



Verksamhets- berättelse 2024

Studieförbundet Vuxenskolan Örebro län



SV Örebro län

www.sv.se/orebrolan
orebrolan@sv.se
019-611 94 80

Studieförbundet Vuxenskolan och folkbildningens pedagogik

Studieförbundet Vuxenskolan (SV) är en religiöst och politiskt obunden folkbildningsorganisation med en vision om ett samhälle där människor växer genom kunskap, insikt och delaktighet.

Vad är folkbildning?

Folkbildning är utbildning och bildning för vuxna. Den är fri och frivillig i bemärkelsen att människor själva väljer om och när de ska delta.

Studieförbund och Folkhögskolor bedriver folkbildningsverksamhet för att göra kunskap och bildning tillgänglig för alla på ett demokratiskt och jämlikt sätt, och utanför den traditionella skolvärlden.

I en proposition från regeringen sammanfattas folkbildning så här:

”Folkbildningen ska ge alla möjlighet att tillsammans med andra öka sin kunskap och bildning för personlig utveckling och delaktighet i samhället.”

Fritt och frivilligt

Folkbildningen kännetecknas av att den är ”fri och frivillig”. Det innebär att den står fri från statlig styrning och att deltagande alltid ska vara frivilligt för deltagarna.

Pedagogiken

Folkbildningens pedagogik bygger på att vi lär oss bäst när vi gör det tillsammans med andra, och därför är studiecirkeln vår mest centrala verksamhetsform.

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 till.

SV finns i hela landet

SV står för individens rätt att växa och utvecklas utifrån egna förutsättningar, och allas rätt att delta i samhället. SV finns i hela landet och verkar för att vara en lokal utvecklingskraft.

SV Örebro län verkar i länets alla 12 kommuner och arrangerar studiecirklar, kulturarrangemang, utbildningar och olika former av mötesplatser.

Välkommen till SV!

Stort behov av civilsamhället

7 av 10

kommunpolitiker i landet bedömer att behovet av civilsamhället kommer öka det kommande året.

67 %

av Örebro läns kommunpolitiker bedömer att behovet av civilsamhället kommer att öka det närmsta året.

83 %

som är länets högsta siffra hittar vi i Örebro kommun.

KÄLLA: "KOMMUNPOLITIKERNA OM CIVILSAMHÄLLET", FREMIA/DEMOSKOP 2024.
BAS: 129 KOMMUNPOLITIKER FRÅN ÖREBRO LÄN.

Det är viktiga siffror för oss i civilsamhället att känna till. Men också för **kommuner** och **regioner** att förhålla sig till när stöd fördelas till civilsamhället och det tas fram nya policys, riktlinjer och överenskommelser så att samverkan faktiskt främjas.

LÄNSBILDNINGSKONSULENT CECILIA LÖNN ELGSTRAND

”



Innehåll

Till grund för vår verksamhet 2024	6
Framtiden kräver gemensam omställning	7
Landsbygder	8
Föreningslivet	10
Funktionsrätt	12
Integration	14
Projekt som arbetssätt	16
Varför stats-, kommun- och regionbidrag?	21
Vad har hänt i din kommun?	23
Askersund	24
Degerfors	25
Hallsberg	26
Hällefors	27
Karlskoga	28
Kumla	30
Laxå	31
Lekeberg	32
Lindesberg	33
Ljusnarsberg	35
Nora	36
Örebro	37
Kvalitetsarbete 2024	46
Viktiga samtal om folkbildning	47
Välkommen till Hej demokrati!	48
Slutord	49

Till grund för vår verksamhet 2024

Statens syfte med stödet till folkbildningen är att:



- 1 stödja verksamhet som bidrar till att stärka och utveckla demokratin
- 2 bidra till att göra det möjligt för en ökad mångfald människor att påverka sin livssituation och skapa engagemang att delta i samhällsutvecklingen
- 3 bidra till att utjämna utbildningsklyftor och höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället
- 4 bidra till att bredda intresset för och öka delaktigheten i kulturlivet.

SVs värdegrund



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

Vår syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor. Den utgår från individens rättigheter och skyldigheter att som aktiv medborgare ta ansvar för en samhällsutveckling som stärker den liberala demokratin.

SVs vision

Vår vision är ett samhälle där varje människa växer genom kunskap, insikt och delaktighet.

Vår idé och verksamhet är starkt förankrad i demokrati, jämställdhet, humanism och hållbarhet.

SVs strategiska plan



Den strategiska planen för Studieförbundet Vuxenskolan utgår från syftesparagrafen och beslutad vision och värdegrund.

För att tillsammans nå större effekt i att nå vår vision kanaliserar vi våra ansträngningar genom prioritering av **fyra profilområden** i vår långsiktiga verksamhetsinriktning:

Landsbygder

Föreningslivet

Funktionsrätt

Integration

Övergripande verksamhetsmål:

SVs verksamhet gör skillnad för individ och samhälle genom hög relevans hos befintliga och framtida deltagare, grund- och medlemsorganisationer och hos anslagsgivare.

Verksamhetens kvaliteter



Folkbildningsrådet (FBR) har identifierat fem kvaliteter som är i linje med statens syften med statsbidraget till folkbildningen:

Bildning

Demokrati och delaktighet

Utbildning

Civilsamhälle

Kulturliv

Studieförbunden ska arbeta med kvaliteterna utifrån sina profiler för att uppfylla statens syften med stödet till folkbildningen.

Framtiden kräver gemensam omställning

2024 har varit ytterligare ett år som präglats av ovisshet, omställning och förnyelse för folkbildningen, studieförbunden och SV Örebro län.

Regeringens beslut att kraftigt minska statsbidraget till studieförbunden har inneburit fortsatt stora utmaningar för folkbildningen.

För SV Örebro län har det bland annat lett till minskad personalstyrka och färre lokaler. Vi har löpande behövt revidera hur vi är organiserade och hur vi lägger upp arbetet på avdelningen.

Parallellt med nedskärningarna har vi befunnit oss i ett läge med nya villkor och krav på studieförbunden. Det har gjort att vi behövt vara nytänkande och flexibla för att kunna fortsätta verksamheten.

Det har varit utmanande för oss som organisation och även för deltagare, samverkande föreningar och organisationer.

Kvalitet och långsiktighet

Folkbildningsrådets omvärldsanalys, kvaliteter och den stora folkbildningsutredningen har väglett oss i utvecklingen av vår verksamhet och styrt oss mot ökad kvalitet och relevans.

Vi har arbetat med att förtydliga och anpassa verksamheten så att den stämmer överens med SVs profilområden som sätter ramar och skapar en tydlig identitet för hela organisationen:

- Landsbygder
- Föreningslivet
- Funktionsrätt
- Integration

Under 2024 har vi för första gången arbetat med Folkbildningsrådets fem kvaliteter som utgör grunden för deras uppföljning av studieförbundens verksamhet.

Folkbildningens betydelse

Under 2024 presenterades den stora folkbildningsutredningen, som tydligt framhöll vikten av att folkbildningen får finnas kvar.

Utredningen betonar hur studieförbunden fyller en central roll i samhällsutvecklingen genom att erbjuda möjlighet till bildning och delaktighet för alla.

Även Fremia/Demoskop genomförde under 2024 en undersökning som visade att 7 av 10 kommunpolitiker tror att behovet av civilsamhället kommer att öka.

Ett resultat som understryker den fortsatta relevansen och betydelsen av folkbildning på lokal och regional nivå.

Folkbildningsrådets omvärldsanalys pekar också på flera stora områden där civilsamhället, studieförbunden och folkbildningen är av avgörande betydelse för att stärka demokratin, skapa social sammanhållning och främja en hållbar utveckling i samhället.

Det är tydligt att folkbildningen är viktigare än någonsin för att möta samhällsutmaningar och skapa ett inkluderande och engagerat samhälle.

Gemensam omställning

Studieförbundens omställning påverkar inte bara de olika studieförbundsorganisationerna utan även bidragsgivare som kommuner och regioner.

En folkbildning som satsar på mer kvalitativ verksamhet snarare än kvantitet kommer inte att generera samma volymer i det statistiska underlaget som idag främst används vid fördelning av medel.

Det verkliga värdet finns i de samhällseffekter som genereras av verksamheten, något som inte kan mätas i siffror.

Framåtblick

Vi ser framåt med tillförsikt och känner oss starka i att vi, genom att prioritera kvalitet och långsiktighet, kan fortsätta att bidra till ett samhälle där varje människa växer genom kunskap, insikt och delaktighet.



Verksamhetsmål 2024 Landsbygder

Lokal närvaro

Erbjuda fler människor folkbildningsaktiviteter genom lokal närvaro i hela länet.

Plattform för lärande

Utveckla arbetssätt för att engagera fler och fånga människors engagemang.

Landsbygdsutveckling

Vara en stark och viktig aktör för att utveckla landsbygden tillsammans med civilsamhälle och offentliga aktörer.

Unga på landsbygden

Erbjuda aktiviteter som engagerar unga på landsbygden att bilda sig och påverka samhällsutvecklingen.

Livskraftigt kulturliv

Bidra till ett livskraftigt kulturliv i hela länet.

Digital folkbildning

Erbjuda digital folkbildning för att ge fler människor tillgång till bildning, lärande och utveckling.

Landsbygder

Hjärtat i vår verksamhet är bred folkbildning och kulturaktiviteter med stark lokal förankring. Vi värnar individens rätt att vara en aktiv samhällsmedborgare oavsett var i landet en bor.

Vår idé är enkel, vi tar med våra koncept, evenemang och aktiviteter ut i länet för att bidra till en levande landsbygd. Vi anser att alla människor ska ha möjlighet att lära sig, utvecklas, mötas och vara en del av samhället.

Genom studiecirklar, föreläsningar och evenemang inom områden som funktionsrätt, integration, föreningsliv, demokrati, musik och kultur har vi erbjudit något för alla.

Pennysound Bergslagen

Sedan januari 2024 har vi drivit projektet Pennysound Bergslagen för att etablera en ny fritids- och kulturverksamhet för unga i Bergslagen. Vi har byggt en komplett musikstudio i Lindsberg, som snabbt blev en mötesplats för unga (12–22 år) med intresse för musikproduktion.

I projektet arrangerade vi workshops i musikproduktion på fritidsgårdar, kulturskolor och andra platser där ungdomar vistas. Vi åkte till Hällefors, Kopparberg, Nora och Lindsberg, och 300–400 ungdomar har deltagit i våra workshops.

De som ville fördjupa sig kunde delta i studiecirklar i studion. Cirkelarna leddes av unga cirkelledare från trakten som rekryterats genom verksamheten. Vi höll 20 cirklar i studion under projektperioden, nu fortgår verksamheten som en del av vårt ordinarie utbud.

Förutom musikproduktion erbjöd vi även kunskap om poddar, föreningsarbete och entreprenörskap – ett sätt att bredda ungas möjligheter att utveckla sina intressen och uttryck.

– Det är tack vare stödet från EU och Leader Bergslagen som vi nu har en helt ny studio och en växande cirkelverksamhet för unga i Bergslagen, säger Fredrik Wallin, avdelningschef SV Örebro län.



Läs mer s. 17

Från Spökjakt till anhörigstöd

Vi har även genomfört projektet Spökjakt, vilket också medfinansierades av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen, för att väcka ungas intresse för historia på ett kreativt sätt.

Utöver det har vi erbjudit en mångfald av aktiviteter som stärkt och engagerat människor: Må bra-körerna har spridit glädje och gemenskap, föreläsningar, samtals- och anhängargrupper, samt föreläsningar och utbildning kring NPF och autism genom Skolprojekt som vi driver tillsammans med föreningen Autism Örebro län.



Jämställt företagande i samverkan

Projektet bestod av fyra digitala kurser riktade till lant- och skogsbrukare. Syftet var att öka kunskapen inom ledarskap, ekonomi och om att driva företag.

Kurserna gick under samlingsnamnet "Jämställt företagande i samverkan", eftersom jämställdhet varit en grön tråd i alla kurser, och en viktig förutsättning för starka konkurrenskraftiga gröna näringar.

Kostnadsfria och digitala kurser

De fyra kursmodulerna var kostnadsfria och bestod av sex digitala kurstillfällen under kvällstid. Deltagarna fick ta del av föreläsningar, workshops och gruppdiskussioner där deltagarna fick möjlighet att utbyta erfarenheter och skapa nätverk med andra företagare.

De fyra kurserna:

- Få stöd i ditt ägarskifte – 2023
- Ledarskap, maktpositioner och ägande – 2023
- Försäkring, juridik och ekonomi – **2024**
- Arbetsfördelning och drift – **2024**

Jämställt företagande i samverkan

Projektet stöttades av Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling och genomfördes i samverkan med LRF.

Period: 2023–2024

SV Örebro län var en av 12 SV-avdelningar som deltog i projektet.

Den ena kursmodulen som ägde rum under 2024 handlade om bokföring, deklaration, ekonomiska stöd, försäkringar och smart planering av lön, pension och sparande, samt hur en kan hantera investeringar i osäkra tider och lösa ägarfrågor på gården.

Den andra kursomgången fokuserade på samarbete och hållbarhet på gården. Hur en kan skapa balans mellan arbete och fritid, arbetsfördelning, lönsamhet och juridik för familjelantbruk.

I samverkan

Projektet ägdes av SVs förbundskansli och ett samverkansprojekt mellan 12 SV-avdelningar och tre LRF-regioner.

Deltagare från Örebro län

Kurserna lockade deltagare från Örebro län där 15 personer fick ökade kunskaper kring jämställt företagande inom lant- och skogsbruk.



Pilotutbildning med LRF

Tillsammans med LRF har vi hösten 2024 genomfört pilotutbildningar i studiecirkelform för att bidra till deras nya organisationsstruktur som ska bestå av tre nivåer: riksförbundet, regionförbunden och kommunavdelningarna. I omställningen har tre LRF-avdelningar bett SV om hjälp med utbildningar i styrelsekunskap, LRF-kunskap, kommunens arbete, opinionsbildning och påverkan. Höstens pilot genomfördes i Askersunds kommun och Eskilstuna kommun, utbildningarna fortsätter 2025–2026.



Läs mer s. 24



Verksamhetsmål 2024 Föreningslivet

Långsiktiga relationer

Bygga långsiktiga relationer med samverkande föreningar för att skapa aktiviteter med gemensamma mål.

Kompetensutveckling

Stärka föreningslivet genom bildningsinsatser och kompetensutveckling.

Ny samverkan

Söka samarbete med föreningar och organisationer inom SVs fyra profilområden.

Fler unga

Öka andelen unga cirkelledare och unga deltagare inom folkbildningen tillsammans med samverkande föreningar.

Föreningslivet

Vår verksamhet tillsammans med föreningar gör samhället mer robust och bidrar till att fler människor får utlopp för sitt engagemang.

Folkbildning och ideella föreningar hänger ihop. I föreningar samlas människor för att dela intressen, påverka samhället eller delta i aktiviteter. Folkbildning handlar om att ge alla tillgång till kunskap och lärande på ett demokratiskt sätt, därför arrangerar vi dagligen aktiviteter för och tillsammans med föreningslivet.

De föreningar som samverkar med oss gör det för att de ser att de har något gemensamt med SV. Delad värdegrund och gemensamma mål. Den verksamhet som vi skapar tillsammans finns inom våra olika profilområden på ett naturligt sätt.

Förening i fokus: stöd och resurser

Hos oss är föreningslivet alltid i fokus. För att stötta och bidra till ett aktivt föreningsliv får våra samverkande föreningar tillgång till våra lokaler, teknisk utrustning, administrativt stöd, utbildningar och hjälp med verksamhets- och projektutveckling. För SV är det betydelsefullt att vi planerar och genomför verksamheten tillsammans.

Utbildningar, samtal och nätverkande

Under året har vi arrangerat ordförande- och kassörsutbildningar, och samtalsträffar om föreningens kultur, ekonomi och hur man engagerar medlemmar. Vi har även arrangerat en föreläsning om kommunikation med fokus på digitala kanaler, bild- och textanvändning samt hur budskap kan nå olika målgrupper.

Brett utbud av aktiviteter

Tillsammans med föreningslivet har vi exempelvis arrangerat föreläsningar om demens och psykisk ohälsa, studiecirklar i allt från hantverk till IT för seniorer, språkcaféer och musikevenemang.

Det som inte syns i statistiken

Målgrupper som behöver mycket stöd

Många samverkande föreningar verkar inom våra profilområden, områden där målgrupperna ofta kan behöva mer stöd och anpassning. Det innebär många återkommande kontakter i form av mail, möten och samtal innan en verksamhet kan starta. Det är ett arbete, som sker i bakgrunden men som bidrar till att fler får möjlighet att synas, höras och skapa aktiviteter.

Projekt/samverkan, start 2025

Vi har även jobbat med att lägga grunden för kommande verksamhet och projekt som syftar till att stärka föreningarna, bidra till fler aktiviteter och ge oss resurser för att utvecklas tillsammans:

- Gå-handboll: samverkan med ÖSK Handboll, stöd från Arvsfonden
- Lärande IT-samtal: samverkan med SeniorNet, stöd från Arvsfonden.
- NPF-fritids: SV är projektägare och samarbetar med Autism Örebro län, stöd från Radiofonden/Kronprinsessan Victorias stiftelse.





Cecilia och Jenny, projektledare Skolprojektet.

Samarbete fick förening att blomstra

En oväntad gåva från en anonym stiftelse blev startskottet till Skolprojektet och en möjlighet att göra verklig skillnad för barn och unga med autism.

