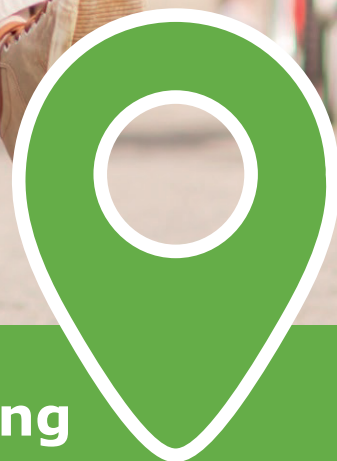


STUDIEPROGRAM VT 2024

SV KALMAR LÄN - EMMABODA - NYBRO - TORSÅS



Plats för utveckling

Fyra profilmråden för att nå vår vision!



Från och med 2024 kommer Studieförbundet Vuxenskolan i huvudsak arbeta mot våra fyra profilmråden: **Landsbygder, Funktionsrätt, Integration och Föreningsliv**. Fyra områden som stämmer väl överens med vår vision och värdegrund.

Landsbygder

Studieförbundet Vuxenskolan är en kraft i hela landet med närvaro i alla kommuner och en bred verksamhet som baserar sig på den lokala utvecklingskraften för individ, föreningsliv och samhälle.

Funktionsrätt

Tillsammans med personer med funktionsnedsättning bedriver Studieförbundet Vuxenskolan folkbildningsverksamhet bland annat med målgrupperna äldre personer med demens, personer med intellektuell funktionsnedsättning, personer med NPF-diagnoser.

Integration

Studieförbundet Vuxenskolan ska tillgängliggöra gemensamma mötesplatser och bidra till att öppna upp föreningslivet och tillgången till folkbildning och kultur.

Föreningslivet

Studieförbundet Vuxenskolan är navet i civilsamhället och samverkar med flera tusen lokala föreningar för att utveckla och arrangera gemensam verksamhet.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

Välkommen till Studieförbundet Vuxenskolan i Kalmar län! Vi brinner för att skapa inspirerande mötesplatser där människor växer och utvecklas tillsammans. Vi hoppas att just **du** ska hitta det som väcker nyfikenheten i dig.

På vår hemsida www.sv.se/kalmarlan hittar ni mer information om kurserna och där lägger vi också löpande upp nya spännande aktiviteter.

Vi ser fram emot att träffa dig i vår!

Hälsningar från personal och ledare på SV Kalmar län.



Camilla Henriksson
Verksamhetsutvecklare
073-517 77 82
camilla.henriksson@sv.se



Johanna Haferbier
Verksamhetsutvecklare/
Projektsamordnare
070-455 25 25
johanna.haferbier@sv.se



Petra Sundin
Verksamhetsutvecklare
070-455 25 30
petra.sundin@sv.se



Suzanne Rundström
Verksamhetsutvecklare
070-455 25 24
suzanne.rundstrom@sv.se

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vårens kurser i Emmaboda kommun.....	4
Vårens kurser i Nybro kommun.....	5
Vårens kurser i Tosås kommun.....	8
Vårens distanskurser.....	9
Vårens distansföreläsningar.....	10
Saknas din kurs?.....	11
Våra projekt.....	11
Starta en kamratcirkel.....	12
Vårens cirkelledarutbildningar.....	13
Vårens föreningsutbildningar.....	14

VIKTIGT ATT VETA

Anmälan sker via SV:s hemsida, telefon, mail eller personligt besök på något av våra lokala kontor. Anmälan är bindande.

Du får en kallelse/faktura med all praktisk information om kursen inför kursstart - denna skickas i första hand per mail, men går även att få per post.

SV förbehåller sig rätten att ställa in en kurs före start om vi inte har tillräckligt många deltagare. Du har då rätt att återfå betald deltagaravgift.

Avbokning/avanmälan ska lämnas senast två veckor före kursstart. Mer information om våra avbokningsregler hittar du på www.sv.se/kalmarlan.

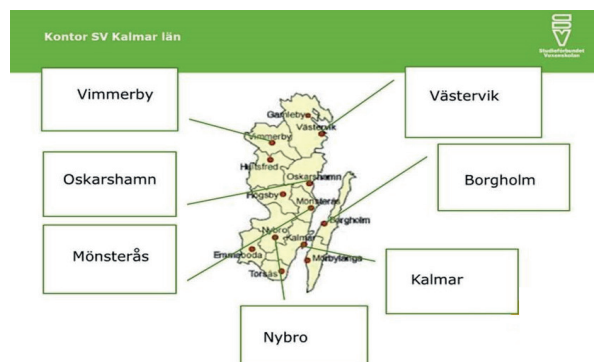
Studietid 1 studietimme = 45 minuter

Studiematerial Kostnad för studiematerial, som t.ex. litteratur, råvaror och målarmaterial, tillkommer om inget annat anges på kursinformationen på vår hemsida.

Försäkring Som deltagare är du försäkrad för olycksfall under kurstiden samt under färd till och från studielokalen.

Personuppgifter På sv.se/dataskydd kan du läsa om hur vi behandlar dina personuppgifter.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och tryckfel i studieprogrammet. Nya kurser och ev. ändringar i befintliga kurser uppdateras löpande på www.sv.se/kalmarlan.



