyta tankar och information även mellan mötestillfällena. Jag tycker att den digitala lösningen har varit jättebra på många sätt dels för att vi har kunnat hänga med i varandras trädgårdar och liv – det är ju kul att se kurskompisens vitlök på tork i köket. Alla kan vara med oavsett ålder eller eventuellt funktionshinder. Och har man sedan en ”bad hair day” så är det bara att stänga av kameran!

### **Ryktet säger att det blev succé?**

–Ja, alla deltagarna har tyckt att det har varit jätteroligt, de flesta har valt att stanna kvar och vi har genomfört flera kamratcirkel på temat odling sedan dess. Just nu förbereder jag den femte kursen, den här gången på temat ”Skapa din egen jord”. Sedan tycker jag att det är roligt att vi har fått vara en del av den växande odlingsmanin. Intresset för trädgård och odling fanns ju redan innan pandemin, men nu är det en riktig boom! Det märks också lokalt här i Sävsjö där vi trädgårdsentusiaster har uppmärksammats på många olika sätt genom artiklar och föreläsningar. Till och med vår insomnade trädgårdsförening har väckts till liv igen. I allt det här har SV också haft stor betydelse med sitt engagemang, de har också hjälpt till med marknadsföring. Jag skulle nästan vilja påstå att orten har blivit ett litet trädgårdsnav i Sverige!

### **Vad har de här kamratcirkelarna betytt för dig?**

–Det är häftigt att få nya vänner och lära känna likasinnade från hela landet. Eftersom jag är sjuk så måste jag vara fortsatt försiktig, men på det här sättet slipper jag att bli isolerad. Sedan betyder inspirationen väldigt mycket. När vi studerade vintersådd så tänkte jag att det här funkar aldrig. Men känslan när jag kom ut till mitt land på våren och det växte så det knakade – den var fantastisk!

**Vill du veta mer om våra kurser inom trädgård och odling?**

*Klicka här!*

## **6 steg mot en helt ny kurs**

### **1 Gemensamt intresse**

Har du och dina vänner ett gemensamt intresse eller vill du möta andra med samma intresse som du? Vi vet att lärande och kunskap skapas bäst tillsammans och allt blir roligare om man är fler.

### **2 Studiematerial och lokal**

Vi kan hjälpa er med studiematerial, lokal, digitalt mötesrum eller något annat inom ämnet.

### **3 Innehåll och mål**

Tillsammans i gruppen bestämmer ni innehåll och mål. Vi kallar det för arbetsplan.

### **4 Hur vill ni ses?**

Ni bestämmer själva när och hur ofta ni vill ses samt om det ska ske fysiskt, på distans eller både och.

### **5 Introduktion**

Minst en i gruppen står som ledare på ”E-listan” som fylls i digitalt. Ledaren får även en kort introduktionsutbildning och senare möjlighet till ytterligare utbildning.

### **6 Kostnadsfritt**

Det kostar ingenting att starta en egen studiecirkel. Vi kallar det för ”Kamratcirkel” eller ”Kompisgrupp”.

*Välkommen att höra av er till oss så berättar vi mer!*



**Vill du veta mer om hur man startar en egen kurs?**

*Klicka här!*

# Lärorika kurser i djur, natur och trädgård

*Drömmer du om att ta jägarexamen eller motorsågskörkort? Vill du lära dig mer om hundar eller ta dina blomsterarrangemang till en ny nivå? Hos oss hittar du massvis av inspirerande och lärorika kurser.*

## **Motorsågskörkort**

Motorsågskörkortet är beviset för att du har de praktiska och teoretiska kunskaper som krävs för att hantera motorsågen på ett säkert sätt. SV erbjuder kurser för A+B behörighet i motorsågning. Nivå A innefattar motorsågning såsom vedkapning medans nivå B innefattar trädfällning grund.

## **Röjsågskörkort**

Skogsvård har sedan länge ansetts vara en förutsättning för en värdefull avkastning från skogen. Genom att gå en kurs i röjsågskörkort investerarar du inför framtiden då du lär dig att planera röjningsarbetet med fokus på arbetsteknik och säkerhet.

## **Jägarexamen**

Vi erbjuder kurser i att erhålla en jägarexamen, fördelat på teori och praktiskt skytte. Du lär dig det mesta om djur, jakt, artkännedom, jaktvapen och viltvård.

## **Hund**

Vi erbjuder flera olika kurser för dig som hundägare.

## **Året med fåret**

För dig som är nybörjare eller funderar på att skaffa får. Vi går igenom "fåråret" genom teori och praktik på fårgård.

## **Biodling**

Under biodlingskursen får du en grundlig inblick i binas fantastiska värld och hur vi som biodlare kan arbeta i samklang med naturen. Du får bland annat tips och råd om biskötsel, utrustning, kläder och om olika metoder.

---

**Vill du veta mer om våra kurser i djur och natur?**

*Klicka här!*



## MINICIRKEL I HÅLLBARHET

# Fermentera dina egna grönsaker

*Kunskapen om syring (fermentering) har ärvts från generation till generation.*

Enkla och goda grönsaker att börja med är till exempel vitkål, salladskål, morötter, gurka, rödbetor och rödlök. Fermentera dina egna grönsaker och skapa en smakhöjare till vardagsmaten och festliga måltider.

### Så här gör du:

1. Skiva, strimla/riv grönsaken.
2. Salta, ca 1-3 tsk per kilo grönsak.
3. Packa, stöt, knåda tills det vätskar sig.
4. Packa ordentligt i en konservburk, så innehållet täcks av vätska.
5. Lägg en vattenfylld plastpåse ovanpå grönsakerna och stäng burken.
6. Låt burken stå mörkt i rumstemperatur i 1-2 veckor och sedan i kylskåp ca 2 veckor. Smaklig måltid!



## Sy ditt egna kaffefilter

### Så här gör du:

1. Använd ett pappersfilter som mall.
2. Lägg ena sidan mot vikt kant på det tyg du vill använda.
3. Klipp ut runt mallen, det ska bli som en halvmåne när du viker ut tyget igen.
4. Sy med tät sicksack den rundade övre kanten.
5. Vik ihop och sy kanterna med mycket tät sicksack så att det ser ut som pappersfiltret.
6. Om tyget är otvättat kan du behöva klippa ditt kaffefilter 0,5 cm större än pappersfiltret då tyget krymper i tvätten.
7. Koka filtret i vatten på spisen så att ev. kemikalier försvinner.
8. Klart att använda.

**Vill du veta mer om våra kurser om mat och dryck?**

*Klicka här!*



## Plats för alla

Vi skapar inspirerande mötesplatser där människor får växa och utvecklas tillsammans.

### **Vi söker alltid efter nya ledare för våra kurser**

Brinner du för ett ämne eller intresse och är vår nya ledare? Eller känner du någon som du tror skulle passa att leda såväl fysiska som digitala kurser? Välkommen att kontakta oss!

### **Studieförbundet Vuxenskolan Jönköpings län**

[www.sv.se/jonkopingslan](http://www.sv.se/jonkopingslan) • 036-19 00 40

[jonkopingslan@sv.se](mailto:jonkopingslan@sv.se)

### **Följ oss på sociala medier:**