Gåvan riktades till vår samverkande förening Autism Örebro län som länge drömt om att driva ett projekt för ökad tillgänglighet i skolan och förbättrad psykisk hälsa hos elever med autism. Föreningen saknade resurser och organisationen för att hantera det praktiska med personalansvar, lokaler och administration. Därför vände de sig till SV Örebro län.

En infrastruktur för projekt

Som studieförbund har vi den infrastruktur som krävs för att hantera ett större projekt. En struktur som är möjlig tack vare statens, regionens och kommunernas stöd till folkbildningen.

Vi bestämde oss för att samarbeta och genomföra **Skolprojektet** tillsammans, och anställde de två projektledarna Cecilia Lindwall och Jenny Kraftling på SV Örebro län.

2024 var projektets andra verksamhetsår och projektet har fortsatt att utvecklas, engagera och har blivit en självklar del av vår ordinarie verksamhet.

Gemenskap och utveckling

Flera av projektets kärnaktiviteter har fortsatt att utvecklas under året. **Samtalsgrupperna** för mor- och farföräldrar erbjuder deltagarna möjlighet att dela tankar och erfarenheter med andra i liknande situationer, medan **ungdomsgrupperna** ger unga med autism en trygg plats att diskutera vardagliga utmaningar och utforska nya aktiviteter.

Nyckelfaktorer

- **Infrastruktur:** administration, personal, lokaler...
- **Fler aktiviteter:** drar nytta av SVs verksamhet
- **Ökad synlighet och räckvidd:** når ut bredare
- **Processtöd:** stöd i utveckling av aktiviteter, utbildningar och koncept för Skolprojektet och SV.
- **Kunskapsutbyte:** vi lär av varandra

Caféträffarna i våra lokaler, på Fabriksgatan 8 Örebro, har blivit en naturlig mötesplats. Där kan deltagare i samtalsgrupperna ta steget till att delta i en mer öppen och social miljö, vilket har varit mycket uppskattat.

Camps – där intressen möts

Under året har vi fortsatt att arrangera Camps under loven för att erbjuda dagsaktiviteter för unga, med aktiviteter anpassade för personer med NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar).

Aktiviteterna har planerats från ungdomarnas egna önskemål, exempelvis att måla manga, rollspel, musik, Stop Motion Collage med mera.

Extra roligt är att vi har lockat unga cirkelledare inom rollspel och unga aktivitetsledare under våra Camps.

 **Läs mer s. 10 och 17**

Genomslag i samhället

Under 2024 har projektet fått stor uppmärksamhet. Vårdcentraler, Barn- och Ungdomspsykiatri och Barn- och Ungdomshabiliteringen har börjat hänvisa ungdomar till oss.

Kommuner efterfrågar våra skolombudsutbildningar, och vi har blivit inbjudna att delta i viktiga forum som Rådet för funktionshinder och universitetets föreläsningar.

Föreningsutveckling

Samarbetet mellan Autism Örebro län och SV Örebro län har breddat föreningens verksamhet, genererat fler aktiviteter och nya medlemmar. Här ser vi en förening som verkligen blommat ut och blivit mer aktiv och synlig än på länge. Samtidigt har SV berikats med ovärderlig kunskap och betydelsefull verksamhet.



Verksamhetsmål 2024 Funktionsrätt

Inkluderande arbetssätt

Arbeta inkluderande för att fler ska kunna delta i folkbildningsaktiviteter.

Målgruppens behov

Erbjuda aktiviteter utifrån målgruppens intressen och behov.

Stärkt föreningsliv

Vara ett stöd till våra medlems- och samverkande organisationer inom funktionsrättsområdet för att inkludera fler i vår gemensamma verksamhet.

Digital folkbildning

Använda digitala redskap för att ge fler möjlighet att delta.

Samverkan offentlig sektor

Stärka samarbetet med offentlig sektor inom funktionsrättsområdet.

Funktionsrätt

SVs verksamhet bidrar till ett mer inkluderande samhälle med möjligheter till bildning och livslångt lärande. Vi värnar individens rätt att vara en aktiv samhällsmedborgare oavsett funktionsnedsättning.

Under året har vi arrangerat föreläsningar, studiecirklar, samtalsgrupper och aktiviteter inom områden som psykisk ohälsa, NPF och autism, Alzheimer och demens (kognitiv svikt), medberoende, benskröhet och sköldkörtelsjukdomar.

Verksamheten sker i samarbete med våra föreningar, kommuner och eldsjälär. Vi genomför också aktiviteter i egen regi.

Vi har utökat vårt utbud med **"The Ronnie Gardiner Method" (RGM)** som kombinerar musik, rörelse och ljud för att träna koordination, balans och minne. Metoden används vid rehabilitering efter exempelvis stroke och vid Parkinson, men är också hjärngympa med skratt och gemenskap.

Vi har fortsatt med **DansVariation** för att ge personer med intellektuell funktionsvariation möjlighet att delta utifrån individuella förutsättningar och dagsform.

I samarbete med kommuner har vi fortsatt med **Kultur i vården** på vård- och omsorgsboenden samt träffpunkter för äldre. Vi tar kultur och musik till de som har svårt att ta sig till olika aktiviteter.

HälsoGlädje

I projektet HälsoGlädje har vi jobbat för ökat välmående och gemenskap för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Vi har pratat om, och undersökt, hur hälsan påverkas av rörelse, kost, avslappning och fritid. Målet är ett nytt studiematerial till en studiecirkel som kan ledas av personer från målgruppen.

Projektet finansieras av Socialstyrelsen och med medel för civilsamhället från Region Örebro län i omställningen för Nära vård.

Skolprojektet

Vi driver Skolprojektet tillsammans med föreningen Autism Örebro län, för att bidra till ökad tillgänglighet i skolan och förbättrad psykisk hälsa hos elever med autism. Det har vi gjort genom:

- **Mötesplatser, samtalsgrupper och Camps**
På våra mötesplatser för unga med NPF och samtalsgrupper för deras anhöriga har deltagarna fått kunskap och verktyg som kan hjälpa i vardagen, samt möjlighet att dela tankar, känslor och erfarenheter. Vi har även arrangerat lovaktiviteter under våra Camps där deltagarna fått testa allt från rollspel till Stop Motion Collage och musikproduktion.
- **Skolombudsutbildningar**
Vi har även anordnat utbildningar för skolombud för att människor ska få rätt kunskap för att kunna företräda elever och vårdnadshavare i situationer då skolan inte fungerar.

Projektet har blivit en välkänd aktör. Det märks genom att kommuner och skolor köper våra utbildningar för en mer tillgänglig skola, och vården hänvisar personer till oss för stöd och sammanhang.





Personer som arbetar med anhörigstöd i Örebro kommun, bild tagen i samband med att Martina Takter besökte Örebro och föreläste om vikten av anhörigperspektiv i alla verksamheter.

Betydelsen av anhörigstöd

Under 2024 har vi fortsatt att utveckla vårt arbete inom anhörigstöd genom att erbjuda samtalsgrupper, föreläsningar och mötesplatser.

Vi vill minska känslan av ensamhet och ge anhöriga möjlighet att dela erfarenheter och hitta stöd hos andra i liknande situation. Vi vill stärka den sociala gemenskapen och sprida kunskap kring de utmaningar anhöriga möter – och hur viktiga de är för att närstående ska få den vård och det stöd de behöver.

Samtalsgrupper för anhöriga

En central del i vårt arbete är de samtalsgrupper vi arrangerar, där deltagarna får möjlighet att dela sina upplevelser i en trygg och förstående miljö.

Vi har erbjudit grupper för anhöriga till personer med **demenssjukdom, ALS, psykisk ohälsa, autism, och ångest**. Vi har sett hur viktigt det är att skapa platser där människor kan mötas och känna sig bekräftade.

Insatser där stöd tidigare saknats

Genom dialog och samverkan med lokala aktörer och anhöriga har vi kunnat skapa samtalsgrupper på fler platser i länet. Våra insatser har prioriterats till kommuner som saknat den typen av grupper.

Nätverk "Resurs anhörig"



Under året har vi startat "Resurs anhörig" som syftar till att skapa en överblick av vilka insatser som finns och vad som efterfrågas av anhöriga i Örebro län. Tillsammans med andra aktörer och eldsjälar arbetar

Gemensamma och egna initiativ

En del aktiviteter inom anhörigstöd sker i samverkan med kommuner, föreningar eller andra organisationer, andra anordnar vi i egen regi.

Mångsidiga aktiviteter för anhöriga

Anhöriggrupper, tematräffar, föreläsningar, caféträffar, nätverksmöten.

vi för att förbättra villkoren för anhöriga, synliggöra deras situation och stödja dem i deras viktiga roll. Genom nätverket vill vi samordna och utveckla riktade insatser som verkligen gör skillnad.

Föreläsningar och kunskapsspridning

Genom föreläsningar och tematräffar vill vi bidra till ökad kunskap och minskad stigma. Bland annat har vi hållit föreläsningar om demenssjukdom och naturens hälsofrämjande effekter, där deltagarna fått ta del av verktyg för att hantera den stress och de känslomässiga påfrestningar som ofta följer med att vara anhörig.

För att nå en bredare målgrupp och främja digital folkbildning har vi också erbjudit möjlighet att delta digitalt på vissa föreläsningar. Denna flexibilitet har gjort det möjligt för fler anhöriga att ta del av vårt stöd, oavsett var de befinner sig.

Funktionsrätt och anhörigstöd

Anhöriga har en central roll i att stödja personer med funktionsnedsättning. Genom att erbjuda verksamhet till anhöriga jobbar vi förebyggande i syfte att främja deras välmående.

Anhörigdagar i länet

Tillsammans med kommuner, föreningar och andra organisationer arrangerar vi anhörigdagar i syfte att synliggöra och stärka anhöriga.

I Örebro föreläste Edna Alsterlund om anhörigskap vid demenssjukdom. Vi arrangerade även en dag i Karlskoga, vilket du kan läsa mer om på **sidan 28**.



Verksamhetsmål 2024 Integration

Inkluderande arbetssätt

Arbeta inkluderande för att fler ska kunna delta i folkbildningsaktiviteter.

Målgruppens behov

Erbjuda aktiviteter utifrån målgruppens intressen och behov.

Mångfald i föreningslivet

Genom att arbeta inkluderande främja mångfald i föreningslivet.

Demokrati

Erbjuda koncept och aktiviteter som bidrar till att fler får ökad kunskap om demokrati.

Integration

SVs verksamhet bidrar till att föra människor samman. Vi värnar individens rätt att vara en aktiv samhällsmedborgare oavsett vilken bakgrund eller etnicitet en har.

I vårt arbete för att främja integration och skapa mötesplatser för unga människor har vi fokuserat på att använda musik och gemensamma intressen som verktyg för att bygga broar mellan människor från olika bakgrunder.

2018 startade vi Pennysound Studio (PS) i Örebro. Vi har fått människor att mötas kring ett kreativt skapande. Det är först nu, fem år senare som vi börjar se effekterna av vår verksamhet på samhälls nivå. Flera av våra deltagare jobbar idag som producenter, har gått vidare till studier eller annat arbete. Anledningen är att vi lyssnade och mötte dem på en gemensam våglängd, musiken. Vi välkomnade, vi tjatade, vi traggade och vi brydde oss.

Vi har dessutom satt Örebro på hiphop-kartan!

Många lever i utanförskap

Gemensamt för många av våra deltagare är att de kommer från olika bakgrunder och kulturer. Vi ser att många har socio-ekonomiska problem, återkommande faktorer är:

- Upplever ett utanförskap
- Saknar godkända betyg från grundskolan
- Har svårt att möta samhällets förväntningar och krav
- Få har erfarenhet av kulturskola eller andra organiserade aktiviteter

I studion spelar sånt ingen roll, där är intresse och engagemang den gemensamma drivkraften.

Trygghet och tillit

Det tar tid att bygga relationer och tillit, men när vi lyckas finns det inga gränser för vad vi kan göra tillsammans. Vi pratar om innehållet i deras texter, vad det betyder för dem och vilka konsekvenser det kan få. Vi pratar om ordval och hur man kan få fram budskap utan att kliva över osynliga men ändå tydliga gränser.

Musik är ett fantastiskt redskap för att delta i samhällsdebatten, det är ett sätt att göra sin röst hörd.

Att lära av och med andra

Under 2024 har vi fortsatt med studiecirklar, workshops och föreläsningar för att ge verktyg till musikalisk och teknisk utveckling, och ökad kunskap om exempelvis upphovsrätt.

Vi har även haft praktikanter från Musikhögskolan i Örebro som jobbat med ungdomarna i studion. Det har visat sig att både deltagare och praktikanter har mycket att lära av varandra.



PS

PENNYSOUND
STUDIO

Allt arbete syns inte i systemet

Att arbeta med målgruppen är utmanande samtidigt som det är otroligt givande och extremt roligt. För många är det svårt att skriva arbetsplaner och att rapportera i våra system, vilket är förutsättningar för statsbidragsberättigad verksamhet.

Vi lägger mycket tid på att coacha, stötta och prata med deltagarna för vi tycker att det är värt det. Hos oss får deltagarna ta ansvar för den egna situationen, och vi är där för att stötta. Men det tar tid.

Flera cirkelledare som varit hos oss en längre tid och visat engagemang har fått chans att jobba som cirkelledare i studion. **Det är ofta deras första rad på CV:t och vi står ofta som referens när de söker framtida anställning.**

Vi kan anpassa anställningen efter deltagarens individuella kapacitet och förmåga. Det stärker deras självförtroende och bidrar till att de vågar lita på sig själva.

Samhällsnytta och effekt

Genom att fokusera på musik, ett **universellt språk**, har vi knutit samman ungdomar med olika bakgrunder och bidragit till en känsla av tillhörighet och ömsesidig respekt.

Vi möter många unga med socioekonomiska problem och många balanserar på en skör tråd. När den brister riskerar de att hamna i en vardag där kriminalitet blir en del av livet.

Vi möter även unga med andra former av utanförskap, men som lyser upp när de är i studion. Tillsammans bygger vi en mer **inkluderande** och mångsidig framtid.

PS har av naturliga skäl blivit en viktig del i vårt integrationsarbete. Med PS i grunden har vi arbetat brett för att erbjuda olika aktiviteter och ingångar för att nå unga utifrån deras intressen och behov.

Fler aktiviteter PS 2024

Studio Laxå

Vi har tillsammans med ABF Örebro län startat en musikstudio i Laxå för att möta ungas intresse av kreativt skapande. Fritidsaktiviteter spelar en viktig roll i unga människors utveckling. Studion lockade 10–15 ungdomar varje fredag kväll.

STÖD FRÅN LAXÅ KOMMUN



Connect to Soul

– Women Empowerment Night

Ett pilotevenemang för att stärka unga kvinnors delaktighet i kultur- och fritidsaktiviteter. Det blev en kväll med dans, poesi, musik och gemenskap.

STÖD FRÅN ÖREBRO KOMMUN



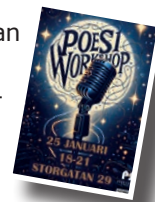
Det ledde till att vi byggde upp en poesiverksamhet riktad till tjejer "Girls Poetry Night" för att fortsätta arbeta med unga från utanförskapsområden, en del av PS Poetry.

STÖD FRÅN STIFTELSEN AUTISM

PS Poetry – Trygga rum

Poesiworkshops för unga 13–30 år, med eller utan utredd diagnos inom NPF-spektrat. Ambitionen var att nå de som inte deltar i olika gruppverksamheter. Vi lockade närmare 100 deltagare.

STÖD FRÅN STIFTELSEN AUTISM



BeatsYard på fritidsgårdar

Vi har utvecklat vårt arbete med att nå ungdomar ute i områden där de bor. Vi har fokuserat på områden där det bor unga som löper stor risk att dras in i kriminalitet. Många har begränsad möjlighet att få stöd hemifrån med att testa nya fritidsintressen.

Fritidsgården är ofta den enda plattformen där en kan nå dem. Genom att erbjuda musikproduktion och prova på att göra beats med cirkelledare från PS har vi nått cirka 100 barn och unga. BeatsYard är en utveckling av det ursprungliga konceptet DanceYard.

SAMARBETE MED ÖREBRO KULTURSKOLA



Pennysound Bergslagen

Ett nytt kapitel!

I januari 2024 startade vi projektet Pennysound Bergslagen (PSB) i syfte att etablera en ny fritids- och kulturverksamhet i Bergslagen. Vi har bland annat byggt och utrustat en komplett musikstudio, arrangerat

workshops och studiecirklar. Studion har blivit en samlingspunkt för unga (12–22 år) intresserade av musikproduktion. Projektet medfinansierades av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 17

Språkcafé

Vi har arrangerat språkcaféer, både i egen regi och tillsammans med SPF Seniorerna. Syftet var att samla personer som ville träna på svenska på ett lättsamt sätt. Caféet leddes både av SPF och SV, vi pratade, skrev och lärde oss om olika traditioner i Sverige.

Hej demokrati!

Under året vi jobbat för starta studiecirklar i Hej demokrati! Det är ett en studiecirkel med tillhörande studiematerial som vänder sig till personer som saknar tidigare erfarenhet av att leva i en demokrati.

Vi utvecklade materialet 2023 med stöd från MUCF.



HEJ!
DEMOKRATI



Projekt som arbetssätt

STÄRKER GRUNDVERKSAMHETEN



Våra projekt och samarbeten är inte avgränsade insatser. De ligger i linje med våra styrande dokument så som verksamhetsplan och stadgar, samt värdegrund och profilområden. Målet är att de ska integreras i ordinarie verksamhet för att bidra till att utveckla grundverksamheten.



Värdegrund

Vi anpassar inte våra grundvärderingar för att passa in i ett bidragsformat.



Profilområden

Våra profilområden är vägledande och hjälper oss att prioritera.