Du hittar våra kontor i:

Västervik

Kolonivägen 5, 593 61 Västervik

Vimmerby

Sevedegatan 34 3tr, 598 37 Vimmerby

Oskarshamn/Hultsfred/Högsby

Biogränd 1, 572 30 Oskarshamn

Mönsterås

Häradshövdingegatan 8, 383 30 Mönsterås

Nybro/Emmaboda/Torsås

Gamla Stationsgatan 7C, 382 30 Nybro

Kalmar

Polhemsgatan 16, 392 39 Kalmar

Öland

Sandgatan 59, 387 35 Borgholm

	SV Kalmar län
	Växel: 0771-20 20 70
	Mail: kalmarlan@sv.se
	Hemsida: www.sv.se/kalmarlan
	Postadress: Polhemsgatan 16 392 39 Kalmar

Vårens kurser i EMMABODA KOMMUN



HANTVERK

Silversmide - Fortsättning

LÅNGASJÖ

6 ggr | 2500 kr | 17.30-20.45

Start: Onsdag 24 januari

Ledare: Jenny Borg

Silversmide - Prova på

LÅNGASJÖ

2 ggr | 995 kr | 17.30-20.30

Start: Tisdag 27 februari

Ledare: Jenny Borg

Silversmide - Prova på

LÅNGASJÖ

1 ggn | 995 kr | 10.00-16.00

Lördag 3 mars

Ledare: Jenny Borg

Silversmide - Prova på

LÅNGASJÖ

1 ggn | 995 kr | 10.00-16.00

Söndag 31 mars

Ledare: Jenny Borg

Silversmide - Prova på

LÅNGASJÖ

1 ggn | 995 kr | 10.00-16.00

Lördag 13 april

Ledare: Jenny Borg

SE VÅRENS KURSER



Silverlera - Nybörjare

LÅNGASJÖ

1 ggn | 1495 kr | 10.00-16.00

Lördag 25 maj

Ledare: Alfonso Poblete Barrios

Lär dig stensättning till smyckesinfattning

EMMABODA

1 ggn | 1295 kr | 10.00-16.00

Lördag 15 juni

Ledare: Alfonso Poblete Barrios



HÄLSA

Dans med latinska rytmer

BROAKULLA

6 ggr | 500 kr | 20.00-20.45

Start: Tisdag 27 februari

Ledare: Maryna Vakulovska

Linedance

LINDÅS

10 ggr | 550 kr | 18.00-19.30

Start: Onsdag 28 februari

Ledare: Jarmila Franck

Linedance i Broakulla

BROAKULLA

10 ggr | 550 kr | 17.00-18.30

Start: Torsdag 29 februari

Ledare: Jarmila Franck

Yinyoga - Nybörjare

LINDÅS

8 ggr | 1250 kr | 18.30-20.00

Start: Onsdag 28 februari

Ledare: Annelie Olsson



EKONOMI

Aktiekunskap - Grundkurs

BROAKULLA

4 ggr | 1100 kr | 18.00-20.30

Start: Måndag 22 januari

Ledare: Jan-Åke Karlsson



MATLAGNING

Gör din egen kombucha

EMMABODA

3 ggr | 900 kr | 18.00-20.15

Start: Torsdag 4 april

Ledare: Nicole Renne



VOLONTÄR

Vi söker volontärer!

EMMABODA

Många människor är idag ensamma och saknar ett sammanhang att befina sig i. Vi vet att det finns ett stort behov av att träffas, samtala, att få vara kreativa och lära sig saker tillsammans. Vi söker därför frivilliga personer som t.ex. kan läsa, sjunga, måla m.m. utifrån egna idéer och erfarenheter.

Anmäl ditt intresse för att bli kallad till ett första möte där ni får träffa en av våra verksamhetsutvecklare.

1 ggn | 0 kr

Ledare: Johanna Haferbier

Vårens kurser i NYBRO KOMMUN

HÄLSA

Hatha Yoga

NYBRO
6 ggr | 690 kr | 18.30-20.00
Start: Måndag 15 januari
Ledare: Annette Davidsson

Sittande yoga

NYBRO
4 ggr | 190 kr | 16.00-16.45
Start: Torsdag 18 januari
Ledare: Annette Davidsson

Yoga Mindfulness

NYBRO
6 ggr | 690 kr | 18.30-20.00
Start: Torsdag 25 januari
Ledare: Izabela Gayak

Linedance

NYBRO
10 ggr | 550 kr | 18.00-19.30
Start: Måndag 26 februari
Ledare: Jarmila Franck



Lyckomanualen - Lyft in lycka i ditt liv i Bokcirkeln

NYBRO
5 ggr | 490 kr | 18.00-19.30
Start: Onsdag 14 februari
Ledare: Camilla Henriksson

Hitta ditt glow - Sminktips

NYBRO
1 ggn | 0 kr | 18.00-19.30
Tisdag 19 mars
Ledare: Camilla Adrian

MAT & BAK

Baka surdegsbröd från grunden

NYBRO
3 ggr | 1200 kr | 09.00-11.15
Start: Lördag 2 mars
Ledare: Josefin Hugosson

Gör din egen kombucha

NYBRO
3 ggr | 900 kr | 18.00-20.15
Start: Torsdag 7 mars
Ledare: Nicole Renne

Smoothie Boost!

