



**Nya sätt att mötas.
Vi ska hålla distansen fysiskt - men inte socialt.
Här hittar du idéer!**



Plats för dig



Gör en egen digital cirkel!

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

Varför en cirkel?

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

Folkbildning

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

Digitala verktyg

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



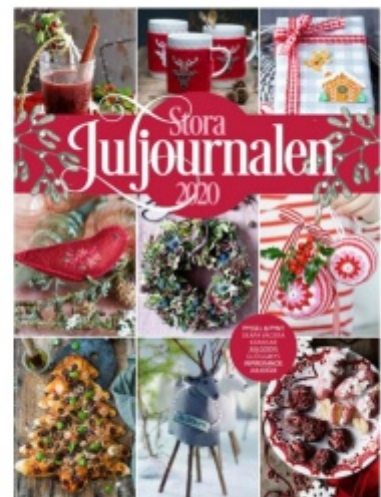
Advents- och julmys på distans

Hur?

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

Studiematerial

Juljournalen - alla deltagare får varsitt exemplar.





Lev livet

Är ni ett gäng som gärna går en promenad tillsammans i friska luften? Eller är ni några stycken som tycker om att läsa och prata böcker? Då är **Lev livet** något för er! En kostnadsfri bokcirkel där ni träffas utomhus och tar en promenad tillsammans och diskuterar vad ni läst.

Enkelt, lättsamt och ger dessutom frisk luft och motion samtidigt som man kan hålla trygga avstånd. En Corona-säker bokcirkel helt enkelt!

Välkommen att höra av dig för att ta del av **Lev livet**, din medverkan är helt kostnadsfri.



Trädgårdsplanera inför våren

Hur?

Ni bestämmer en bok inom trädgård ni vill utgå ifrån. Till exempel kan ni välja bland böcker av Sara Bäckmo, böcker om att odla grönt eller vinterodling. Till de här böckerna finns färdiga studieplaner. Ni ses digitalt eller utomhus.

Studiematerial

Ni får rabatt på boken ni väljer och vi hjälper er att köpa in den.





Lär dig ett hantverk

Hur?

Gå ihop med några du känner.
Bestäm er för ett hantverk ni vill
prova. Här finns förslag:

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

Studiematerial

Ni utgår från era gemensamma
kunskaper och kan hämta ny
kunskap genom ex. klipp på
youtube. Ni provar på och ses
digitalt för att byta erfarenheter. Ni
kan få rabatt på ert studiematerial
mot uppvisande av kvitto.



Hälsa

Hur?

Ni bestämmer en bok inom hälsa. Två tips är böckerna Förundran : de 30 nycklarna till djupare stressläkning, återhämtning och att lära sig njuta mer av Maria Borelius och Lär dig leva nu av Susan och Mats Billmark. Ni ses digitalt eller utomhus.

Studiematerial

Ni får rabatt på boken ni väljer och vi hjälper er att köpa in den.





Upplev vackra Öland

Alla har chansen att få uppleva vackra Öland. Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar län har i samarbete med Ölandsguiderna och Torslunda Hembygdsförening tagit fram intressanta filmer om Öland. Projektet medfinansieras av Region Kalmar län. Filmerna passar utmärkt att se enskilt eller tillsammans och sedan diskuteras på en digital träff.

Filmerna finns på deras Youtube-kanal, sök Studieförbundet Vuxenskolan Kalmar Län eller se direktlänk på deras hemsida sv.se/kalmarlan

Du hittar filmer om:

De öländska fornborgarna besök nio borgar - Lisbeth Lennartsson
Stora alvaret på Södra Öland -Eva Åkerstedt
Källa gamla kyrka -Ann-Charlotte Garhammar
Skäftekärr Fossil- & stenmuseum - Gösta Toreld
Rune Jons äng -Torslunda Hembygdsförening

Perfekt sätt att "resa" och lära nytt om en spännande plats helt hemifrån!



Hur kommer vi igång?

Att starta en egen cirkel

Du sätter själv ihop din grupp. Kanske är det gänget som brukar träffas? Eller är ni en studiecirkel som har fått ta uppehåll? Jobbar du hemma och vill hitta på något roligt med kollegorna som ett afterwork? Eller är ni några i en förening som vill fortsätta att ses på detta vis? Hör av er till oss! Ni får registrera er och vi hjälper till med studiematerial just till er cirkel. I en studiecirkel behöver man vara minst tre personer. Ni formar själva era träffar och bestämmer när och hur ni ska ses.

Digitala verktyg för er cirkel:

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

Facebook och Messenger För att videomötas kan man skapa Messenger-rum, vilket endast kräver konto för skaparen av rummet, som delar ut en länk till deltagarna.

WhatsApp För de flesta tjänster krävs att man har ett e-postkonto för att kunna bli inbjuden till ett möte, dock inte WhatsApp som istället utgår från telefonnummer.

Microsoft Teams

Gratis tjänst för webbmöten/samtal, skärmdelning, chattfunktion, dokumentdelning och samarbete. Kräver registrering av konto för användaren men ej för deltagarna.

Zoom.us

Gratis webbtjänst för webbmöten/samtal med interaktiv feedback via skärm (t.ex. tummen upp) möjlighet till "break-out sessions" inom mötet, skärmdelning, chattfunktion, dokumentdelning. Max 40min sammanhängande mötestid i gratisversionen vid fler än två mötesdeltagare.

Google Hangout

Gratis tjänst för webbmöten om du har ett gmailkonto. Skärmdelning, chattfunktion, dokumentdelning.

Se detta som en inspiration på vad som finns! Vi hjälper dig med vad som kan passa just för er grupp.

Här finns en utförligare beskrivning:
<https://www.sv.se/cirkelledare/material-metoder-och-tips/digitala-verktyg>



Gå en kurs på distans

Om du vill gå en kurs men inte vill åka till en fysisk plats för att delta så kan vi varmt rekommendera alla de kurser som går på distans! Det är avdelningar i hela Sverige som anordnar så det finns säkerligen något som du kommer att gilla!

Besök www.sv.se och klicka på "Gå en distanskurs" så får du upp alla kurser som erbjuds!

Varmt välkommen!





Vi är alla en viktig pusselbit

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

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



Hör av dig till oss!

Kundtjänst: 077-440 00 33

Mail: halland@sv.se

Hemsida: www.sv.se/halland

Facebook: www.facebook.com/svhalland

Instagram: [svhalland](https://www.instagram.com/svhalland)

Falkenberg, Møllegatan 11

Halmstad, Bredgatan 5

Hylte, Skolgatan 1

Kungsbacka, Energigatan 9

Laholm, Ängelholmsvägen 58

Varberg, Östra Långgatan 40