Ordinarie verksamhet

Bygger på folkbildningens pedagogik, verksamhetsformer och har tydlig koppling till ordinarie verksamhet.

Stärker varumärket

Projekt och externa medel bidrar till att fylla vårt varumärke med verksamhet som speglar våra profilområden och stärka vår identitet. Det bidrar till att stärka folkbildningens roll i samhället.

Innovation

Genom projekt utvecklar vi nya metoder, arbetssätt och stärker våra specifika verksamhetsformer för att attrahera fler deltagare och skapa engagemang.

Stärker vår lokala organisation

Projekten bidrar till att stärka vår organisation genom att vi får möjlighet att utveckla rutiner, metoder och arbetssätt som också sprider sig till grundverksamheten.

Ansvarsfördelning och samverkan:

Varje projekt har en ansvarig projektledare eller verksamhetsutvecklare som driver arbetet framåt och involverar stödresurser som kommunikation, ekonomi och koordinering vid rätt tidpunkt. Detta gör att vi arbetar mer effektivt och med hög kvalitet även i grundverksamheten.

Inom projekt arbetar vi inom givna ramar för tidsplaner, måluppfyllelse, dokumentation och rapportering. Det är ett strukturerat arbetssätt som har positiv påverkan på hur vi arbetar i hela organisationen, där vi:

- Leder oss själva och andra
- Är vana vid att arbeta målfokuserat
- Värnar om varandras tid
- Involverar rätt resurser

Fortlevnad

Genom att integrera projekt i grundverksamheten säkerställer vi att resultaten och lärdomarna lever vidare.

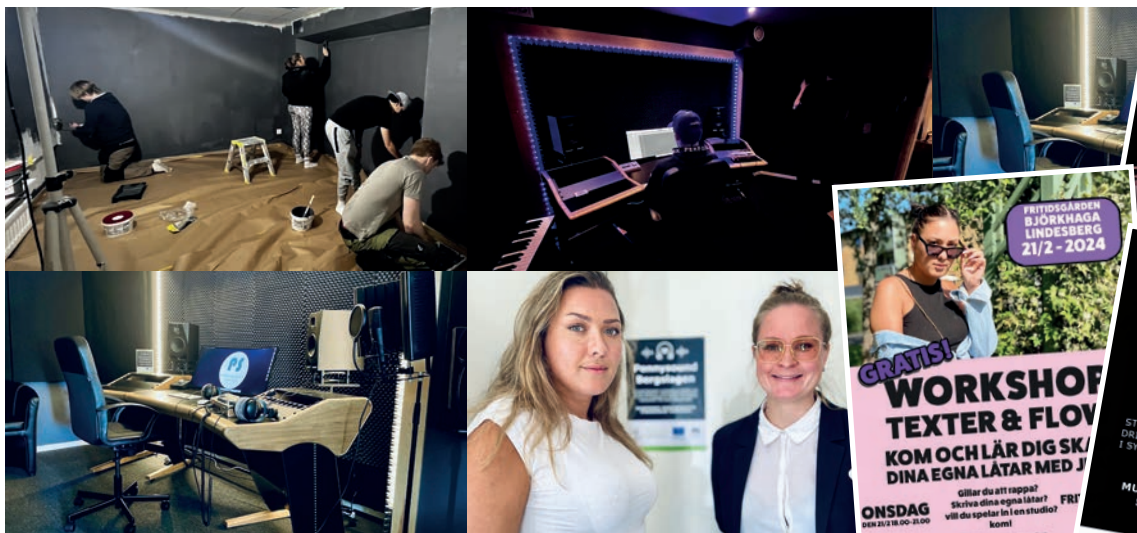
Det stärker vår långsiktiga utveckling och gör att vi kan erbjuda en bredare och mer anpassad verksamhet.

Samhällsnytta

Vi skapar aktiviteter och mötesplatser som bidrar till samhällsutveckling, demokrati och inkludering.



Hur funkar det i praktiken? Läs mer s. 17–21



Bilder från renovering och färdig studio, i mitten Jennifer Hellqvist, projektledare PSB, tillsammans med Vivi Båvner, Leader Bergslagen.

Pennysound Bergslagen – kultur för alla!

Sedan januari 2024 har projektet Pennysound Bergslagen (PSB) etablerat en ny fritids- och kulturverksamhet för unga i Bergslagen. Medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.

Tack vare projektet har vi kunnat bygga och utrusta en komplett musikstudio i Lindesberg. En studio som vänder sig till unga (**12–22 år**) med intresse för musikproduktion.

Workshops och mötesplatser

I projektet har vi arrangerat workshops i musikproduktion på fritidsgårdar, kulturskolor och andra platser där ungdomar vistas i Hällefors, Kopparberg, Nora och Lindesberg. **Totalt deltog 300–400 ungdomar.**

De som ville fördjupa sina kunskaper gick vidare till studiecirkel i studion i Lindesberg. I studion fick de stöd och hjälp av unga cirkelledare rekryterade ur Wverksamheten. **Totalt 20 studiecirkel.**

– Att få bygga den här studion tillsammans med ungdomarna har varit en av de mest givande erfarenheterna i mitt liv. Det har varit fantastiskt att se deras utveckling, både tekniskt och kreativt, det kommer jag alltid minnas, säger Jennifer Hellqvist, projektledare.

En inkluderande mötesplats

Vi har fokuserat på att nå unga från socioekonomiskt utsatta områden där många upplever utanförskap, saknar godkända betyg, och få har erfarenhet av organiserade kulturaktiviteter. I studion spelar sådant ingen roll, där är intresse och engagemang den gemensamma drivkraften som för deltagarna samman.

Mer än bara musik

Projektet har också erbjudit tillfällen för att lära om föreningskunskap och entreprenörskap. Ungdomarna har fått möjlighet att utveckla sina intressen och färdigheter på flera olika områden.

– Några deltagare har verkligen vuxit genom att ta ansvar som cirkelledare. De som valt att bli cirkelledare har genomgått vår cirkelledarutbildning. Det har stärkt deras självförtroende och gett nya perspektiv på vad de kan åstadkomma, fortsätter Jennifer.

En del av landsbygdsutvecklingen

Bakgrunden till projektet är ett behov av fler fritids- och kulturaktiviteter i Bergslagen, där avståndet till ett brett utbud av service och aktiviteter är större än i tätorter. Genom PSB har vi minskat avståndet och bidragit till en levande landsbygd med ett varierat utbud av aktiviteter.

– Det är tack vare stödet från EU och Leader Bergslagen som vi nu har en helt ny studio och en växande cirkelverksamhet för unga i Bergslagen, säger Fredrik Wallin, avdelningschef SV Örebro län.



Ringar på vattnet

Nu när projektet är avslutat tar ordinarie verksamhet vid med studiecirkel i vår nya studio. Vi fortsätter att möta behov av kulturverksamhet för unga i Bergslagen.



Alicia och Alva, cirkelledare för rollspel.

Rollspel öppnar dörrar till nya världar och personlig utveckling

Genom studiecirkelar i rollspel introducerar Alicia och Alva deltagarna till ett unikt sätt att lära och växa, med gemensamt historieberättande som central del.

Vi har träffat deltagare och cirkelledare från våra rollspelscirkelar då vi var nyfikna på rollspel, hur man gör och hur deltagarnas lärande och utveckling ser ut.

Cirklarna håller till i vårt lilla kulturhus 29:an i Örebro och först på plats var deltagarna. De förklarade ivrigt vad rollspel är och hur det fungerar. Det är tydligt att det inte bara är en aktivitet, det är en passion och en möjlighet till kreativt uttryck.

När ledarna kom beskrev de det som en vuxen version av att leka med dockor och ett gemensamt historieberättande med ett antal regler som hjälper deltagarna att hålla sams.

Kreativitet, känslor och problemlösning

Den engelska benämningen beskriver det ganska bra Theater of mind (teater i sinnet). Rollspel öppnar för kreativitet och ger deltagarna möjlighet att utforska olika teman, allt från fantasy och magi till skräck och high school-drama.

Inom spelets skyddande ramar vågar deltagarna utmana sina känslor och träna fantasi och problemlösning, något som stärker självförtroendet.

Ledarna säger att en viktig del av personlig utveckling handlar om att utforska olika känslor:

- I rollspel kan man utforska sina känslor i en trygg

miljö. Det ger möjlighet att hitta en mer hälsosam relation till känslor som ilska, eftersom man uttrycker sina känslor i en roll. Man kan vara ovänner i spelet men ändå väldigt goda vänner i verkligheten.

Gemensamt lärande

Ledarna ser ett starkt samband mellan rollspel och folkbildning då det går ut på att lära av varandra i grupp, att utmanas i problemlösning och att få möjlighet att utforska sina känslor.

Det är en dynamisk aktivitet som ständigt formas efter deltagarnas intressen och vägval.

Vill att fler ska få upp ögonen

Alicia och Alva berättar att de kom i kontakt med SV Örebro län via gemensamma familjekontakter under en spelkväll. De bestämde sig för att starta en studiecirkel då det ger möjlighet att bjuda in andra för att samlas kring ett gemensamt intresse. Det visade sig vara en bra idé då intresset visade sig vara stort!

- Reaktionerna på cirklarna har varit överväldigande positiva. Lite utav en lyrisk känsla, för både ledare och deltagare.

Ringar på vattnet

Cirklarna är en direkteffekt av Skolprojekt vi driver tillsammans med föreningen Autism Örebro län, och våra Camps med kostnadsfria LOV-aktiviteter för barn och unga. Projektet har även gjort att fler hittat till våra stödgrupper inom NPF.



Läs mer s. 9



Vågar du gå med oss när mörkret faller och historier från det förflutna kommer till liv?



Spökvandring på historiska platser, en spännande väg till kulturhistoria

Under höstlovet lärde sig över 30 ungdomar om historiska platser i Bergslagen, samtidigt som de undersökte om det fanns något mystiskt och spännande på platsen. Medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.

Spökjakt bygger på ett tema som redan vi visste att många unga tycker är spännande – mystik och äventyr. Genom att väva in lokalhistoriska berättelser och fakta under en spökjakt fick deltagarna en upplevelse som kombinerade både spänning med kunskap.

Projektet resulterade i att många unga (13–25 år) besökte platser som de kanske annars inte hade valt att åka till:

- Kopparbergs Bergslags Hembygdsförening, Kopparberg
- Hällefors Hembygdsgrupp, Hällefors
- Munkhyttans skolmuseum, Lindeberg
- Göthlinska trädgården, Nora

I samarbete med föreningslivet

Spökvandringarna genomfördes i samarbete med fyra lokala hembygdsföreningar som ställde upp med guider som berättade om platsens historia och betydelse.

Jennifer Hellqvist, projektledare, berättar hur Spökvandringar är ett bra sätt för föreningslivet att attrahera en yngre målgrupp:

– Spökjakt på historiska platser ger föreningar en unik möjlighet att engagera ungdomar genom att erbjuda en aktivitet som bygger på ungdomarnas intresse, och föreningens vilja av att fler får upp ögonen för föreningslivet och dess möjligheter.

Intresse som grund för kunskap

I kombination med guidernas berättelser använde vi en EMF-mätare och andra verktyg för att undersöka om instrumenten gav utslag för något mystiskt och spännande på platsen.

Projektet har återigen visat att intresse är en kraftfull drivkraft för att locka människor till folkbildningen. Upplevelserna ger dessutom en god grund för att prata om vad som är fakta, och vad som är myt eller legend.

– Konceptet går ut på att använda underhållning och intresse som en ingång till lärande. Spökjakt är ett sätt att göra folkbildningen roligare och mer tillgänglig för unga, samtidigt som de lär sig historia och kultur.

Filmkväll med feedback

Vi avslutade projektet med en filmkväll i Hällefors den 20 december. Vi tittade på bilder och videoklipp från spökvandringarna och deltagarna gav förslag på nya platser att besöka och förbättringar inför 2025.



Ringar på vattnet

Den externa finansieringen gjorde det möjligt att testa ett nytt koncept. Nu har vi utvecklat en större projektansökan som inkluderar fler orter i Bergslagen, även från andra län. Vi har ännu inte fått svar på ansökan men känner oss hoppfulla.



Jesper från Busenkelt, cirkelledare och metodutvecklare av studiematerial för HälsoGlädje.

Ökad livskvalitet och delaktighet

HälsoGlädje är ett projekt som syftar till att främja välmående och gemenskap hos personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF).

Under året har vi genomfört hälsocirklar i Örebro och Lindesberg där deltagarna har utforskat hälsa ur olika perspektiv som kost, motion, sömn och avslappning. Diskussioner och gruppaktiviteter har skapat en känsla av gemenskap och öppenhet, något som uppskattas av deltagarna.

– Jag tycker det är intressant. Det är kul och man känner ett bra sällskap och det är kul att dela tankar med andra om vad man tycker och känner, säger en av deltagarna.

Ett första utkast av ett studiematerial

Under året har vi tagit fram ett första utkast på ett studiematerial för HälsoGlädje. Materialet har utvecklats med insikter och feedback från deltagarna för att skapa en inspirerande och inkluderande studiecirkel som ska kunna ledas av personer från målgruppen.



Pernilla Löfquist Wedin, projektledare, berättar att deltagarnas reaktioner på innehållet i cirkelarna har varit viktiga i arbetet med att ta fram ett studiematerial för HälsoGlädje.

– Vårt mål är personer från målgruppen ska leda framtida cirklar. Därför är det väldigt viktigt för oss att de är med under processen.

Två finansiärer

Projektet finansieras av Socialstyrelsen med inriktning på att minska ofrivillig ensamhet, samt med medel för civilsamhället från Region Örebro län i omställningen för Nära vård med syfte att stärka folkhälsan.

– Vi ser fram emot fler cirklar 2025 och att färdigställa materialet. Det ska bli väldigt roligt att sprida det till kollegor på andra SV-avdelningar. Det är så bra när vi kan dra nytta av varandras insatser som sker på olika platser inom SV, säger Pernilla.

Varför HälsoGlädje?

Enligt Folkhälsomyndigheten är stillasittande fritid och ett lågt intag av frukt och grönt vanligare bland personer med funktionsnedsättning jämfört med den övriga befolkningen.

Samtidigt visar forskning att många inom målgruppen har en vilja att förändra sina levnadsvanor och ber om stöd för att göra det.

HälsoGlädje vill möta det behovet genom att bidra till en god och jämlik hälsa för alla. I projektet har vi samarbetat med Busenkelt som har stor erfarenhet av att arbeta med personer med intellektuell funktionsnedsättning och hälsofrämjande aktiviteter.

Ringar på vattnet

Den externa finansieringen har gett oss resurser att utveckla ett studiematerial anpassat för personer med IF. Ett material som bygger på folkbildningspedagogiken och är anpassat för att passa in i vår ordinarie verksamhet.

Varför stats-, kommun- och regionbidrag?

KAN VI INTE BARA SÖKA FLER PROJEKT?



Vår verksamhet bygger på en **stabil grund** som gör att vi kan vara en långsiktig resurs för samhället. Stats-, kommun- och regionbidrag utgör ryggraden i vår finansiering och påverkar i största grad hur vi är organiserade.

Utan grundfinansieringen skulle vi behöva avstå från många av våra viktiga insatser, som utbildningar, mötesplatser och stödgrupper. För att kunna fortsätta bidra till demokrati, samhällsutveckling och inkludering behöver vi därför både en stabil **bas** och utrymme att växa genom andra intäkter som uppdrag och **projekt**.

Kontinuitet och kvalitet



Stats-, kommun- och regionbidrag gör det möjligt för oss att planera långsiktigt och upprätthålla den dagliga verksamheten som berör många människor i länet.

Det ger oss möjlighet att säkerställa kontinuitet och kvalitet i verksamheten.

Flexibilitet och relevans



En väl fungerande organisation ger också flexibilitet. Grundfinansieringen gör att vi kan agera på utmaningar och behov i samhället. Projekt ger ökade resurser för att utveckla metoder och aktiviteter som stärker vårt utbud och ger effekter på samhällsnivå.

Organisatorisk infrastruktur



Projekt kräver en väl fungerande organisatorisk infrastruktur och en stark grundorganisation för att kunna hantera projekt effektivt.

Det handlar bland annat om att vara en organisation som får söka medel och att vi har kompetens och resurser för att hantera projekt och uppdrag.

Infrastrukturen är avgörande för att:

- Söka och planera projekt utifrån samhällets behov och våra inriktningar.
- Administrera och dokumentera projekten enligt bidragsgivarnas krav.
- Säkerställa kvalitet, uppföljning och professionell redovisning av projektmedel.
- Ger trygghet till samarbetsparter och bidragsgivare som förlitar sig på vår kapacitet att leverera.

Inkluderande och tillgängliga



Grundfinansieringen gör också att vi kan hålla nere deltagaravgifter för att så många som möjligt ska kunna delta i vår verksamhet.

–Oavsett bakgrund, ekonomiska förutsättningar eller funktionsvariation!

Projekt och deras roll



Projekt är viktiga för att utveckla nya arbetssätt, testa idéer och nå nya målgrupper.

Projekten fungerar som en förlängning av vår grundverksamhet och stärker den genom innovation och nytänkande.

Men, projekt är alltid tidsbegränsade och kan aldrig ersätta den grundläggande finansieringen.