NYBRO
1 ggn | 290 kr | 13.00-16.00
Söndag 17 mars
Ledare: Annette Davidsson

SE VÅRENS KURSER



DJUR/NATUR/HEM

Motorsågskörkort A+B

NYBRO
6 ggr | 5675 kr
Start: Se hemsida för startdatum
Ledare: Magnus Gustafsson

Röjsågskörkort RA+RB

NYBRO
6 ggr | 4150 kr | 09.00-16.00
Start: Måndag 22 april
Ledare: Thomas Johansson

Biodling

NYBRO
10 ggr | 1120 kr | 18.30-21.00
Start: Tisdag 30 april
Ledare: Pia Naga

Fönsterreovering

NYBRO
5 ggr | 1450 kr | 17.00-19.15
Start: Måndag 19 april
Ledare: Kajsa Claesdotter

Odla din jord & ekologisk odling i praktiken

NYBRO
4 ggr | 890 kr | 18.30-21.00
Start: Torsdag 22 februari
Ledare: Emma Svensson

Trädgårdsdesign

NYBRO
5 ggr | 1350 kr | 18.00-20.15
Start: Tisdag 5 mars
Ledare: Linda Högsander Lindqvist

Fler föreläsningar och kurser i Nybro hittar du på nästa sida.



Introduktion Wim Hof-metoden

NYBRO
1 ggn | 900 kr | 10.00-15.00
Söndag 28 januari
Ledare: Patrik Nilsson

Prova på Ismakogi - Friskvårdsträning

NYBRO
1 ggn | 0 kr | 18.00-19.00
Tisdag 30 januari
Ledare: Mariyet De Baar

Ismakogi - microträning

NYBRO
10 ggr | 550 kr | 18.00-19.00
Start: Tisdag 13 februari
Ledare: Mariyet De Baar



EKONOMI

Entreprenörskap på Landsbygden

NYBRO
8 ggr | 1650 kr | 14.30-17.00
Start: Söndag 21 januari
Ledare: Magnus Svensson

Aktiekunskap - Grundkurs

NYBRO
4 ggr | 1100 kr | 18.00-20.30
Start: Torsdag 25 januari
Ledare: Jan-Åke Karlsson

Aktiekunskap - Fortsättning

NYBRO
3 ggr | 900 kr | 18.00-20.30
Start: Måndag 18 mars
Ledare: Lars Karlsson

Porlinsmålning

NYBRO
Kamratcirkel som träffas en gång i veckan och lär av varandra.
14 ggr | 0 kr | 14.00-17.30
Start: Måndag 15 januari
Ledare: Berit Karlsson

Teckning/skiss

NYBRO
6 ggr | 850 kr | 18.30-20.00
Start: Måndag 26 februari
Ledare: Sara Bouamrane

Akrylmålning - Nybörjare

NYBRO
4 ggr | 850 kr | 18.30-20,45
Start: Måndag 15 april
Ledare: Sara Bouamrane



HANTVERK

Skapa i lera - Pukeberg

NYBRO
8 ggr | 2550 kr | 13.00-16.00
Start: Måndag 15 januari
Ledare: Agnes Marin

Drejning

NYBRO
5 ggr | 3300 kr | 13.00-16.00
Start: Måndag 18 mars
Ledare: Agnes Marin

Skapa i lera Pukeberg

NYBRO
8 ggr | 2550 kr | 18.00-21.00
Start: Onsdag 17 januari
Ledare: Agnes Marin

Skapa i lera Pukeberg

NYBRO
8 ggr | 2550 kr | 18.00-21.00
Start: Onsdag 20 mars
Ledare: Agnes Marin

Lapptechnik

PUKEBERG
Kamratcirkel som ses en gång i veckan och lär av varandra.
8 ggr | 0 kr | 13.00-16.00
Start: Onsdag 24 januari
Ledare: Monica Magnusson Karlsson

Gör egna bivaxdukar

NYBRO
1 ggn | 150 kr | 18.00-21.00
Start: Torsdag 15 februari
Ledare: Pia Naga

Virka Sophie´s Universe

NYBRO
4 ggr | 150 kr | 16.30-18.45
Start: Måndag 26 februari
Ledare: Johanna Haferbier



Virkning - Nybörjare

NYBRO
10 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start: Torsdag 29 februari
Ledare: Jarmila Franck

Från råull till stickad vante

NYBRO
2 ggr | 490 kr | 18.30-20.45
Start: Torsdag 7 mars
Ledare: Ellinor Ekbring



SLÄKTFORSKNING

Släktforskningens dag

NYBRO
Släktforskningens dag inträffar varje år den tredje lördagen i januari och i år bjuder vi i samband med denna dag in till en händelserik eftermiddag i släktforskningens tecken på Nybro Bibliotek!
1 ggn | 0 kr
Lördag 20 januari
Ledare: Allan Niklasson

Släktforskning - Grundkurs

NYBRO
5 ggr | 1395 kr | 18.00-20.15
Start: Tisdag 30 januari
Ledare: Allan Niklasson



SPRÅK

Språkcafé för utlandsfödda

NYBRO
6 ggr | 0 kr | 10.00-11.30
Start: Tisdag 16 januari
Ledare: Jan Lagerqvist

Språkcafé för ukrainare

NYBRO
10 ggr | 0 kr | 17.00-17.45
Start: Tisdag 13 februari
Ledare: Mariyet De Baar

Arabiska

NYBRO
6 ggr | 690 kr | 18.00-19.30
Start: Måndag 5 februari
Ledare: Muhammad Alsulh