” Det här får direkta konsekvenser för vår närvaro i länet och det drabbar framför allt de som deltar i vår verksamhet på ett eller annat sätt. ”

” Vi måste göra prioriteringar och avgränsningar vi egentligen inte vill”

”Ytterligare två kollegor tvingades lämna oss”

”SV Örebro län säger upp musikhus”

” Färre personer som arbetar över ett större geografiskt område”

”SV Örebro län säger upp lokaler”

” Påverkar vår möjligheter att vara på plats”

” Ytterligare förändringar på SV Örebro län”

Inför 2024 minskades stödet till studieförbunden med 250 miljoner kronor. Under de kommande två åren förväntas ytterligare minskningar med 100 respektive 150 miljoner kronor. Dessa nedskärningar har redan haft en stor påverkan på vår verksamhet och har lett till att SV Örebro län nästan halverat sin personalstyrka, sagt upp lokaler och avvecklat vissa verksamheter.

Vad har hänt i din kommun?





Världsstickardagen med damer från Askersunds Slöjdförening

Verksamheten i Askersund omfattar allt från studiecirklar i hantverk till föreläsningar om välmående och utbildningar i föreningskunskap.

Hantverk och gemenskap

En central del av verksamheten är våra studiecirklar, där deltagarna får möjlighet att påverka och utforma innehållet. Tillsammans med Askersunds slöjdförening har vi till exempel haft cirklar i handarbete för nybörjare, handarbete för barn och föräldrar, och "Kunskap om Hembygden och socknen".

– Det är roligt och väldigt socialt att ses och handarbeta tillsammans, säger Marie-Louise "Marre", ordförande i Askersunds slöjdförening.

Cirklar ger deltagarna nya kunskaper genom ett gemensamt lärande med utbyte av erfarenheter och idéer.

Naturens hälsofrämjande effekter

Förutom våra studiecirklar har vi även genomfört flera kulturprogram som främjar lärande och gemenskap. Ett exempel är vår föreläsning Naturens hälsofrämjande effekter, som vi arrangerade i samarbete med Askersunds kommun.

Maria Östby, verksamhetsutvecklare SV Örebro län, besökte en av kommunens anhängargrupper för att föreläsa och samtala kring vilken positiv inverkan naturen har på vårt mående.

– Naturen är ofta en källa till kraftsamling och stressreducering vilket många bekräftar. Det var en fin stund med delade erfarenheter, tankar och reflektion.

Pilotutbildning med LRF

Tillsammans med LRF har vi hösten 2024 genomfört pilotutbildningar i studiecirkelform för att bidra till deras nya organisationsstruktur som ska bestå av tre nivåer: riksförbundet, regionförbunden och kommunavdelningarna.

Som ett stöd i omställningen har tre LRF-avdelningar bitt SV om utbildningar i ämnen kopplade till föreningsarbete, exempelvis:

- Styrelsekunskap
- LRF-kunskap
- Kommunens arbete
- Opinionsbildning och påverkan

Pilotutbildningarna genomfördes i Askersund och Eskilstuna hösten 2024, och fortsätter under 2025 och 2026, i samarbete med de nya kommunavdelningarna.

– Kursen var ett bra sätt att göra en liten omstart i en ny situation, och en möjlighet att komma varandra närmare inom organisationen. Vi behövde kursen för att komma ifrån ett förvaltande läge, till att bli drivande och ledande i vår roll, säger Per Willén, LRF.



Ola Bixbo, utbildningsledare, kommenterar:

– LRF Askersund var den första avdelningen inom LRF Öst som genomförde styrelseutbildningen som nu ska rullas ut i den nya organisationen med kommunavdelningar. Det passade bra när man också genomgår något av en generationsväxling där de yngre ska börja ta över.

Per Willén, tidigare regionordförande LRF Örebro.
Foto: Åke Karlsson/lantbruksbild.se



Arkivbild: Kören under julmarknaden 2023.

I Degerfors har musik och gemenskap gått hand i hand, med Må bra-kören som en central mötesplats för sångglädje och sammanhållning.

Genom folkbildningens kraft stärker kören delaktighet och kulturliv, samtidigt som den bidrar till ett öppet och inkluderande samhälle där fler får ta plats och göra sina röster hörda.

Kören har spridit kulturupplevelser både till de som deltar i kören, och även utanför repetitionslokalen. Extra hjärtvärmande är att vi även 2024 fick uppträda för de som har svårt att ta sig till aktiviteter på egen hand.

Sång och musik i Veboa!

Må bra-kören och deras orkester har sammanstrålat en gång i veckan för att öva i Veboa på Berget, ett samarbete med Kulturcentrum Berget.

Termen har präglats av temat "Det ska va' gamla låtar" och repertoaren har bestått av slagdängor från främst 60-talet. Orkestern har fått ligga i för att träna in alla intron och tonartshöjningar.

Sen har vi ju vår Lilian som diktat små roliga funderingar och rim mellan sångerna.

Onsdag på Berget

Den första onsdagen i månaden är det "Onsdag på Berget".

Körledaren Monica Andersson berättar att onsdagarna har varit välbesökta och fyllt caféet med personer som lyssnat till kören. .

– På onsdagar släpper både kören och orkestern loss så att tak, väggar och golv gungar.

En kör som gärna uppträder!

Utöver våra egna konserter har vi bland annat samarbetat med Svenska kyrkan och uppträtt på äldreboendet Letälvsgården, där både boende, anhöriga och personal fick ta del av musik och gemenskap.

Kören har även gästade "Tisdagscafé" i församlingshemmet, vilket ledde till att tre nya medlemmar anmälde sig till kören direkt efter framträdandet. Monica gläds åt att kören har fått flera nya medlemmar under året.

Ett nytt inslag för året var "Tillsammans på Berget i Allahelgonatid" för en stund av gemenskap och eftertanke, där musik och sång fungerade som en tröst för den som kände sig ensam.

Även 2024 uppträdde kören under julmarknaden på Berget, vilket återigen blev en av årets mysigaste höjdpunkter där musiken skapade en varm och inbjudande atmosfär.

En kör i rampljuset

Kören har också fått medial uppmärksamhet, bland annat genom ett reportage i KarlskogaKuriren efter framträdandet på Letälvsgården, och som kronan på verket besökte Radio P4 Örebro en repetition för att göra ett inslag om deras verksamhet.

Tack till Kulturcentrum Berget

Vi är otroligt glada över det fina samarbetet som vi har och hoppas fortsätter även kommande år.

– Att vi får träffas och öva i Veboa på Berget är en ynnest, och vi är så glada för samarbetet med Kulturcentrum Berget.



Representanter från samverkande föreningar i Södra Närke deltar på informationsmöte om folkbildningens förändrade förutsättningar. Träffen ägde rum i våra lokaler på Västra Storgatan i Hallsberg.

I Hallsbergs kommun har verksamheten bjudit på allt från Qi gong till språkcafé, anhöriggrupper, föreläsningar om lokalhistoria och välmående.

Mycket av verksamheten sker i samverkan med olika organisationer och föreningar som SPF Seniorerna och Hembygdsföreningar. I kombination med detta genomför vi även en rad aktiviteter i egen regi, vilket gör att vi kan erbjuda ett brett utbud av aktiviteter.

Studiecirklar för lärande och gemenskap

Under året har vi bland annat haft cirklar i litteratur, engelska, fairtrade, knyppling, matlagning, konst och att må bra som senior.

Cirkarna möjliggör ett gemensamt lärande där deltagarna delar tankar och erfarenheter.

Maria Östby, verksamhetsutvecklare SV, berättar att SPF Seniorerna Hallsberg är en särskilt aktiv förening, tillsammans har vi bland annat bjudit in till språkcafé i syfte att locka utrikes födda seniorer till föreningen.

Frigörande dans – rörelse utan krav

Vi har även haft Frigörande dans som är fri från krav på prestation och koreografi.

Gunilla Liljerås, dansinspiratör, inspirerat deltagarna till att hitta sina rörelser, sin rytm och att vara helt närvarande i stunden.

Deltagare har bland annat sagt att de känner sig stolta och modiga, lugna och avslappnade och att smärta lindrats.



Kulturprogram och andra aktiviteter

Förutom cirklar har vi även arrangerat föreläsningar och andra aktiviteter kring en mängd olika ämnen, exempelvis:

- Fågelliv vid Söröns naturreservat
- Byavandring i Svennevad
- Språk och dialekter
- Landskapsdjur och växter
- Smartphones

Anhörigstöd

Anhörigstöd är ett återkommande område och under våren har en grupp träffats för samtal och erfarenhetsutbyte. Maria Östby, verksamhetsutvecklare, har även besökt en av kommunens anhöriggrupper.

Seniorfestivalen 2024

I september var det dags för Seniorfestivalen. Veckan invigdes på Åsens Dagcentral med bordsutställning och en föreläsning med Susanne Rolfner Suvanto som pratade om att det aldrig är för sent att må bra!

Maria Östby och Arash Hosseini, verksamhetsutvecklare SV, var på plats som bordsutställare och tog även del av föreläsningen.

– Det var väldigt inspirerande föreläsning som uppskattades av många. Det märks att hon är väldigt kunnig och har stor erfarenhet av ämnet, säger Maria.





Monica Andersson, cirkelledare SV Örebro län.

2024 var året då vi fick en nystart med verksamhet i Hällefors kommun. Musik som förenar unga, kultur för välmående, spökjakt och lokalhistoria. KUL!

Kulturmix – för hälsa och gemenskap

Sommaren 2024 inledde vi en dialog om folkhälsa i Hällefors och Ljusnarsberg tillsammans med Örebro läns bildningsförbund (ÖLBF), andra studieförbund och vårdcentraler och Hällefors folkhögskola. Resultatet blev Kulturmix, ett projekt i samverkan som drivs ÖLBF.

KulturMix erbjuder kulturträffar där deltagare kan prova olika aktiviteter och knyta sociala kontakter. Syftet är att främja psykisk hälsa och social gemenskap. Monica Andersson, SV, bjöd på musikunderhållning, allsång och quiz. Deltagarna fick även testa att spela ukulele.

– Vilken härlig eftermiddag det blev i Hällefors!



Spökjakt och kulturhistoria

Under höstlovet arrangerade vi spökjakt på historiska platser i Bergslagen, i samarbete med det lokala förningslivet. Genom guideade turer i kombination med EMF-utrustning förenade Spökjakt mystik, spänning och kulturhistoria.

Projektet avslutades med en filmkväll i Hällefors, där deltagarna reflekterade över sina upplevelser och gav sina förslag på framtida aktiviteter.

Projektet medfinansierades av
Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 19

En magisk resa bland ödehusen

Tillsammans med LRF Grythyttan arrangerade vi en uppskattad föreläsning med Tomas Mollin som skrivit två böcker om sina upplevelser då han besökt och fotat otaliga ödehus.

Pennysound Bergslagen

Januari 2024 startade vi projektet Pennysound Bergslagen (PSB) för att etablera en ny fritids- och kulturverksamhet för unga i Bergslagen. PSB har bland annat lett till att vi nu har en komplett musikstudio i Lindesberg som samlar unga i åldrarna 12–22 år.

I projektet har vi anordnat workshops i musikproduktion på fritidsgårdar och kulturskolor där ungdomar vistas. Under året har 300–400 ungdomar deltagit i våra aktiviteter i Hällefors, Kopparberg, Nora och Lindesberg.

Jennifer Hellqvist, projektledare, berättar att PSB har hållit många workshops på fritidsgården i Hällefors där har de skapat allt från hiphop till covers och EPA-dunk. De som ville kunde sedan fortsätta att utveckla sitt intresse genom studiecirklar i studion i Lindesberg.



Projektet medfinansierades av
Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 17

Ätbar villaträdgård

2024 arrangerade Villaägarna Bergslagen föreläsningsserien "Att skapa en ätbar villaträdgård" med Farbror grön (Johannes Wätterbäck). Det blev totalt tio föreläsningar i Leader Bergslagens alla kommuner.

Föreläsningsserien var en del av ett projekt som medfinansierades av EU genom Leader Bergslagen. Det övergripande målet var att värna om miljön, genom ökad kunskap om odling i villaträdgården.

– Farbror Grön uppmanade oss att använda mycket frö och att inte följa påsens rekommendationer slaviskt, det går nästan inte att gödsla för mycket, när du vattnar ska du vattna ordentligt, och viktigast av allt våga experimentera, säger Kristina Haglund, verksamhetsutvecklare SV Örebro län.



Planeringsgruppen för Äldre- och anhörigdagen 2024. Representerar från SV, Karlskoga kommun, RF-SISU Örebro län och Karlskoga hem.

I Karlskoga har året bjudit på allt från föreläsningar och samtalsgrupper för anhöriga till cirklar i akvarell, träslojd och musik. – Och inte minst guidade turer kring lokal kulturhistoria!

Anhörigstöd och samverkan

Anhörigstöd är en central del av vår verksamhet inom profilområdet funktionsrätt. Vi verkar för att ge stöd till anhöriga för att stärka deras kunskap och välmående.

Dialog anhörig ledde till anhöriggrupp

I Karlskoga finns ingen anhörigkonsulent eller samordnare, här har SV i dialog med kommunen klivit in för att möjliggöra en mötesplats för anhöriga. Arbetet har utvecklats genom "Dialog anhörig", ett koncept som tagits fram av verksamhetsutvecklaren Maria Östby, SV.

– I Dialog anhörig bjuder vi in för att lyssna till behov och önskemål från anhöriga. Det känns väldigt fint att det har lett till att vi under 2024 kunnat starta en andra omgång av en anhöriggrupp för de som har en närstående med demenssjukdom. I gruppen får de möta andra i liknande situation för att dela tankar, känslor och erfarenheter.

Maria fortsätter och berättar att året även har bjudit på föreläsningar om demenssjukdom och anhörigskap. Föreläsningen på Nickkällan i samarbete med kommunen lockade 35 engagerade åhörare. I anslutning till föreläsningen bjöd vi in till en ny samtalsgrupp, anmälningar kom direkt.

Äldre- och anhörigdagen

För tredje året i rad slog Karlskoga kommun, RF-SISU, SV Örebro län och Karlskoga hem upp dörrarna till Äldre- och anhörigdagen på Folkets hus.

Det är ett uppskattat och återkommande arrangemang som 2024 lockade närmare 100 besökare utöver alla bordsutställare.

Dagen bjöd på föreläsning med Satu Bermell som föreläste om njutbart åldrande, och bland bordsutställarna fanns våra samverkande föreningar Sköldkörtelförbundet Örebro län, Afasiföreningen Örebro län, SeniorNet, SPF Seniorerna Karlskoga, Glaukomföreningen Örebro län och Parkinson Örebro.

– Det är roligt att arrangera den här dagen tillsammans med planeringsgruppen. Vi kompletterar varandra med verksamhet och kontaktnät, säger Maria.

Skolprojektet föreläste om skola och NPF

Genom Skolprojektet som vi driver tillsammans med föreningen Autism Örebro län har vi arrangerat en föreläsning kring skola och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Föreläsningen ägde fysiskt sett rum i Karlskoga, med möjlighet att koppla upp sig via länk.

Föreläsningen vände sig till vårdnadshavare och skolpersonal och andra med intresse för vilka faktorer som gör att skolgången kan vara svår för elever med NPF.

Föreläste gjorde projektledarna Cecilia Lindwall och Jenny Kraftling som berättade hur skolan kan vara för elever med NPF, samt vilket stöd som finns för vårdnadshavare om det inte fungerar för ens barn i skolan.

– Det känns fint att kunna erbjuda digitala möjligheter för de som inte kan vara med fysisk. Vi vet att många efterfrågar information, men möjligheten att delta på plats kan vara begränsad på grund av rollen som anhörig eller egna funktionsnedsättningar, säger Cecilia.



Läs mer s. 11

Karlskoga

Ett starkt föreningsliv

I Karlskoga har vi etablerat långsiktiga samarbeten med flera lokala föreningar, vilket gör det möjligt för oss att erbjuda ett brett och varierat utbud av aktiviteter som främjar lärande, kultur och gemenskap.

Tillsammans med SPF Seniorerna Karlskoga har vi bland annat anordnat musikuppträdanden och föreläsningar inom konceptet "Vetgiriga Veteraner":

- Järnvägarna i Karlskoga, En historisk återblick
- Bergslagens artilleriregemente
- Hembygdsföreningen bakom kulisserna
- 50 år på SVT på 50 minuter

Tillsammans med andra föreningar som Karlskoga Bergslags Bygdeförening och Karlskoga-Degerfors Släktforsarklubb har vi anordnat aktiviteter som hantverkscirklar och studiecirklar i ämnen som träslöjd, släktforskning och historia.

Gamla Brukspojkars Klubb och Bofors Luftvärnsförening har fortsatt verka för att lyfta Karlskogas kulturarv. Under året har vi arrangerat guidade turer som gett deltagarna möjlighet att uppleva historien på plats och få en djupare förståelse för den lokala försvarsindustrins betydelse för samhället.

Färgglatt instrument för integration

Vi tror att integration äger rum när människor från olika bakgrund möts för att umgås och lära av varandra. Det handlar alltså inte om att förse utrikes födda med kunskap från A-Ö. Det handlar om att mötas. Och vad är det som lockar människor att mötas? Intressen!

Monica Andersson, cirkelledare SV, har deltagit i samverkansgruppen i Karlskoga. Under en träff fick hon berätta om SVs önskan om att arbeta mer med integration på ett roligt och lustfyllt sätt.

Deltagarna fick prova på att spela ukulele för att få en känsla för hur vi kan använda musiken för att skapa gemenskap. Både svenskar och utrikes födda deltog och vi hoppas komma igång med en ukelelegrupp våren 2025.

– Det är fantastiskt att se hur ett litet, färgglatt instrument kan sprida glädje och ge en känsla av gemenskap. En rolig och givande aktivitet som förenar människor från olika bakgrunder.



Läs mer s. 14

20 år av träslöjd med Jimmy

Jimmy är cirkelledare för en kamratcirkel som är aktiv sedan 20 år tillbaka. Jimmy berättar att de från början hade ett tydligt ämne som slöjdandet kretsade kring, då hette gruppen "Slöjda din nyckelharpa".

– Nu gör vi allt möjligt, stort som smått men framför allt är det så härlig gemenskap. Vi har till exempel som årlig tradition att ta med våra respektive för att gå ut och äta en bit mat tillsammans.

Jimmy leder också en studiecirkel för nybörjare, en cirkel som precis fått flera nya deltagare vilket är väldigt roligt.

– Jag trodde vi skulle behöva lägga ner den men så annonserade SV på Facebook och vips så hade vi ett helt gäng nya så nu är cirkeln full!



Pennysound gästade Studio Oktober

Ester Modesha gjorde praktik hos oss i vår studio Pennysound i samband med sina studier i musikproduktion på Högskolan Dalarna. Studion ligger fysiskt sett i Örebro (nu även Lindesberg) men i samarbete med Studio Oktober i Karlskoga kunde vi bjuda in till en workshop med Ester.

Deltagarna introducerades i grunderna för låtskrivande, som melodi, text och ackordprogressioner.

– Det var en kreativ och inspirerande upplevelse där deltagarna fick utforska sin musikalitet och skapa låtar i grupp, berättar Jonas Ljungkvist, verksamhetsutvecklare SV.



Regeringens kraftiga neddragningar har gjort att vi 2024 tvingades lämna våra lokaler på Vinäsvägen och musikhuset Kusken. Det medförde även ytterligare uppsägningar av personal.

Läget är ansträngt och vi tvingas till prioriteringar vi inte vill göra. Vi hoppas att ni vill fortsätta värna folkbildningen tillsammans med oss.

Läs mer s. 22



Musikunderhållning på Kungsparken i samarbete med Väntjänsten och Kumla kommun. Uppträder gör Jorma Envik.

I Kumla har vi samlats kring allt från bokcirklar och livsberättelser, samhällsfrågor och opinionsbildning, till hantverk och inte minst musik!

Gemenskapen i cirkarna är viktig

En stor del av verksamheten i Kumla sker i samarbete med lokala föreningar och/eller kommunen. Flertalet av årets studiecirklar genomfördes med det lokala föreningslivet, bland annat med SPF Seniorerna Kumla-bygden och Kumla-Sannahed Hembygdsförening.

Ett exempel är cirkeln **"Här är ditt liv – skriv din egen historia"** där deltagarna delat erfarenheter och dokumenterat sina livserfarenheter. Ett annat är en **bokcirkel** där samtalen istället kretsat kring någon annans historia. Gruppen berättar att gemenskapen är viktig och att det är berikande att läsa böcker som en själv inte valt.

Funktionsrätt – Kunskap och opinion

En viktig del i vår verksamhet är föreläsningar och mötesplatser för ökad kunskap, delade erfarenheter och tankar. Exempel från året är en föreläsning om Alzheimer/demenssjukdom och en om osteoporos (benskörhet), vilka båda genomfördes i samarbete med SPF Seniorerna Kumlabygden.

Under året har även en grupp seniorer träffats för att diskutera och ta reda på information kopplat till hur det är att vara äldre och funktionshindrad i Kumla kommun. De har sedan använt sin kunskap för att driva opinion i frågor som är viktiga för äldre.

Lokalt kulturarv och historia

I samarbete med Kumla-Sannahed Hembygdsförening har vi även arrangerat guidade turer där deltagarna har fått möjlighet att besöka historiska platser i Kumla, exempelvis Officersmässen och Hembygdsgården.

Må bra-kören sjunger om ljuva 60-talet

Må bra-kören Kumla/Kvistbro, under ledning av Monica Andersson, är en verksamhet fylld av sångglädje och gemenskap. Kören övar varannan gång i Kumla och varannan gång i Kvistbro (Lekeberg) och har under året bjudit på flera minnesvärda framträdanden.

Monica berättar att ett stort steg under terminen var att sjunga på engelska, något som de inte tidigare vågat sig på, vilket gav känsla av entusiasm!

– När vi besökte Kvarngården i Kumla i samarbete med föreningen "Hjärta till Hjärta" blev det fullt ös. Publiken släppte loss till "Let's Twist Again" och visade upp sina danskunskaper, skrattar Monica!

Musik i samverkan

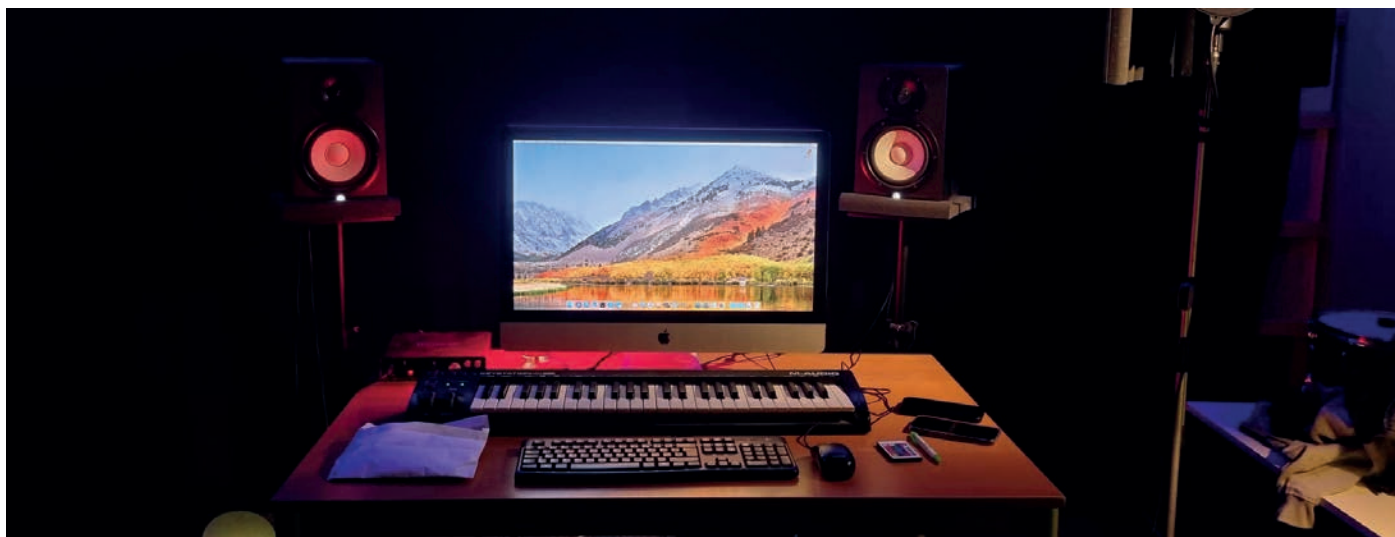
Tillsammans med Väntjänsten och Kumla kommun har vi under året arrangerat återkommande musikunderhållning på vård- och omsorgsboendena Akvarellen och Kungsparken, samt Kvarngården som är en öppen mötesplats för äldre.

– I vårt nätverk finns många artister, flera som vi har jobbat med återkommande i flera års tid. Tillsammans har vi stor erfarenhet av att arrangera musik för äldre på olika boenden och träffpunkter, berättar Fredrik Wallin, avdelningschef SV Örebro län.

Under året har vi bland annat lyssnat till Towe Wideberg, Gerd Gullberg-Johnson, Leffe Palmroth, Lotta Martinsson och Gary D. Pearson.

Foto ur arkivet:
Lotta och Gary 2023.





Musikstudion i Laxå, i samarbete med studieförbundet ABF och Laxå kommun.

I Laxå kommun har vi bjudit in till aktiviteter med lokala föreningar, byggt en musikstudio, utbildat i körkort för röjsåg och svenska och startat samtalsgrupp för anhöriga.

Anhörigstöd – Dialog anhörig ger effekt!

I slutet av 2023 anordnade vi tillsammans med Laxå kommun "Dialog anhörig" för att möta anhöriga och lyssna till deras behov och önskemål. Konceptet Dialog anhörig har utvecklats av Maria Östby, verksamhetsutvecklare på SV Örebro län.



Våren 2024 fortsatte arbetet och vi bjöd in till samtalsträffar tillsammans med Anna och Lilian som arbetar med stöd för anhöriga i Laxå kommun.

– Vi pratade bland annat om var en kan hämta energi, vilka aktiviteter som finns för anhöriga och hur de upplever rollen som anhörig, säger Maria.

Engagemang i föreningslivet

Som på många andra mindre orter är föreningslivet viktigt för att skapa aktiviteter, engagemang och gemenskap för invånarna.

I Laxå finns bland annat en aktiv hembygdsrörelse och tillsammans har vi arrangerat studiecirkel i släktforskning, historiska dokument och lokal kultur. Vi har även haft mer praktiska cirkel kring brödbakning och kransbindning med koppling till äldre traditioner.

Föreläsningar har varit ett återkommande inslag, bland annat tillsammans med SPF Seniorerna Laxå, där vi tagit upp ämnen som säkerhet i hemmet och lokala samhällsfrågor.

Studio Laxå – att växa genom intresse

Jon Daly Skoog, verksamhetsutvecklare SV, berättar att Laxå kommun kontaktade honom och ABF Örebro län med frågan om vi kunde bidra med fritidsverksamhet som lockar unga i Laxå kommun. Resultatet blev en musikstudio i källaren på Centralskolan.

– Det känns sjukt roligt att de hörde av sig och vi var snabba att hoppa på! På fredagskvällar har det kommit 10–15 ungdomar till just studion, men närmare ett 50-tal ungdomar kom om vi slår samman aktiviteterna på fredagskvällarna, stökigt men väldigt roligt!

Studion har blivit en mötesplats för ungdomar med intresse för att skriva och spela in musik. Verksamheten har lockat många deltagare, varav några som sedan tidigare är kända av polisen.

Det har varit en utmaning men samtidigt visar det hur viktig verksamheten är. Vi måste möta unga för att fler ska få chans att delta och hitta fritidsaktiviteter som ger sammanhang och gemenskap utanför samhällets gråzoner.



Utbildning ger möjligheter

På uppdrag av Laxå kommun har vi även genomfört röjsågsutbildningar och undervisat i svenska för att bidra till att fler utrikes födda får ökade chanser till vidare studier och/eller arbete.

Fredrik Wallin, avdelningschef SV Örebro län, berättar att samtliga fem personer som deltog från kommunens servicelag kunde fira in våren med att de klarat provet för röjsågskörkort RA och RB.



Ur arkivet: Julkonsert Kvistbro kyrka 2023 med Må bra-kören Kumla/Kvistbro.

I Lekeberg är det musik, glädje och gemenskap som gäller för hela slanten. Närmare bestämt så är det körsång som står på agendan.

Tillsammans med våra två körer Må bra-kören Kumla/Kvistbro och Kilsbergssångarna har vi verkat för att fler ska få möjlighet att glädjas av och med musik.

Det brukar sägas att musik förenar människor och det är verkligen något vi är villiga att skriva under på. Med musiken som gemensam nämnare har vi bjudit på musikupplevelser som har fått människor att samlas och känna delaktighet.

Utöver körövningarna har vi även uppträtt på olika platser genom samarbeten med olika lokala aktörer så som Svenska kyrkan och kommunen.

Sångglädje med Må bra-kören

Kören övar tillsammans med körledaren Monica Andersson, SV. De varvar sina körövningar mellan Kumla och Kvistbro (Lekeberg).

Monica berättar att kören har tagit stora steg i sitt lärande, inte minst genom att sjunga på engelska för första gången. De ville utmana sig själva och utvecklas. När de äntligen vågade sjunga på engelska spred sig en känsla av stolthet och entusiasm.

– Musiken har varit ett verktyg för att skapa ett inkluderande och kreativt lärande. Den positiva energi som kören sprider visar hur körsång kan bidra till livslångt lärande, gemenskap och skänka glädje till många.

Under året har kören haft många minnesvärda uppträdanden. De har smittat av sin glada energi till personer på äldreboenden i Fjugesta, där publiken sjöng med och stampade takten. Även under konserten i Mullhyttans kyrka var det svårt för publiken att sitta still. Det blev handklapp och rörelser till "Da Doo Ron Ron", vilket skapade härlig energi.

– Vi avslutade terminen med en julkonsert i Kvistbro kyrka, där kören dansade in till tonerna av "Santa Claus is Coming to Town", ackompanjerade av orkester och julig rekvisita

Kilsbergssångarna tar ton

Vidare har konserterna med Kilsbergssångarna, på äldreboenden och i församlingshem, bidragit till ett levande kulturliv i Lekeberg.

Landsbygder är ett av SVs profilområden som bland annat handlar om att alla har rätt att ta del av kulturaktiviteter. Oavsett om en bor på en större eller mindre ort. Och oavsett ålder och individuella förutsättningar.

– Körerna är ett exempel på hur folkbildningens aktiviteter bidrar med en extra guldkant i tillvaron för många människor.



**Har du några tankar om vad
mer vi kan hitta på i Lekeberg?
Tveka inte, hör av dig!**

www.sv.se/orebrolan



Ally Andersson och Anita Lindgren, SPF Seniorerna Lindesberg och Kristina Haglund, SV Örebro län, under julavslutningen i Örebro.

Lappteknik och akvarell, musikproduktion, föreläsningar, spökjakt och ätbara trädgårdar. Och en av årets stora höjdpunkter – bygget av Pennysound Studio!

Förening i fokus

Föreningslivet är en central del av vår verksamhet, och mycket av det vi gör sker i samarbete med föreningar. Tillsammans arrangerar vi allt från studiecirklar till föreläsningar och musikupplevelser.

SV Föreningsakademi

Under 2024 arrangerade vi bland annat SV Föreningsakademi med kostnadsfria föreningsutbildningar och fördjupningstillfällen. Syftet är att bidra med kompetensutveckling, möten för erfarenhetsutbyte och utveckling inom föreningslivet.

Utbildningarna genomförs genom vårt koncept "Lokalt digitalt". Det bygger på att man möts lokalt med en samtalsledare i ett arrangemang som knyts ihop med en digital livesänd föreläsning.

Kristina Haglund, verksamhetsutvecklare, var på plats i Lindesberg tillsammans med två deltagare, varav en var ordförande i tre olika styrelser med helt olika förutsättningar.

– Att delta fysiskt i en digital miljö var givande eftersom det möjliggjorde en bredare diskussion genom interaktion i det digitala rummet.



Spökjakt och kulturhistoria

Under höstlovet arrangerade vi spökjakt på historiska platser i Bergslagen, i samarbete med lokalt föreningsliv. I samarbete med Lindesberg hembygdsförening utforskade ungdomarna Skolmuseet. De fick både en guidad tur och möjlighet att undersöka om de fick några signaler "från andra sidan" med en EMF-mätare.

– Tänk ett gäng ungdomar som bara längtar efter att få besöka ortens hembygdsgård?! Det här är verkligen en unik och interaktiv väg till lärande, säger Jennifer Hellqvist, projektledare.

Projektet avslutades med filmkväll i Hällefors, där deltagarna reflekterade över sina upplevelser och gav förslag på fler aktiviteter. Projektet medfinansierades av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 19

Kultur och hantverk engagerar

Näsby hembygdsförening har bland annat haft cirklar i lappteknik där deltagarna skapar fantastiska verk som väskor, dukar, tabletter och tavlor.

– Dessa hantverksentusiaster imponerade på mig med sina kreativa färgkombinationer och tredimensionella mönster. Ja dessa damer skapar konst på hög nivå, säger Kristina.



SPF Seniorerna Lindesberg är en annan förening som skapar vackra konstverk tillsammans. Under året har deltagarna utvecklat sina talanger i akvarellmålning. Under folkhälsoveckan ställde de ut sina verk, vilket gav dem både ett mål för sitt skapande och en chans att visa upp vad de skapat.

– Det är roligt och kreativt att träffas för att inspireras och lära av varandra. Om något blir riktigt misslyckat då blir det en del av ett kollage, och så är det inte misslyckat längre, säger Ally Andersson, SPF.

Anita Lindgren fyller i och berättar att de även har ett koncept som de kallar Naturspanarna som går ut på att besöka olika naturreservat och kulturellt inspirerade ställen. Med sig har de olika experter som kan mycket om exempelvis fåglar eller fjärilar.



Kultur, samhälle och ätbara trädgårdar

Föreläsningar är ett återkommande inslag i vår verksamhet tillsammans med föreningslivet. Under året har vi bland annat lyssnat till "Hammare och bruk i Näsby socken", "Gamla Frövi samhälle"...

Ätbar Villaträdgård tillsammans med Farbror Grön (Johannes Wätterbäck) var en föreläsningsserie i Villaägarna Bergslagens projekt, medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen. Totalt genomfördes tio föreläsningar i samtliga kommuner inom Leader Bergslagen i syfte att öka kunskapen om odling i villaträdgården för att värna om miljön.

Vi har också deltagit under **Vinterspår**, med Ladies of Art öppnade vi upp våra lokaler, och de visade vad de målat under höstterminen. SV bjöd på fika, en trolle-riföreställning och prova-på med akvarellfärger samt pärlning av armband. Över 80 personer hittade till oss!

Anhörigstöd

Anhörigstöd är ett återkommande ämne inom vårt profilområde Funktionsrätt. Vi vill jobba förebyggande för att stärka anhörigas välmående och hälsa.

Anhöriggrupp för stöd och gemenskap

Under 2024 har en anhöriggrupp, i samarbete med Lindesberg kommun, träffats i våra lokaler. Det känns fint att en första anhöriggrupp har kommit igång och vi siktar på att utveckla arbetet under kommande år.