Spanska för resan

NYBRO
5 ggr | 690 kr | 18.00-19.30
Start: Måndag 18 mars
Ledare: Carla Órdenes Duffau

FUNKTIONSRÄTT

Anhörigcirkel - kognitiva/ demens sjukdom

NYBRO
5 ggr | 0 kr
Start: Se hemsida
Ledare: Anita Andersson, Lenitha
Petersson



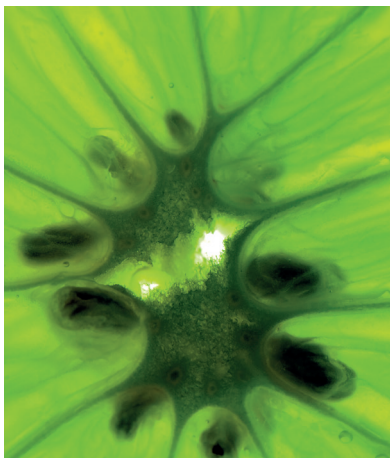
VOLONTÄR

Vi söker volontärer!

NYBRO
Många människor är idag ensamma och saknar ett sammanhang att befinna sig i. Vi vet att det finns ett stort behov av att träffas, samtala, att få vara kreativa och lära sig saker tillsammans. Vi söker därför frivilliga personer som t.ex. kan läsa, sjunga, måla m.m. utifrån egna idéer och erfarenheter. Anmäl ditt intresse för att bli kallad till ett första möte där ni får träffa en av våra verksamhetsutvecklare.
1 ggn | 0 kr
Ledare: Johanna Haferbier

FÖRELÄSNINGAR

Föranmälan krävs till samtliga av föreläsningar.



LIVSOPTIMERING / BIOHACKING

Tillsammans med Patrik få ni en enkel men livsförändrande föreläsning där han på ett lekfullt sätt lär ut hur den moderna människan någonstans glömt bort att hen i grund och botten är ett djur som har olika grundläggande behov för att må bra och leva i sin fulla potential.

Under Patriks föreläsning får deltagarna massa små enkla tips i vardagen för att kunna tillgodose det mänskliga djurets behov, detta utan massa powerpoints och diagram, utan helt enkelt raka konkreta tips med enkla förklaringar för att varje individ skall kunna börja sin egna resa och livsstilsförändring.

Söndag 28/1 kl. 16.00-17.30 • Föreläsare: Patrik Nilsson • Pris: 50kr



LYCKOMANUALEN - INSPIRERANDE FÖRELÄSNING OM ATT FINNA LYCKAN

Vad innebär det egentligen att vara lycklig? Kan man ens vara det nu för tiden? Och om man inte är det, kan man bli det?
I Lyckomanualen djupdyker de, två helt vanliga, lagom stressade och i perioder rätt slitna, småbarnsmammor i det mytomspunna begreppet lycka. De har plöjt sig igenom forskningsrapporter, tagit alla råd de kommit över, intervjuat lyckoforskare och psykologer och testat de allra senaste rönen inom ämnet i jakten på svar: Hur gör man egentligen för att bli lycklig?
Vi samlas i SV:s lokal på Gamla Stations. 7C kl 18.00 för festligt mingel med cider och lättare tilltugg innan den digitala föreläsningen.

Onsdag 7/2 kl. 18.00-20.15 • Föreläsare digitalt: Cassandra Brunstedt • Pris: 150kr

Vårens kurser i **TORSÅS KOMMUN**



EKONOMI

Aktiekunskap - Grundkurs

TORSÅS

4 ggr | 1100 kr | 18.00-20.30

Start: Tisdag 27 februari

Ledare: Mikael Persson



MAT & BAK

Gör din egen kombucha

TORSÅS

3 ggr | 900 kr | 18.00-20.15

Start: Fredag 8 mars

Ledare: Nicole Renne



VOLONTÄR

Vi söker volontärer!

TORSÅS

Många människor är idag ensamma och saknar ett sammanhang att befinna sig i. Vi vet att det finns ett stort behov av att träffas, samtala, att få vara kreativa och lära sig saker tillsammans. Vi söker därför frivilliga personer som t.ex. kan läsa, sjunga, måla m.m. utifrån egna idéer och erfarenheter.

Anmäl ditt intresse för att bli kallad till ett första möte där ni får träffa en av våra verksamhetsutvecklare.

1 ggn | 0 kr

Ledare: Johanna Haferbier



TEATER

Prova på Drama

TORSÅS

6 ggr | 1300 kr | 17.30-19.00

Start: Onsdag 28 februari

Ledare: Peter Sjöstrand



TRÄDGÅRD

Trädbeskärning

SÖDERÅKRA

1 ggn | 790 kr | 09.00-13.30

Söndag 24 mars

Ledare: Linda Högsander Lindqvist

SE VÅRENS KURSER



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vårens **DISTANSKURSER**



Vid frågor om distanskurser, kontakta avdelningen som står för anordnarskapet. Kontaktinfo finner du på sv.se/kontakt.

Minimera smärtan i ett aktivt liv - för dig med Endometerios

DIGITAL
5 ggr | 625 kr | 18.30-20.15
Start: Tisdag 16 januari
Anordnas av: SV Jämtlands län

AI: verktyg eller hot?