Föreläsningar för ökad kunskap

Även inom anhörigstöd är föreläsningar återkommande och syftar till att öka kunskapen och ge nya perspektiv. Tillsammans med Bergslagens Demensförening har vi belyst viktiga frågor kopplade till demenssjukdomar.

Skolprojektet (NPF)

Skolprojektet, som vi driver i samverkan med föreningen Autism Örebro län, fokuserar på de faktorer som kan göra skolgången svår för elever med NPF och hur vårdnadshavare kan agera när skolan inte fungerar. Under Funkisveckan föreläste Cecilia Lindvall från Skolprojektet, på Lindesbergs bibliotek om "När skolan inte fungerar".

Skolprojektet har tagit fram två utbildningspaket **Vad innebär Autism i förskolan/skolan**. De sträcker sig över 6 månader per enhet med två föreläsningar och eget arbete under handledning i verksamheterna.

– Utbildningarna har genomförts som pilot i Lindesbergs kommun. I september tog förskolepedagoger, rektorer och förskolechef del av den första introduktionsföreläsningen. Vi har fått mycket bra positiv feedback, vilket känns fantastiskt, säger Cecilia.



Läs mer s. 11



I bild Jennifer tillsammans med Vivi Båvner, Leader Bergslagen. Bild på studion finns på nästa sida.

I januari 2024 startade vi projektet Pennysound Bergslagen (PSB) för att etablera en ny fritids- och kulturverksamhet för unga i Bergslagen. Det har blivit verklighet men komplett musikstudio i Lindesberg som samlar unga mellan 12–22 år.

Genom att involvera ungdomar redan från start, med planering och bygge så har deltagarna fått både praktiska färdigheter och en känsla av ägarskap och ansvar. I projektet har vi även anordnat workshops i musikproduktion på fritidsgårdar, kulturskolor och andra platser där ungdomar vistas.

– Ali, ordförande i Bergslagens IF, var med och bidrog med sin föreningskunskap under vår förenings- och entreprenörskväll "Dröm större", där han berättade om sin föreningsresa för ungdomarna i studion.

Tack vare ett nära samarbete med fritidsgården i Lindesberg och föreningen Bergslagens IF har fler ungdomar hittat till studion på Kristinavägen. Totalt har 300–400 ungdomar deltagit från fyra kommuner!

– Att se ungdomarna växa genom att ta på sig rollen som cirkelledare, att engagera dem i föreningsliv och entreprenörskap, att erbjuda en trygg plats för kreativitet, det är guld värt, avslutar Jennifer.

Medfinansierades av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.

HälsoGlädje



Läs mer s. 19

Under året har vi genomfört cirklar i HälsoGlädje i Lindesberg och Örebro där deltagarna har utforskat hälsa ur olika perspektiv som kost, motion, sömn och avslappning. Syftet med projektet är att främja välmående och gemenskap hos personer med IF.

Pernilla Löfquist Wedin, projektledare, berättar att deltagarnas respons har varit avgörande för att ta fram ett första utkast på ett studiematerial för HälsoGlädje. Målet är ett inspirerande och inkluderande studiematerial som är anpassat efter målgruppens behov. Ambitionen är att personer från målgruppen ska kunna, och vilja leda cirkelarna själva.

Projektet finansieras av Socialstyrelsen och med medel för civilsamhället från Region Örebro län i omställningen för Nära vård.



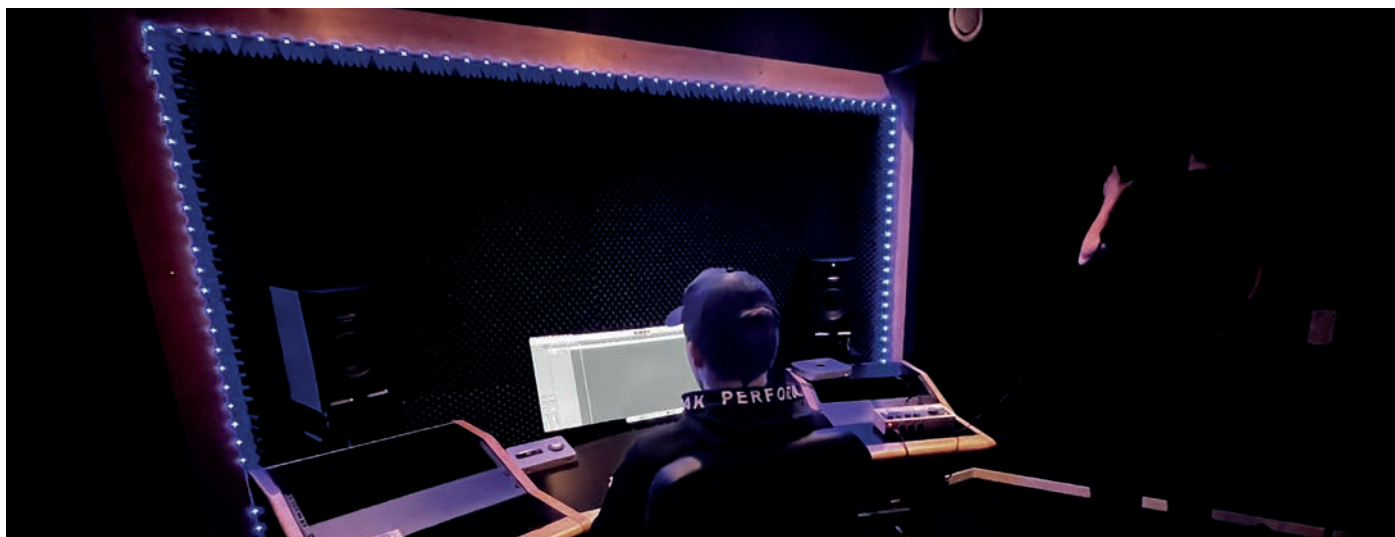


Bild från Pennysound Bergslagen i våra lokaler i Lindesberg.

Under året har vi äntligen sett resultat av vårt arbete för att utveckla verksamhet i Bergslagen. I Ljusnarsberg har vi gått på spökjakt, lärt oss om odling och musik och värnat om anhöriga.

Etablering av Pennysound Bergslagen

Januari 2024 startade vi projektet Pennysound Bergslagen (PSB) för att etablera en ny fritids- och kulturverksamhet för unga i Bergslagen. Det har bland annat lett till att vi nu har en komplett musikstudio i Lindesberg med verksamhet som samlar unga 12–22 år.

Många av ungdomarna vi möter har socioekonomiska problem, och få av dem deltar i andra organiserade aktiviteter. Genom PSB förenas de kring musiken för att lära och utvecklas tillsammans.

I projektet har vi anordnat workshops i musikproduktion på fritidsgårdar, kulturskolor och andra platser där ungdomar vistas. I Ljusnarsbergs kommun har vi bland annat haft workshop i Svenska kyrkans lokaler, på restaurangen Jon Scott och under Kopparbergsfestivalen.

Projektet är avslutat men verksamheten fortsätter. Vi hoppas så klart att unga med intresse för musik vill komma till studion i Lindesberg, den är grym!

Projektet medfinansierades av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 17

Anhörigstöd – demenssjukdom

Som en del av vårt arbete med stöd till anhöriga har vi under våren 2024 organiserat en samtalsgrupp tillsammans med Bergslagens demensförening. Vi vill stärka anhöriga genom kunskap och samtal som främjar välmående och hälsa. Gruppen har bland annat diskuterat situationen som anhörig och hur en kan ta hand om sig själv och må bra, trots det egna sorgearbetet.

Spökjakt och kulturhistoria



Under höstlovet arrangerade vi spökjakt på historiska platser i Bergslagen, i samarbete med det lokala föreningslivet. Ett projekt medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.

Kopparbergs hembygdsförening öppnade upp dörrarna till sina lokaler och bjöd in ungdomarna till en spännande kväll med guidad tur i kombination med EMF-utrustning förenade "Spökjakt" mystik, spänning och lokalhistoria.

– Ungdomarna tyckte det var väldigt kul att besöka föreningens fantastiska lokaler. De tyckte det var roligt att lyssna till Hans som berättade om svunna tider. Än bättre blev det i kombination med den tekniska utrustningen, berättar Jennifer Hellqvist, projektledare.

Projektet avslutades med filmkväll i Hällefors där deltagarna reflekterade över sina upplevelser och gav förslag på framtida aktiviteter.



Läs mer s. 19

Ätbar villaträdgård



2024 arrangerade Villaägarna Bergslagen föreläsningsserien "Att skapa en ätbar villaträdgård" med Farbror grön (Johannes Wätterbäck). Det blev totalt tio föreläsningar i Leader Bergslagens alla kommuner.

Föreläsningsserien var en del av ett projekt som medfinansierades av EU genom Leader Bergslagen. Det övergripande målet var att värna om miljön, genom ökad kunskap om odling i villaträdgården.

– Farbror Grön uppmanade oss att använda mycket frö och att inte följa påsens rekommendationer slaviskt, det går nästan inte att gödsla för mycket, när du vattnar ska du vattna ordentligt, och viktigast av allt våga experimentera, säger Kristina Haglund, verksamhetsutvecklare SV Örebro län.





Festivalorkestern Nora kammarmusikfestival. Foto Mylla Björkenborn Petré.

2024 bjöd på allt från en musikfestival till smideskurser, spökjakt, samtalsgrupper och musikproduktion. Vilket år!

Föreningar och studieförbund hör ihop!

Föreningslivet har en central plats i vår verksamhet där vi tillsammans bjuder in till olika aktiviteter. Tillsammans kan vi mer, lär vi mer och når vi fler!

Under året fick vi en ny samverkande förening i Bergslagen – Nora/Bergslagens **Kammarmusikförening**. Kristina Haglund, verksamhetsutvecklare på SV, berättar att det har varit roligt att lära känna föreningen och stötta dem i deras arbete.

– Det känns bra att kunna bidra till Nora Kammarmusikfestival och andra gemensamma aktiviteter. Årets festival bjöd på sex konserter under temat Myter och drömmar, samt kurser kopplade till orkesterspeler.

Vi fortsätter på tema förening och kliver in i höstlovet då vi gick samman med föreningar för att arrangera **Spökjakt** med twist! Verksamhetsutvecklaren Jennifer Hellqvist, som står bakom idén, berättar:

– Föreningarna bidrar med lokal och historisk guidning, medan vi tar med EMF-utrustning för att undersöka om den fångar upp aktivitet "från andra sidan". I Nora besökte vi Göthlinska gården, där Nora Skog stod för den historiska delen. Det blev ett roligt och uppskattat tillfälle med många engagerade ungdomar!

Medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 19

Vi kliver raskt över till **Ätbara villaträdgårdar** en föreläsningsserie i Villaägarna Bergslagens projekt om hållbar odling. Föreläste gjorde Farbror Grön (Johannes Wätterbäck) som delade med sig av sina tips.

SV var med som samverkanspart. Det blev tio föreläsningar i Bergslagen med över 400 deltagare.

Medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.

Anhörigstöd, ett återkommande ämne

Anhörigstöd är en viktig del av vårt profilområde funktionsrätt. Syftet är att stärka anhöriga och att främja god hälsa genom gemenskap och kunskap.

Under året startade vi en samtalsgrupp för anhöriga till personer med kognitiva sjukdomar, och vi har även varit ute och informerat med Skolprojektet.

I april föreläste Jenny Kraftling, projektledare **Skolprojektet**, på biblioteket i Nora. Projektet drivs av SV och föreningen Autism Örebro län i syfte att förbättra tillgängligheten i skolan och att främja elevernas psykiska hälsa.

Nära 20 personer deltog när Jenny pratade om vilka faktorer som gör att skolgången kan vara svår för elever med NPF, och hur vårdnadshavare kan agera när skolan inte fungerar. Föreläsningen arrangerades tillsammans med föreningen Attention Lidesberg.



Läs mer s. 11

Pennysound Bergslagen!

Januari 2024 startade vi projektet Pennysound Bergslagen (PSB) för att etablera en ny fritids- och kulturverksamhet för unga i Bergslagen. Det har bland annat lett till att vi nu har en komplett musikstudio i Lidesberg som samlar unga i åldrarna 12–22 år.

I Nora har vi samarbetat med fritidsgården och haft workshops i deras lokaler, samt haft ett tätt samarbete med workshops på Kulturskolan med teatergrupper där deltagarna fått spela in bakgrundsspår till sina pjäser.

Medfinansierat av Europeiska unionen genom Leader Bergslagen.



Läs mer s. 17



Kristina Haglund och Maria Östby, verksamhetsutvecklare SV Örebro län.

Anhörigstöd, körsång, musikproduktion och kreativt hantverk. Föreläsningar kring en mängd ämnen, och mötesplatser för delaktighet och gemenskap – inte minst genom verksamhet riktad till personer med NPF.

Verksamheten i Örebro är mångfacetterad och är ett levande bevis på hur folkbildning kan nå ut på många olika sätt. Hos oss finns allt från de klassiska studiecirklarna i språk och hantverk, till vår musikstudio Pennysound Studio där ungdomar samlas kring det gemensamma intresset för att skapa musik.

Stark samverkan med föreningslivet

Även i länets största kommun är samverkan med det lokala föreningslivet en stor del av vår verksamhet. Genom vårt samarbete når vi fler och skapar hållbara mötesplatser för lärande och gemenskap.

Studieförbunden fyller en viktig roll för mindre föreningar, som inte alltid har kapacitet att själva stå för lokaler, teknik och andra resurser. Vi är deras organisatoriska infrastruktur, vilket gör det möjligt för fler att delta i folkbildningsverksamhet.

Många av våra aktiviteter sker i samverkan med en eller flera föreningar. Men vi skapar även verksamhet helt i egen regi, och eller i samarbete med kommun, region eller annan extern part.

Förening i fokus – hela året

Hos oss är föreningslivet i fokus hela året, det faller sig naturligt till följd av vår starka samverkan som bygger på idén om att göra folkbildning tillsammans.

För att stötta föreningslivet och bidra till kompetensutveckling har SV utvecklat Föreningsakademin som erbjuder kostnadsfria utbildningar och fördjupningstillfällen i föreningskunskap.

Verksamhetsutvecklarna Maria Östby och Kristina Haglund, SV, berättar att de blev inspirerade efter vårens tillfällen i Föreningsakademin och beslutade sig för att bjuda in till fortsatta samtal om möteskultur och struktur, föreningens medlemmar och ekonomi.

Träffarna samlade deltagare från olika föreningar. Här delades erfarenheter, tankar och nya idéer väcktes.

Funktionsrätt

Inom Funktionsrätt har vi identifierat ett stort behov av verksamhet kopplat till neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), intellektuell funktionsnedsättning (IF) och psykisk ohälsa samt grupper för anhöriga.

Stöd- och samtalsgrupper

Att få möta andra som är i en liknande situation som en själv har för många en stärkande effekt. Att dela erfarenheter, ställa frågor och ta del av varandras kunskaper kan bidra till känsla av egenmakt.

Maria Östby, verksamhetsutvecklare SV, berättar att 2024 har erbjudit en rad samtalsgrupper kring:

- Autism
- Ångest
- Ensamhet
- Hjärntrötthet
- Anhörig till någon med ALS
- Sorgearbete vid förlust av ett barn
- Att leva nära någon med Parkinson
- Förälder till barn som lever med psykisk ohälsa
- Anhörig till barn med NPF och problematisk skolfrånvaro

Anhöriggruppen ALS bildades våren 2024 efter att vi fått en förfrågan. Vi fick hjälp att sprida information om en ny anhöriggrupp, vilket resulterade i att vi kunde starta. Deltagarna kom från olika kommuner för att delta, och det som sägs i rummet stannar i rummet.

Örebro

Anhörigskap

Anhörigstöd är ett återkommande ämne inom vårt profilområde Funktionsrätt. Vi vill stärka anhöriga genom kunskap och samtal som främjar välmående och hälsa.

Vi anordnar en rad olika aktiviteter, exempelvis **stöd- och samtalsgrupper**. Vi arrangerar även föreläsningar om olika diagnoser, rättigheter kopplat till diskriminering och lagar, samt medberoende och om hur det är att vara anhörig.

– Ett återkommande och uppskattat inslag är **Fråga juristen** som vi arrangerar tillsammans med Anhörigcentrum. Anhöriga får lyssna till en sakkunnig jurist, de får även möjlighet att ställa frågor, säger Maria.

I oktober varje år är SV med och arrangerar **anhörigdagen** tillsammans med Örebro kommun.

Maria fortsätter och berättar om de **Anhörigcaféer** som vi genomfört tillsammans med Röda korset, Alzheimer Örebro län och Anhörigcentrum. Träffarna syftar till en lustfylld stund med föreläsningar kring olika tema och vänder sig till både anhöriga och deras närstående.

– Vi har bland annat besökt Batwafolket i Uganda genom Inges bildvisning, njutit av livemusik under våren och hösten, och träffat besökshunden Agnes som skänker glädje och närhet på boenden.

Caféträffarna äger rum på Anhörigcentrum i Örebro och har lockat drygt 100 personer.

Maria berättar även om årets nya koncept **Resurs anhörig** som vi startat för att skapa en överblick för vilka insatser som finns och vad som önskas av anhöriga i Örebro län.

Den första träffen ägde rum i Örebro den 23 oktober. Vi samtalade med Anett Karlsson från Anhörigas Riksförbund som berättade om vad som är aktuellt inom anhörigområdet nationellt

Maria beskrev tankarna kring Resurs anhörig och bad deltagarna om medskick för kommande arbete.

Träffen lockade många intresserade och vi hoppas kunna utveckla nätverket än mer under 2025.



Föräldracafé pågår, i mitten, Cecilia Lindvall, projektledare.

Skolprojektet (NPF)

Skolprojektet, som vi driver i samverkan med föreningen Autism Örebro län, fokuserar på de faktorer som kan göra skolgången svår för elever med NPF och hur vårdnadshavare kan agera när skolan inte fungerar.

I våra lokaler på Fabriksgatan i Örebro samlas **mor- och farföräldrar** till barnbarn med autism och/eller problematisk skolfrånvaro i samtalsgrupper för att dela erfarenheter och tankar kring hur de kan stötta sina barn och barnbarn.

En verksamhet som får hjärtat att slå lite extra är **ungdomsgruppen** som kommer till oss för att delta i olika aktiviteter. Vi pratar om olika frågor och ämnen som intresserar dem, och som är bra att prata om. Till exempel relationer, ordning och reda med mera.

– Det är fantastiskt att se utvecklingen hos ungdomarna. Från att inte våga möta mig med blicken så tar dom för sig och blir allt mer självsäkra, säger Jenny Kraftling som leder ungdomsgruppen.

Hon tycker att det känns väldigt stort att vårdcentraler och Barn och Ungdomspsykiatri och Barn och Ungdomshabiliteringen har börjat hänvisa till våra grupper.

Dessutom har vårt föräldracafé ägt rum samtidigt som ungdomsgruppen vilket ofta gör att anhöriga stannar kvar för att prata med varandra.

Och som om det inte vore nog, under 2024 har Skolprojektet även...

- Agerat skolombud till föreningens medlemmar i de fall som skolan inte fungerar och de behöver stöd för att komma vidare.
- Utbildat fler skolombud
- Tagit fram utbildningarna "Autism i skolan/förskolan"
- Medverkat på Världsaftismdagen
- Föreläst för socionomstudenterna på Örebro universitet under Brukardagarna samt under Etiska dagarna.
- Medverkat på Mänskliga rättighetsdagarna
- Presenterat projektet för Rådet för funktionshinderfrågor inom Region Örebro län.





Elisabeth Arborelius föreläser på Föreningarnas Hus, Örebro.

En livsresa präglad av mörker och ljus: En föreläsning som berörde på djupet

Den 3 december föreläste Elisabeth Arborelius, författare, psykolog, föreläsare och präst. Med närmare 50 åhörare, på plats och via livestream, blev det en eftermiddag fylld av gripande berättelser och värdefulla insikter.

Under föreläsningen delade Elisabeth med sig av sin unika livsresa, från en barndom präglad av psykisk ohälsa och familjekonflikter, till en vuxen ålder fylld av insikter och segrar. Hennes första depression slog till redan vid 12 års ålder, och det dröjde tre decennier innan hon fick diagnosen återkommande depressioner.

Som ambassadör för Hjärnkoll delar Elisabeth sin berättelse genom föreläsningar och inspirerar andra genom sin öppenhet och styrka. Hon berättade bland annat om hur hon fick tillstånd från tingsrätten att gifta sig direkt efter studenten, trots att hon inte fyllt 21, som då var myndig ålder. Föräldrarna överklagade beslutet, men deras överklagande avslogs, och vigseln kunde genomföras.

Trots föräldrarnas tydliga motstånd reste Elisabeths farfar till Öland för att viga dem, en gest som Elisabet förstått betydelsen av först i vuxen ålder.

Hon beskrev också en barndom med en dominerande mamma som kontrollerade familjen med järnhand. Elisabet berättade att hon fick inte bära glasögon trots behov, och att hennes hår klipptes alltid mot hennes vilja:

”Jag brukade smyga till chiffonjén där glasögonen låg gömda och ta på dem i smyg.”

Vikten av att acceptera sitt förflutna

Samtidigt betonade Elisabeth vikten av att acceptera sitt förflutna:

”Jag har lärt mig att lägga saker på bordet, att acceptera att mitt liv blev så här. Det skapar en viss distans.”

I sitt arbete i kyrkan gör Elisabeth hembesök hos äldre, där hon lyssnar på deras livsberättelser. Dessa möten handlar om att ge de äldre möjlighet att bearbeta det som ligger och skaver, för att skapa klarhet och ro.

”Det är en ynnest att få lyssna på andras livshistorier. Alla borde få sådana samtal där man får tala till punkt.”

”Det var en avgrund jag inte kunde handskas med, idag kan jag det”

Eftermiddagen väckte många tankar hos åhörarna. Flera tackade för att hon så öppet delat med sig av sina erfarenheter. En deltagare frågade hur hon påverkats av att berätta sin historia upprepade gånger.

Hon svarade att det hjälper henne att skapa distans till smärtan och se sitt liv tydligare:

”När jag växte upp var det en svart avgrund som jag inte kunde handskas med. Idag kan jag det.”

En annan deltagare reflekterade över att det är viktigt att lyfta ålderismen i samhället då äldre inte förväntas kunna något längre – det är ett stort problem!

Föreläsningen avslutades med en varm applåd och samtal som fortsatte efter att den officiella delen var över. Det blev en eftermiddag som påminde oss om värdet av att dela berättelser och att lyssna på varandra.

Föreläsningen ägde rum på Föreningarnas Hus i Örebro och arrangerades tillsammans med Örebro föreningsråd och Hjärnkoll.



Pennysound + Skolprojektet = Camps!

Vi vill inte bryta en tradition, för det är precis vad det har blivit. Att anordna våra LOV-Camps med kostnadsfria lov-aktiviteter i ett samarbete mellan våra egna verksamheter Pennysound Studio och Skolprojektet.

– Från början var våra Camps inriktade på musikproduktion, texter och hiphop. Men sedan Skolprojektet drog igång har vi valt att bredda konceptet, berättar Jon Daly Skoog, verksamhetsutvecklare SV Örebro län.

Aktiviteterna är alltid öppna för alla unga (13–20 år) som är intresserade av aktiviteterna. Det som skiljer sig, förutom ett bredare utbud, är att vi valt att NPF-anpassa verksamheten.

– Det innebär lite mindre grupper, tydlighet om vad som ska hända och när, och personer på plats som många av dem känner igen från Skolprojektet.

Jenny Kraftling och Cecilia Lindvall, projektledare Skolprojektet, berättar att det har varit roliga Camps som bjudit på allt från programmering till rollspel, Graffiti, Mangamålning och Stop Motion Collage, K-pop, songwriting, bakning, spel och pyssel!

Med stöd från Örebro kommun.



Läs mer s. 11, 18

HälsoGlädje



Under året har vi genomfört cirklar i HälsoGlädje i Örebro och Lindesberg där deltagarna har utforskat hälsa ur olika perspektiv som kost, motion, sömn och avslappning. Syftet med projektet är att främja välmående och gemenskap hos personer med IF.

Pernilla Löfquist Wedin, projektledare, berättar att deltagarnas respons har varit avgörande för att ta fram ett första utkast på ett studiematerial för HälsoGlädje.

Målet är ett inspirerande och inkluderande studiematerial som är anpassat efter målgruppens behov. Ambitionen är att personer från målgruppen ska kunna, och vilja leda cirkarna själva.

Finansieras av Socialstyrelsen och med medel för civilsamhället från Region Örebro län i omställningen för Nära vård.



Läs mer s. 20



Grand Rockers rockar loss på julavslutningen!

Musik förenar!

Som vi berättat tidigare så är vi av uppfattningen att musik är något som förenar människor, skänker glädje både till den som utövar aktiviteten och för den som lyssnar.

Grand Rockers – kören som rockar med hjärtat

Med växande medlemsantal, eget kompband och oförglömliga spelningar har Grand Rockers haft ett fantastiskt år. Höjdpunkterna inkluderar framträdande på Club 700, på äldreboenden och julavslutning med glögg, pepparkakor och massor av sångglädje!

Vår härliga kör Grand Rockers, som riktar sig till äldre generationer och pensionärer, har verkligen vuxit under året. Med fler sångare än någonsin tidigare har kören förvandlats till en riktig jättekör.

– Stämningen har lyfts ytterligare av att vi kan stoltsera med ett eget kompband med trummor, bas, saxofon och piano. Repetitionerna i lokalen på Fabriksgatan fylls av sköna toner och glada skratt, säger Monica Andersson, körledare.

Under året har kören också fått chans att uppträda för publik – och vilken publik! En av höjdpunkterna var spelningen på stora scenen på Club 700 där de uppträdde för personal inom äldreboenden i Örebro kommun.

– Vi har också uppträtt på en pensionärsförenings månadsträff, där dansglädjen i publiken gick att ta på. En annan minnesvärd stund var när vi sjöng på ett äldreboende i samarbete med föreningen Hjärta till Hjärta. Rullstolsrock när den är som bäst – att se glädjen hos de äldre värmer våra hjärtan, fortsätter Monica.

För att avsluta terminen hade Rockkören bjudit in sina nära och kära för att även de skulle få se dem uppträda. Även grannarna till lokalen på Fabriksgatan hade fått en inbjudan till att njuta av sången på nära håll istället för genom väggarna, en inbjudan som möttes med skratt och varma ord.

– Det blev ett fantastiskt avslut på en jätterolig termin. Vi tror att Grand Rockers sprider glädje till alla som ser och hör oss och vi har minst lika roligt! Vi kör igång till våren igen, hur många vi blir återstår att se!

(I skrivande stund har kören delats i två!)



Örebro

Reparband – upprepning är bästa sättet att lära

Vi har även en rad band som repar (tränar, övar och lär sig nya låtar, ackord och tränar scenspråk) hos oss i våra replokaler. Banden som repar hos oss rör sig inom olika genrer, det som är återkommande är rock och blues.

Vi har bland annat ett fint samarbete med Örebro Rock och Bluesförening som tillsammans med oss, sista lördagen i varje månad, arrangerar "Blues på Clarion" med lokala band på scenen.

Klassisk musiklyssning

Ett annat återkommande inslag i verksamheten är vår Klassiska musiklyssning tillsammans med operasångerskan Katarina Pilotti.

Pernilla Löfquist Wedin, verksamhetsutvecklare SV, säger att det alltid är stor efterfrågan på platserna och att de snabbt fylls upp. Det är många som vill lyssna till klassiska verk, historien bakom dem och även lyssna till Pilotti när hon tar ton!

Kultur i vården – Vi tar musiken till dig!

Vi har genomfört kulturinslag för att bidra med en extra guldkant och glädje i tillvaron på kommunens Vård- och omsorgsboenden samt Träffpunkter.

I samarbete med kommunen genomför vi Seniorvår, Seniorsommar och Seniorhöst. Under Seniorsommar genomförde vi över 40 spelningar med livemusik på Vård- och omsorgsboenden och Träffpunkter i Örebro kommun.



Sommarmusikens artister Fredrik Wallin (SV), Gary D. Pearson, Rolle Berg, Inger Stähring Homberg, Lotta Martinsson, Tobbe Pettersson, Anneli Nyman (Örebro kommun), Towe Widerberg.

– Det är ett sätt att främja jämlik hälsa och förebygga ofrivillig ensamhet genom att alla får ta del av kultur oavsett vilka förutsättningar de har, säger Fredrik Wallin, avdelningschef SV Örebro län.

Värdefullt samarbete med kommunen

– Kommunens kunskap, engagemang och kontaktnät är avgörande för att vi ska nå fram. Och vi på SV har ett fint samarbete med många artister som brinner för att komma ut och uppträda för seniorerna. SV och kommunen kompletterar varandra på ett sätt som verkligen gynnar dem vi riktar oss till. Det är win-win för alla parter, säger Fredrik.



Rolle Berg, Lotta Martinsson, Gary D. Pearson och Tobbe Pettersson, på Träffpunkt Brolyckan.

Dans i folkparksanda

Våren 2024 tog vi vårt nya koncept "Dans i folkparksanda" till Träffpunkter i Örebro kommun. Livemusik, "dryck med ciderkaraktär" i vinglas, vimplar i taket, chokladhjul och korv med bröd.

Torsdagen den 25 april var det dags för Träffpunkt Brolyckan att ställa till med dans tillsammans med artisterna Lotta & Gary, och Rogge Roll Duo.

När vi kom till Brolyckan, ett par timmar innan start var "dansgänget" redan på plats. Vi fick snart höra att de varit med på de två föregående tillfällena som ägt rum på Träffpunkterna Södermalm och Norrby, och nu var de redo för ännu mer dans!

Många kom för att dansa, lyssna till musiken och snurra på chokladhjulet

Personal som var på plats på Träffpunkterna Brolyckan berättar att de fått in ett 40-tal anmälningar, men att de väntade sig åtminstone ett 60-tal.

– Och så rätt de hade, det kom mycket folk!

Sittplatserna tog slut, fler stolar hämtades och när Stefan Tingman, aktivitetssamordnare frivillig- och hälsofrämjande enheten Örebro kommun, hade skålat alla välkomna tog det inte lång tid innan danssugna tog plats på dansgolvet.

För den som var sötsugen fanns möjlighet att snurra på chokladhjulet och ÖBO (Örebrobostäder) bjöd hungriga på korv med bröd.

Stefan berättar att aktiviteter som denna är värdefulla för seniorerna. Det blir något speciellt att se fram emot i vardagen, det bryter av och förgyller.

– Såna här arrangemang gör sån skillnad! Det är sån otrolig kvalitet på musiken och artisterna. Det är ett jätteroligt samarbete som betyder mycket för oss och seniorerna, säger Stefan.

I samarbete med Örebro kommun.



Det är fullfart i rummet när alla försöker följa instruktionerna på tavlan för att göra rätt rörelse och ljud samtidigt.

RGM förenar musik och rytm med gemenskap och hjärngympa

I vår RGM-cirkel utmanar deltagarna sig själva med Ronnie Gardiner Method (RGM). En metod som kombinerar musik, rörelse och ljud för att stärka koordination, balans, koncentration och minne.

Cirkelledarna Carin Hahne och Solveig Dahlberg Campbell berättar att RGM används både nationellt och internationellt inom rehabilitering för personer med exempelvis stroke och Parkinson. RGM passar även för personer utan diagnos som vill träna hjärnan på ett lustfyllt sätt tillsammans med andra.

Metoden är skapad av jazztrummisen Ronnie Gardiner och bygger på att använda rytm och musik för att stimulera till rörelse, tal och kognitiva förmågor. 2015 belönades Ronnie Gardiner med Mensapriset för sin metod.

Båda ledarna är certifierade inom RGM och när de upptäckte att de bor i samma stad bestämde de sig för att anordna ett prova-på-tillfälle tillsammans med SV. Det var lyckat och ledde till en studiecirkel.

– Vi vill att fler ska få upp ögonen för RGM. Man är helt i nuet med rolig hjärngympa som ger både fysiska och psykiska fördelar.

Fysiska och mentala framsteg

Både ledare och deltagare har sett tydliga resultat när det gäller den fysiska förmågan. En deltagare har fått ökad motivation att jobba vidare för förbättrad rörelseförmåga. Men effekterna av RGM är inte bara fysiska.

En deltagare berättar att hon blev rekommenderad RGM efter en stroke för 15 år sedan, men det var för tidigt. När Afasihuset i Örebro uppmuntrade henne att testa RGM via SV bestämde hon sig för att det var dags. Ett beslut hon inte ångrar!

– Det är så mycket gemenskap och glädje i att göra det tillsammans. Kombinationen av musik och rörelser ger både kroppen och hjärnan en rejäl utmaning. Det är ett roligt och socialt sätt för att träna hjärnan, berättar deltagarna.

RGM och folkbildning: Gemenskap och individanpassning

Inom folkbildningen är mötet människor emellan centralt, precis som att bli inkluderad, och att kunna påverka cirkelns innehåll och att utvecklas tillsammans med andra.

Det är något som genomsyrar cirkeln i RGM, här får till exempel alla vara med och önska musik och övningar. Ledarna är måna om att alla ska kunna delta, och att det ska vara lustfyllt.

– Som ledare behöver vi vara uppmärksamma så att det inte blir för svårt för någon. Ingen ska känna sig dålig, alla ska kunna lära och delta utifrån sin egen förmåga. Det här ska vara roligt!

Cirkelledarna Solveig Dahlberg Campbell och Carin Hahne.



Örebro

Pennysound Studio – Mer än bara musik!

2018 startade vi Pennysound Studio (PS) i Örebro. Sedan dess har vi fått människor att mötas kring ett kreativt skapande.

Gemensamt för många av våra deltagare är att de kommer från olika bakgrunder och kulturer. Vi ser att många har socioekonomiska problem, återkommande faktorer är:

- Upplever ett utanförskap
- Saknar godkända betyg från grundskolan
- Har svårt att möta samhällets förväntningar och krav
- Få har erfarenhet av kulturskola eller andra organiserade aktiviteter

I studion spelar sånt ingen roll, där är intresse och engagemang den gemensamma drivkraften. Det är först nu, fem år senare som vi börjar se effekterna av vår verksamhet på samhällsnivå.

- Flera av våra deltagare jobbar som producenter
- Andra har gått vidare till studier eller annat arbete.
- Vi har dessutom satt Örebro på hiphop-kartan!

Är verksamheten friktionsfri? **Nej!**

Stöter vi på olika situationer som måste hanteras? **Ja!**
Fortsätter vi ändå? **Självklart!**

Att lära av och med andra

Under 2024 har vi fortsatt med studiecirklar, workshops och föreläsningar för att ge verktyg till musikalisk och teknisk utveckling, och ökad kunskap om exempelvis upphovsrätt.

Vi har även haft praktikanter från Musikhögskolan i Örebro som jobbat med ungdomarna i studion. Det har visat sig att både deltagare och praktikanter har mycket att lära av varandra.

Visst låter det som att det handlar om mer än bara musik?

Det gör det. Musik är redskapet och motivationen som får människor att mötas. Verksamheten och syftet handlar i hjärtat om integration, utveckling och att bli sedd och lyssnad till.