DIGITAL
5 ggr | 455 kr | 18.30-20.15
Start: Onsdag 17 januari
Anordnas av: SV Kronoberg

Svensk historia

DIGITAL
10 ggr | 1095 kr | 16.00-18.15
Start: Söndag 21 januari
Anordnas av: SV Västmanland

Maxa dig själv och ditt företag - få koll på din ekonomi!

DIGITAL
6 ggr | 0 kr | 18.00-21.00
Start: Tisdag 23 januari
Anordnas av: SV Halland

Samtalscirkel- Klimatet:

Vad gör vi?
DIGITAL
10 ggr | 0 kr | 09.30-11.45
Start: Måndag 2 februari
Ledare: Hans Nilsson
Anordnas av: SV Kalmar län

Spanska konversation

DIGITAL
10 ggr | 1050 kr | 18.30-20.00
Start: Tisdag 6 februari
Anordnas av: SV Jönköpings län

Tai chi för bättre balans

DIGITAL
8 ggr | 250 kr | 11.00-11.45
Start: Torsdag 8 februari
Anordnas av: SV Skaraborg

Fårkurs, börja med får

DIGITAL
6 ggr | 2200 kr | 18.30-21.00
Start: Torsdag 15 februari
Anordnas av: SV Uppsala län

Vad innebär Autism?

DIGITAL
10 ggr | 0 kr | 19.00-20.30
Start: Måndag 26 februari
Ledare: Barbro Eldhagen
Anordnas av: SV Kalmar län

Aktiekunskap

Fortsättningskurs - steg 1

DIGITAL
3 ggr | 900 kr | 18.00-20.30
Start: Måndag 26 februari
Ledare: Lars Karlsson
Anordnas av: SV Kalmar län

Lär dig om poddradio/ podcast

DIGITAL
3 ggr | 690 kr | 18.00-20.15
Start: Måndag 4 mars
Ledare: Martin Lindeskog
Anordnas av: SV Kalmar län

Samtalsledarutbildning:

Samtalskort - När livet utmanar Livsmod, Livsglädje, Livsmening

DIGITAL
5 ggr | 1850 kr | 14.00-16.30
Start: Måndag 8 april
Anordnas av: SV Västmanland

Att skriva barnbok

DIGITAL
7 ggr | 2350 kr | 18.00-20.15
Start: Måndag 22 april
Anordnas av: SV Stockholm

Viktigt att veta!

För mer information om våra anmälningsregler - läs på www.sv.se/om-sv/svs-anmalningsvillkor/

Vårens **DISTANSFÖRELÄSNINGAR**

Föranmälan krävs till samtliga av föreläsningar.
Vid frågor om distansföreläsningar, kontakta avdelningen som står för anordnarskapet.
Kontaktinfo finner du på sv.se/kontakt.



UTMATTNING - ATT FÖREBYGGA OCH KOMMA TILLBAKA

Du försöker vila men blir inte piggare, det som brukade vara roligt känns inte roligt längre, vardagliga saker känns oöverstigliga... Vad kan man göra för att inte hamna här, i den nu så vanliga utmattningen? Och hur kan vi komma tillbaka om redan gjort det?

*Måndag 22/1 kl. 19.00-20.30 • Föreläsare: Maria Victorsson • Pris: 140kr
Anordnas av: SV Kalmar län*

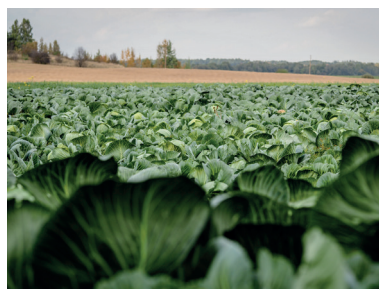


LÅNGVARIG SMÄRTA - SJUKDOM ELLER SYMPTOM?

Smärta kan sägas vara ett av mänsklighetens svåraste gissel. I regel finns en botbar orsak men tyvärr inte alltid. Långvarig icke behandlingsbar smärta betraktas numera som en egen sjukdom. Hur acceptera och leva vidare med smärtan?

I samarbete med Region Jönköpings län Vårdcentralerna Bra Liv.

*Måndag 29/1 kl. 15.00-16.30 • Föreläsare: Jan-Olov Johansson • Pris: 0kr
Anordnas av: SV Jönköpings län*

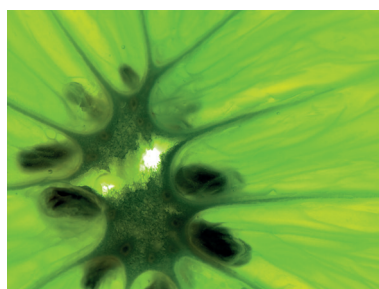


MEDICINER MEDICINER

Historisk bakgrund med huskurer och kloka gummor. Slumpvisa upptäckter av penicillin och vacciner. Har vi överkonsumtion och övertro idag? Läkemedelsindustrins vinstintressen. Otillräcklig kunskap om blandningar och biverkningar. Betydelsen av placebo?

I samarbete med Region Jönköpings län Vårdcentralerna Bra Liv.

*Måndag 26/2 kl. 15.00-16.30 • Föreläsare: Jan-Olov Johansson • Pris: 0kr
Anordnas av: SV Jönköpings län*



SKÖLDKÖRTEL, ÄMNESOMSÄTTNING - LIVSKRAFT!

Den här föreläsningen är för dig som vill veta mer om bl.a sköldkörteln och sköldkörtelhormonernas funktion, förutsättningar för bra ämnesomsättning, cellernas energiproduktion och påverkan av stress och stresshormoner.

*Onsdag 28/2 kl. 19.00-21.00 • Föreläsare: Maria Victorsson • Pris: 190kr
Anordnas av: SV Kalmar län*



BALANS PÅ JOBBET

En mycket stor orsak till sjukskrivning idag är arbetsstress och arbetsrelaterad psykisk ohälsa. Balans på jobbet är en föreläsning om stresshantering på arbetsplatsen, där vi tar upp metoder, tips och inspiration till vad man själv kan göra för att minska stressbelastningen på jobbet.

*Tisdag 26/3 kl. 19.00-20.30 • Föreläsare: Maria Victorsson • Pris: 140kr
Anordnas av: SV Kalmar län*

Saknas DIN KURS?

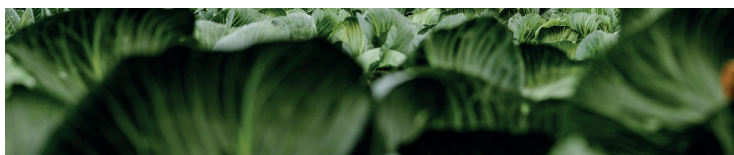
Om du inte hittar det du söker i vårt kursutbud kan du starta en egen studiecirkel! En studiecirkel som du startar med personer du känner eller utifrån ett gemensamt intresse kallas för kamratcirkel. En kamratcirkel kan vem som helst starta upp och har ingen deltagaravgift.

Vad kan man göra i en studiecirkel?

Allt möjligt! Så länge det finns ett lärande är det gruppens intresse som styr. Det kan t.ex. vara dans, bokcirkel, oljemålning, språk, musik, göra film m.m.

Vad är en studiecirkel?

- Minst 3 deltagare, inklusive cirkelledaren.
- Minst 3 träffar vid minst 3 tillfällen.
- Minst 9 studietimmar (a´45 min).
- Deltagarna är 13 år eller äldre.
- En i gruppen är cirkelledare, får introduktion av oss och fyller i närvaro efter varje träff.



Våra PROJEKT

EN FÖRSTA INSATS 2.0

Under juni 2022– maj 2023 genomförde vi projektet En Första Insats som var ett TIA-projekt med finansiering av Länsstyrelsen Kalmar län. Projektet riktade sig till ukrainska flyktingar som kommit till Kalmar län. Genom projektet fick vi möjlighet att ge målgruppen undervisning i svenska språket och även samhällsinformation. Behovet av detta har varit stort hos målgruppen och vi insåg mot slutet av projekt-tiden att den tid som vi avsatt för projektet inte skulle räcka till. Vi ansökte därför om ytterligare TIA-medel hos Länsstyrelsen för att kunna fortsätta detta viktiga arbete och fick även det beviljat. Under ytterligare ett år kommer vi därmed ha möjligheten att fortsätta med vår verksamhet för målgruppen i projektet En första insats 2.0. Vi kommer fortsätta med svensk-undervisning och samhällsinformation, men även lägga till mer information om den svenska arbetsmarknaden för att på så vis hjälpa individerna mot att ta steget ut i arbetslivet.

Projektet pågår mellan 2023-06-01 till 2024-06-31. Finansiering av Länsstyrelsen Kalmar län.



Länsstyrelsen
Kalmar län



Region Kalmar län



Varför ska vi starta en studiecirkel?

- Ni får stöd och tips på material från Vuxenskolan.
- Ledarutbildning utan kostnad.
- Låna lokaler vid behov.
- Gemenskap.
- Studiecirkelformen ger struktur åt era träffar.
- Hjälper med vissa materialkostnader.

Att ni samlas är en viktig del av samhället - föreningar och studiecirkel är en del av demokratin.

Kontakta oss och berätta hur ditt behov ser ut, vi hjälper dig gärna!

HANTVERK SOM GEMENSAM NÄMNARE

Alla har rätt till en meningsfull vardag. SV Kalmar län vill därför vara delaktiga i att skapa meningsfulla aktiviteter för äldre personer som lever i ofrivillig ensamhet och som saknar ett sammanhang att vara i. Vi kan se att digitaliseringen och AI tar allt större plats i samhället och det är en naturlig del av de ungas liv. Samtidigt går gammal hantverkskunskap förlorad, något som våra äldre generellt varit väldigt duktiga på att bevara. Målet med projektet är att skapa en arena för möten mellan generationer - en plats där äldre och yngre möts för att lära av varandra.

Vi söker därför personer från grundskolan samt personer över 65 år som vill delta i den här fina insatsen. Även ledare som har kunskaper inom olika hantverk och vill lära ut detta.

Projektet pågår 2024-03-01 till 2025-02-27 och finansieras av Region Kalmar län

Har du en projektidé som du vill förverkliga tillsammans med oss? Eller har du några frågor om projekten?

Hör gärna av dig till vår projektsamordnare Johanna Haferbier!

Mail: johanna.haferbier@sv.se
Mobil: 070-455 25 25

Starta en KAMRATCIRKEL

Vad är en kamratscirkel?