Tidigare i verksamhetsberättelsen har du kanske läst hur det gick till när Pennysound Studio blev en del av vårt integrationsarbete? Annars är det ett lästips!



Läs mer s. 14

Bläddra även över till Lindesberg och Bergslagskommunerna för att läsa mer om hur det gick till när vi etablerade Pennysound utanför Örebro kommun.



Läs mer s. 17

För visst handlar fritids- och kulturaktiviteter inte om var man bor? Man kan väl gilla att skapa beats lika mycket om man bor i Hällefors som i Örebro?

– Vi tycker att alla ska ha rätt att ta del av och utöva kultur. Visst låter detta också som att det handlar om mer än bara musik? Det gör det, det handlar om landsbygder.



Läs mer s. 8



Bild från kvällen med Aki från Labyrint.

Rhythm and Poetry med AKI från Labyrint

Omkring 50 ungdomar kom till 29:an för en kväll med poesi och musikskapande. Kvällen avslutades med att en del ungdomar uppträdde med sina låtar framför publiken.

– Vi fick möjlighet att välkomna en av Sveriges största artister Aki från gruppen Labyrint till studion för att stötta och peppa ungdomarna till att våga och vilja satsa på musiken, berättar Jon Daly Skoog, verksamhetsutvecklare SV.

Aki hade även en öppen frågestund där ungdomarna fick ställa sina frågor och lyssna till hans resa. Aki körde även en vers från sitt nya album vilket möttes av jubel. Producenter och cirkelledare från Pennysound Studio, Max och Hampus, presenterade 6 olika beats, och efter en gemensam demokratisk omröstning valdes tre beats som ungdomarna fick skriva sina texter till.

– En mycket lyckad avslutning på ett fantastiskt musikår för Pennysound Studio. Nya och gamla ungdomar möttes och utbytte erfarenheter och glädje. Att få se hur långt vi har kommit med dessa ungdomar gör att man får bensen för att fortsätta driva studion säger Jon och fortsätter:



– Att få se frukten av att vi pushat och motiverat de ungdomar som nu är i 25 års åldern där många har valt att fortsätta att satsa på en musikkarriär. Nästan inga av de som är i studion har någon officiell musikutbildning, men många av dem har musik som inkomstkälla idag.

En sån här kväll hade varit omöjlig att få till i Botkyrka där jag kommer ifrån, där hade ungdomarna inte varit bekväma eller vågat uppträda inför varandra på det här sättet. Vilken jänkla sammanhållning ni har fått till i Örebro, bra jobbat!

AKI från Labyrint



PS

PENNYSOUND
STUDIO

MED STÖD FRÅN REGION ÖREBRO LÄN

Örebro

Brett utbud av aktiviteter och ämnen

Genom ett varierat utbud av ämnen, i samverkan med föreningslivet och i egen regi, engageras deltagare i allt från språk och litteratur till hantverk och lokalhistoria.

Språk och bokcirklar

Våra studiecirklar i engelska är varmt uppskattade av deltagarna som får möjlighet att stärka sina kunskaper i det engelska språket. Huvudfokus ligger på konversation och att våga uttrycka sig. En viktig del är helt klart även gemenskapen i grupperna som alltid tar paus för en trevlig fika mellan fraser.

För att ytterligare främja språkutveckling har vi haft språkcafé hos oss på Fabriksgatan i Örebro. Träffarna lockade nyanlända och svenskfödda för att samtala på svenska, utbyta erfarenheter och beskriva sin vardag.

Parallellt pågår flera bokcirklar, där deltagarna fördjupar sig i litteratur och diskuterar vad de läst. Högläsning fungerar även som en del av rehabilitering för personer med Afasi.

- Högläsning/Bokcirkel på Afasihuset
- Boksamtal med Isabella Lövin
- Afrikansk litteratur
- Kyrkor i vår närhet



Kreativa hantverk

Året har även bjudit på en rad olika hantverksaktiviteter. Bland annat knyppling, akvarellmålning, slöjd med ståltråd, nålbindning, svarvning och täljning. Som spännande tillskott har vi introducerat två nya hantverkscirklar – Skapa i lera och Diamond painting!

It för seniorer – en demokratisk rättighet

Vi har fortsatt samarbetet med SeniorNet, en förening där seniorer lär seniorer om IT. Grundtanken är att inga frågor är för dumma och att vi kan lära av varandra.

Genom studiecirklar, öppna träffar och föreläsningar har deltagarna ökat sina kunskaper och stärkt kompetensen för att kunna delta i det digitala samhället.

En nyhet – Biokol och hållbar utveckling

I september bjöd vi in till en introduktion i biokol- och träkolstillverkning i samarbete med Upp-make Örebro. Intresset var stort och deltagarna var entusiastiska över att lära sig mer om hållbara metoder.

Många hade inte träffats tidigare, men samtalen flödade och redan nu planeras studiebesök och fortsatta initiativ tillsammans.



IVORcrew, Internationella frivilligdagen.

Från energifyllda K-POP-workshops till inkluderande DansVariation och frigörande dans utan prestation.

– Vi har bjudit in till rörelse, uttryck och gemenskap för alla åldrar och förutsättningar.



K-POP med IVORcrew

Tillsammans med IVORcrew har vi bland annat bjudit in till uppskattade prova-på-tillfällen vilket ledde till att ungdomar och utbytesstudenter i Örebro kom och dansade loss på 29:an.

IVORcrew uppträdde även på Internationella frivilligdagen, där vi var på plats tillsammans med andra föreningar och ideella organisationer. Under dagen delades priset för Årets Eldsjäl ut – en fin stund där vi hyllade Anita Tournen för hennes engagemang för ungdomar i Odensbacken.

Arrangemang: Örebro Föreningsråd, RF-SISU Örebro län, Studieförbundet Vuxenskolan Örebro län, Örebro läns bildningsförbund & Samverkansrådet.

DansVariation – alla kan dansa!

En inkluderande dansform som riktar sig till personer med intellektuell funktionsvariation.

Vi har bland annat dansat i Stadsparken med tema glitter! Dansledaren Emma inspirerade till rörelse och skapade en glittrande dansfest.

Med stöd från Region Örebro län.



Frigörande dans – rörelse utan krav

Utan krav på prestation eller koreografi har deltagarna utforskat rörelse på sina egna villkor och varit helt närvarande i stunden. På plats har Gunilla Liljerås, dansinspiratör, hjälpt deltagarna att hitta sina rörelser och sin rytm.

Personer som deltagit har sagt:

- Känner mig stolt och modig.
- Lugn, avslappnad.
- Glömde bort att jag hade ont.
- Kaosdansen gjorde gott.
- Känner sån frihet.





Connect to Soul – Women Empowerment Night

Ett pilotevenemang för att stärka unga kvinnors delaktighet i kultur- och fritidsaktiviteter. Det blev en kväll med dans, poesi, musik och gemenskap.

Vi bjöd in till tjejkväll fylld med dans, musik, poesi och stärkande övningar. Målet var att skapa en trygg och inspirerande miljö där unga kvinnor kunde utforska sin egen kraft och uttrycka sin sanning. Kvällen blev en succé med 25 deltagare och för många var det deras första möte med ett studieförbund.

En trygg och välkomnande atmosfär

Deltagarna möttes av en varmt pyntad lokal, där mat, dryck och snacks välkomnade till en kväll fylld av djupa samtal och kreativt skapande.

De tre engagerade ledarna Mynta (i bild), Sara och Koraima tog emot med kärlek och respekt, vilket skapade en inkluderande och öppen stämning. Under kvällen genomfördes en rad övningar som stärkte självkänslan och gemenskapen:

- **Sharing** – en samtalsövning där deltagarna fick dela sina tankar utan avbrott.
- **Relief** – en skrivövning för att sätta ord på det som tynger en.
- **Voice Your Power** – en musikövning där en låt om systerskap och självkärlek skapades tillsammans.
- **Trygghetsskapande övningar** genom dans och andra kreativa uttryck.

Reaktionerna efter kvällen var överväldigande positiva. Många uttryckte en stark längtan efter fler liknande initiativ och lyfte fram behovet av mötesplatser där unga kvinnor kan utvecklas och känna gemenskap genom kultur och skapande.

En inkluderande mötesplats

Tjejkvällen på 29:an lockade deltagare från olika bakgrunder. Många kom från socioekonomiskt utsatta områden där möjligheterna till kulturaktiviteter och mötesplatser är begränsade. För flera var detta en unik chans att delta i en trygg miljö utan insyn, där de kunde vara sig själva.

– Kvällen gav dem möjlighet att uttrycka sig genom konst och samtal på sina egna villkor.

Under kvällen medverkade deltagare med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. De togs emot med stor respekt och inkluderades i alla övningar utifrån sina egna förutsättningar och behov.

Efterfrågan av fler tillfällen

Kvällen, som finansierades av Örebro kommun, visade tydligt att det finns ett stort behov av fler liknande initiativ. När vi sedan startade projektet PS Poetry, finansierat av Stiftelsen Autism, var det självklart att inkludera erfarenheterna från Connect to Soul.

– Det ledde till att vi startade Girls Poetry Night som en del av PS Poetry. Vi har setts vid flera tillfällen för att under hösten, berättar Mynta.

Den här typen av initiativ bidrar till att:

- Ge alla, oavsett bakgrund, möjlighet att delta i och påverka kulturlivet.
- Skapa kulturaktiviteter i socioekonomiskt utsatta områden och motverka segregation.
- Utveckla arenor för erfarenhetsutbyte och inkludering inom kulturområdet.
- Identifiera hinder och möjliggöra full delaktighet för personer med funktionsnedsättningar.

MED STÖD FRÅN ÖREBRO KOMMUN

Kvalitetsarbete 2024

Vi strävar efter att bedriva folkbildning med hög kvalitet som lever upp till det som förväntas av oss.

I det arbetet är kvalitet av verksamhet och administration viktiga delar. Men viktigast av allt är våra cirkelledare, de är hjärtat i vår verksamhet.

Kvalitetsteam

SV Örebro läns kvalitetsteam träffas en gång i månaden för att diskutera och hantera aktuella förbättringsåtgärder och rutiner. Vi följer upp efterkontroller, krocklistor med mera i verksamhet och administration.

Kvalitetsteamet består i grunden av avdelningschef, kvalitetssamordnare och GUSTAV-samordnare.

Cirkelledare

Det är vår uppgift som studieförbund att säkerställa att våra cirkelledare har de verktyg och den kunskap de behöver för att vara trygga i rollen som cirkelledare.

Under 2024 har vi arrangerat cirkelledarutbildningar och träffar på olika platser i länet för att träffa ledarna och berätta om SV, folkbildning och uppdraget som cirkelledare.



**Vi behöver din hjälp,
stå upp för folkbildningen
tillsammans med oss!**

**#studieförbunden
samlarsverige**



Under året har kampanjen **#studieförbundensamlarsverige** varit ett återkommande inslag. Med föreläsningar, manifestationer och panelsamtal och Studieförbunden i samverkan jobbat för att samla in namnunderskrifter för att protestera mot nedskärningarna av anslaget till folkbildningen. Det blev närmare 30 000 underskrifter som överlämnades till Mats Perssons statssekreterare den 11 juni 2024.

Viktiga samtal om folkbildning

Opinionsbildning har pågått i folkbildningen alla hörn. SV Örebro län har deltagit i samtal med olika organisationer och aktörer för att berätta vad vi faktiskt gör, och hur verksamheten påverkas av nedskärningarna.



Vi har haft nöjet att välkomna representanter från Folkbildningsrådet vid tre olika tillfällen. Till vänster i bild står Fredrik Wallin och Anna-Lena Thornberg, och längst till höger Linda Nors, SV Örebro län. I mitten står Veronica Kenneth, ekonomiansvarig på Folkbildningsrådet, tillsammans med tre kollegor från FBR.



Jenny Linzie, utvecklingsledare på SVs förbundskansli kom på besök för samtal om folkbildning och utveckling av verksamheten.



Jonas Sandström (S), Fredrik Wallin (avdelningschef SV Örebro län), Rolf Karlsson (S) och Karin Sundin (S).

”Jag och många med mig är djupt bekymrad över situationen för folkbildningen i Sverige just nu.

Vi är väl medvetna om att neddragningarna påverkar många delar av vårt samhälle, både i städer och på landsbygden och utsatta och marginaliserade grupper, exempelvis personer med funktionsnedsättning.”

Karin Sundin, Riksdagsledamot (S) Socialutskottet



Besök av ÖLBF och Kulturnämndens presidium:

- Cecilia Lönn Elgstrand, Örebro läns bildningsförbund, ÖLBF
- Gunilla Pihlblad, ordförande AmatörteaterSamverkan i Örebro län, ATSÖ
- Jonas Sandström, vice ordförande kulturnämnden (S)
- Anette Jakobsson, kassör ATSÖ
- Malin Silén (KD)
- Fredrik Wallin, avdelningschef SV Örebro län
- Frank Tholfsson, ordförande Kulturnämnden (C)
- Katarina Strömgren Sandh, Områdeschef: Kultur och ideell sektor.
- Wilhelm Sundman (L)



Välkommen till Hej demokrati!

En studiecirkel för dig som vill ha kunskap om hur det är att leva i en demokrati. Genom samtal och övningar som bygger på vardagsnära frågor om demokrati vill vi väcka nyfikenhet och bidra med kunskap om hur demokrati påverkar dig, och vad du kan göra för att påverka i olika frågor.

Alla människor har olika perspektiv och värderingar beroende på hur man har vuxit upp och varifrån man kommer. Syftet är att skapa en trygg miljö där du får möjlighet att prata med andra om demokrati.

Om Hej demokrati!

Primär målgrupp: Du som har levt i ett icke-demokratiskt land

Sekundär målgrupp: Alla som är intresserade

Förkunskaper: Inga

Bra att veta: Materialet är på lätt svenska

Antal träffar: 6

Tema för träffarna

1: Demokrati

2: Demokrati i vardagen

3: Påverka

4: Information

5: Myndigheter

6: Val

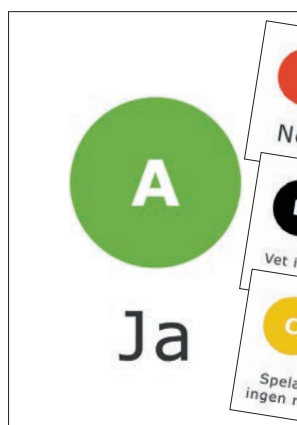
Valfri träff: Demokratiprat över mat



Hej demokrati!
Studiematerial



Hej demokrati!
Studiehandledning



Hej demokrati!
Fyra hörn



Demokratiprat över mat
Handledning



Demokratiprat över mat
Samtalskort

Slutord

Det gångna året har varit en utmaning för Studieförbundet Vuxenskolan Örebro län.

De kraftiga nedskärningarna av stödet till studieförbunden har fått stora konsekvenser, och vi har behövt fatta än fler svåra beslut.

Vi har minskat vår personalstyrka ytterligare, lämnat lokaler och tvingats avveckla delar av vår verksamhet.

Trots detta står vi starka!

Vi har tydligt ställt om till nya gällande villkor och centralt framtagna strategiska beslut där vi fokuserat på kvalitet framför kvantitet.

Vi har hittat nya vägar, arbetssätt och möjligheter att bedriva framtidens folkbildning utifrån vår roll som studieförbund.

Vi gör skillnad

Ett arbete som påbörjades 2022 och som nu ger märkbara resultat. Vår verksamhet får effekter på samhällsnivå genom att ge människor möjlighet att utvecklas, mötas och engagera sig.

Vi ser tydligt att vårt arbete gör skillnad i föreningslivet, i civilsamhället och i människors vardag.

Genom att arbeta strategiskt och långsiktigt, hitta nya samarbeten och stärka och utveckla våra kärnverksamheter har vi fortsatt att vara en kraft för bildning, kultur och demokrati.

Vi känner stolthet

Med stolthet ser vi tillbaka på ett år där vi, trots svårigheter, har genomfört meningsfull verksamhet som främjar delaktighet och gemenskap i hela länet.

Vi vet att utmaningarna inte är över. Men vi vet också att folkbildningen behövs mer än någonsin.

Och så länge det finns ett behov, kommer vi att fortsätta kämpa för ett öppet, inkluderande och bildat samhälle.

Tack till er alla!

Deltagare, ledare, föreningar, samverkanspartner och anställda. Tillsammans håller vi folkbildningen levande.



LARS BERGE-KLEBER
ORDFÖRANDE, SV ÖREBRO LÄN

UNDER 2024

har styrelsen haft 6 styrelsemöten och 1 avdelningsstämma.

//Lars Berge-Kleber, Mats Einestam, Per Arenö, Tina Fingal, Yvonne Gustavsson, Lars-Åke Letskog, Lars Lind, Magnus Storm och Gunilla Werme.

Studieförbundet Vuxenskolan

Studieförbundet Vuxenskolan (SV) är en religiöst och politiskt obunden folkbildningsorganisation med en vision om ett samhälle där människor växer genom kunskap, insikt och delaktighet.

100-ÅRIGA RÖTTER

SV bildades 1967 men redan 1920 såddes ett frö till det som idag är SV. Bröderna Rudolf och Eric Carlsson startade en studie- och diskussionsgrupp för att, tillsammans med andra, ta till sig kunskap och förändra samhället till det bättre.

När SV bildades förenades en landsbygdsrörelse med en liberal idétradition. SVs grundorganisationer är Centerpartiet, Liberalerna och Lantbrukarnas Riksförbund.





Kontakta oss!



**VÄXELN
019-611 94 80**



OREBROLAN@SV.SE



SV.SE/OREBROLAN



**SOCIALA MEDIER
@SVOREBROLAN**