Man kan säga att en kamratscirkel är en studiecirkel som du kan starta tillsammans med vänner eller bekanta som delar samma intresse som dig! Ni väljer tillsammans vad ni vill lära er - i grunden handlar det om att ni är en grupp som vill lära er mer om något tillsammans!

Vill du veta mer? Hör gärna av dig till oss! Tips på material ser du nedan.



"TEXTIL REDESIGN - TILL NYTTA OCH NÖJE"

Ett nytt och fräscht studiematerial som är framtaget av SV Kalmar län i samarbete med författare Maria Schmidt Larsson. Studiecirkeln är upplagd på 5 träffar, med möjlighet till förlängning, och är tänkt att inspirera till mer textilt återbruk. Ett hett och passande ämne idag! Här lär ni er tillsammans i gruppen att återbruka (och redesigna) kläder och andra textilier på ett hållbart sätt!

Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare för tillgång till studiematerialet.



NYA HÄLSOKÖRKORTET

Nya Hälsokörkortet är en grundläggande studiecirkel inom Hälsa och den är speciellt anpassad för personer med intellektuell funktionsnedsättning, men vi skulle säga att den faktiskt passar de flesta!

Kursen innehåller 10-15 olika teman om hälsa och bygger främst på samtal utan pekpinor och krav. I kursmaterialet finns förklaringar på hur kroppen fungerar och varför det är bra att göra en livsstilsförändring. Vår förhoppning är att deltagarna genom förståelse, samtal och erfarenhet kan hitta sina egna vägar till att må bättre.

Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare för tillgång till materialet.



TRÄD - EN VANDRING I DEN SVENSKA SKOGEN!

Tillsammans med Föreningen Skogen har SV skapat en studiehandledning som bygger på Gunnar Wetterbergs bok "Träd". Vi använder boken TRÄD som utgångspunkt för att lära oss mer om hur skogen format Sverige. Studiecirkeln ger utrymme för att läsas både på egen hand och samtala och reflektera i grupp. Du bildar dig en egen upptäckning om skogen, dess människor och varför det är som det är.

Den 11 januari 2024 går preliminärt startskottet genom ett event i Stockholm där professorn och historikern Gunnar Wetterberger själv medverkar.

Vill du starta en studiecirkel? Hör då av dig till oss för studiematerial!



SARA BÄCKMO - SKILLNADENS TRÄDGÅRD, SKILLNADENS SKÖRD, VINTERORDLING OCH SKILLNADENS FAVORITER

Du har väl inte missat att vi har färdiga studieplaner till Sara Bäckmos lärorika och givande böcker inom odling? Här lär du dig allt från hur du tar hand om nyskördade råvaror, du får handfasta råd och får lära dig vilka delar som är ätliga och vad fröet behöver för att utvecklas till en grönsak.

Vilken bok vill du utgå från i din studiecirkel?

Hör av dig till oss för tillgång till studiematerial och hjälp igång!

Vårens CIRKELLEDARUTBILDNINGAR



Cirkelledarutbildningar

För att vara cirkelledare hos oss behöver du gå en cirkelledarutbildning. Du lär dig om ledarrollen, folkbildning och Studieförbundet Vuxenskolan samt folkbildningens pedagogik.

Dessa utbildningar är till för dig som är ny ledare hos oss eller dig som har gått för länge sen och önskar repetera. Det kan även vara så att du inte är ledare ännu men är nyfiken på folkbildning och drömmer om att lära tillsammans med andra och/eller dela med dig av dina kunskaper till andra. Då är du varmt välkommen, detta kan bli din början på en riktigt spännande resa!

Hör av dig till din lokala SV-avdelning om du vill veta mer om hur man blir ledare!

Vill du bli cirkelledare hos oss?

Eller vill du tipsa om någon som du tror skulle vilja bli? Hör då gärna av dig till ditt lokala SV-kontor. Vi söker ledare inom det mesta, t.ex. hantverk, språk och ledare som kan hålla olika cirklar för personer med funktionsvariationer. Oavsett vilken ämne du kan vara ledare i så är vi intresserade!



**SKANNA QR-KODEN
FÖR ATT KOMMA
TILL VÅR
CIRKELLEDARSIDA.**



Vår cirkelledarutbildare

Anna-Karin Cederstrand Karlsson - Verksamhetsutvecklare
anna-karin@sv.se • 070-455 25 03



CIRKELLEDARUTBILDNING GRUND

Cirkelledarutbildning Grund KALMAR

1 ggn | 0 kr | 13.00-16.00
Tisdag 13 februari

Cirkelledarutbildning Grund DIGITAL

1 ggn | 0 kr | 18.00-20.00
Tisdag 26 mars

Cirkelledarutbildning Grund DIGITAL

1 ggn | 0 kr | 9.30-11.30
Måndag 19 februari

Cirkelledarutbildning Grund DIGITAL

1 ggn | 0 kr | 9.30-11.30
Fredag 12 april

Cirkelledarutbildning Grund OSKARSHAMN

1 ggn | 0 kr | 10.00-14.00
Torsdag 22 februari

Cirkelledarutbildning Grund DIGITAL

1 ggn | 0 kr | 13.00-15.00
Måndag 22 april

Cirkelledarutbildning Grund DIGITAL

1 ggn | 0 kr | 13.00-15.00
Torsdag 14 mars

Cirkelledarutbildning Grund DIGITAL

1 ggn | 0 kr | 18.00-20.00
Torsdag 5 maj



VI SÖKER VOLONTÄRER

Många människor är idag ensamma och saknar ett sammanhang att befinna sig i. Vi vet att det finns ett stort behov av att träffas, samtala, att få vara kreativa och lära sig saker tillsammans.

Vi söker därför frivilliga personer som exempelvis kan läsa, ha minnesträning, sjunga, pyssla m.m, utifrån egna idéer och erfarenheter i samråd med oss på Studieförbundet Vuxenskolan, samt utefter deltagarnas önskemål och behov. I vår verksamhet riktar vi oss främst till personer med funktionsnedsättning, utländsk bakgrund samt äldre. Har du erfarenhet av att arbeta med någon av dessa grupper ser vi det som en fördel för det här uppdraget.

Lämna din intresseanmälan på vår hemsida sv.se/kalmarlan - sök på "Vi söker volontärer!". Du kan också höra av dig till verksamhetsutvecklare Johanna Haferbier på 070-455 25 25 eller maila johanna.haferbier@sv.se.

Hoppas vi hörs!

Vårens FÖRENINGSPÅSPIRATION

Kraften i att många vill samma saker tillsammans

I föreningen organiseras medlemmars engagemang med hjälp av demokratiska ramar och processer. Kraften i att många vill samma saker tillsammans. Alla mår bra av ett rikt och dynamiskt föreningsliv med engagerade medlemmar.

Därför stöttar vi i SV våra ideella föreningar genom folkbildningspedagogiska insatser. Det kan handla om allt från vad innebär organisering och medlemskap, vad förväntas av mig som ny förtroendevald till utvecklingsprocesser som tar medlemskapet och din förening in i framtiden. Vi kallar det Föreningsutveckling.



FÖRSLAG PÅ STUDIECIRKLAR NI KAN HA TILLSAMMANS I ER FÖRENING

PSST! KIKA GÄRNA IN PÅ VÅR SIDA FÖR FÖRENINGAR!



MOTIVERA IDEELLA

Målgruppen för denna studiecirkel är föreningsaktiva som vill ta tillvara på och utveckla engagemang i sin organisation. För att öka engagemanget i den egna föreningen och organisationen gäller det att du som ledare eller förtroendevald skapar rätt förutsättningar för dem som vill engagera sig. En användbar studiecirkel dig som vill motivera fler ideella.

Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare för att få tillgång till studiematerialet.

I FÖRENING

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

Materialet omfattar en handbok, studieplan, förslag till utbildningsupplägg och mallar för föreningsarbete.

VAD KAN VI GÖRA FÖR DIN FÖRENING?

Genom att samarbeta med oss i er förening kan vi erbjuda hjälp och stöd i många olika former. Nedan ser du några exempel. Hör gärna av dig till oss så berättar vi mer!

- **Låna lokaler:** Som samverkande förening har ni möjlighet att låna rum i våra 8 lokaler kostnadsfritt.
- **Låna material,** t.ex. studiematerial, och teknisk utrustning för t.ex hybridmöten.
- **Viss mån av ekonomiskt stöd** för material till cirklar, studiebesök m.m. som görs i samverkan med oss.
- **Administration & stöd:** Vi hjälper till med allt från att ta emot anmälningar och administrera löneutbetalningar till kostnadsfria ledarutbildningar.
- **Färdiga koncept på studiecirklar:** Vi har ett stort utbud av färdiga koncept på studiecirklar som vi erbjuder våra samverkande organisationer.
- **Marknadsföring:** Vi hjälper till att sprida information om era arrangemang.
- **Stöd vid projekt:** Vi har stor erfarenhet av att både söka och bedriva projekt - erfarenhet vi gärna delar med oss av till våra samverkande föreningar och organisationer.
- **Utbildningar för styrelsen:** T.ex. utbildningar för kassör, valberedning och ordförande.

MISSA INTE SV:S FÖRENINGSVECKA!

Vecka 11, den 11-15 mars, kommer vi att ha extra fokus på våra samverkande föreningar i SV Kalmar län. Varje dag kommer det finnas minst ett arrangemang någonstans i länet som riktar sig till våra föreningar.

Upptart av veckan görs redan lördag 9 mars. Vi kommer då ha en heldag i Mönsterås med massor av inspiration till våra föreningar. Anmälan sker via vår hemsida sv.se/kalmarlan eller till din lokala verksamhetsutvecklare.



VILL DIN FÖRENING SAMVERKA MED OSS?

Vi samverkar idag med över 150 föreningar, boenden och träffpunkter runt om i Kalmar län - både lokala och riksöverteckande. Tillsammans sprider vi folkbildning och arbetar för ett demokratiskt samhälle!

Vill du också samverka med oss? Hör gärna av dig till verksamhetsutvecklaren i din kommun eller på kalmarlan@sv.se / 0771- 20 20 70!



KURSER, FÖRELÄSNINGAR & ANDRA NYHETER

Vi lägger löpande upp nya kurser, föreläsning och andra aktiviteter på vår hemsida. Håll dig uppdaterad på sv.se/kalmarlan

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER!

Vi finns på både Facebook & Instagram.

Facebook: @Studieförbundet
Vuxenskolan Kalmar län

Instagram: @vuxenskolankalmarlan



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Gamla Stationsg. 7C, 382 30 Nybro

kalmarlan@sv.se

Växel: 0771-20 20 70

www.sv.se/kalmarlan