

Studieplan till

# **SJUNG MITT LIV**

---

Skapande stunder väcker minnen till liv

	Inledning	3
	Vad är en studiecirkel?	4
	Inför din studiecirkel	5
	Träff 1: Komma på idéer	6
	Träff 2: Planera och komma igång	8
	Träff 3-6: Musicera och skapa	10
	Träff 7: Repetera och göra klart	12
	Träff 8: Framföra och visa	14
	Träff 9: Utvärdera, avsluta och ta farväl	16
	Bilaga - Samtyckesblankett	18
	Bilaga - Anteckningar	20

# Inledning


De flesta har någon gång lyssnat till eller delat med sig av berättelser från svunna tider. Kanske var det i ett generationsmöte där den äldre delade med sig av minnen till den yngre eller så handlade det om livsberättelser i stort och smått i ett helt annat sammanhang. I vilket fall som helst är det ett grundläggande behov hos oss människor att lyssna på och berätta saker för varandra. Det stärker självkänsla och identitet, och skapar gemenskap och livsglädje. Berättelserna kan komma alldeles av sig själva eller triggas av något som till exempel en doft, ett musikstycke eller en broderad duk.

Idén till den här studieplanen har vuxit fram ur ett tidigare projekts verksamhet vilken lyfte fram berättelser om hur det var att komma till Sverige från andra kulturer. I en del av detta projekt intervjuades mor- och farföräldrar av nyfikna barnbarn i ömsesidigt givande generationsmöten. Det blev här tydligt vilken berättarkraft som finns hos den äldre generationen.

Berättande är också det som utgör grunden för den ideella föreningen ”Sverige Berättar”, som startades efter projektet och som har tagit fram denna studieplan genom arvsfondsprojektet ”Sjung mitt liv”. På föreningens hemsida [www.sverigeberattar.se](http://www.sverigeberattar.se) finns mer att läsa om verksamheten. Här finns också länkar till digitala berättelser, filmer och podcasten ”Sjung mitt liv” som projektet har producerat utifrån skapande stunder med musik och textilt hantverk på äldreboenden i Stockholm.

I studieplanen finns en modell för hur äldre kan uppmuntras till berättande, eget skapande och ges möjlighet till generationsmöten. Syftet är att bidra till ökad livskvalitet för äldre samt lyfta de äldres röster i samhället genom att skapa utrymme för deras berättande och skapande, samt naturliga forum för spridning.

**Carina Ceder**  
*Projektledare, Sjung mitt liv*

Studie   
främjandet

Sverige  
berättar



I samarbete med



## Maj 2020

Författare: Carina Ceder

Handläggare på Studiefrämjandet: Carin Hallin

Grafisk form: Elina Widner

Foto omslag: Annika Holmér

Övriga bilder från verksamheten: Johan Stigholt  
[studieframjandet.se](http://studieframjandet.se)

# Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och den kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

De allra flesta studiecirkelar bygger på deltagarnas egen drift och planering. Men i somliga cirklar blir cirkelledaren en mer central person i förberedelserna och utförandet av cirkelträffarna. I dessa fall tar vi fram en studieplan med ledarhandledning som stöd för dig som ska vara cirkelledare.

Studiefrämjandet är ett av tio studieförbund som alla får ekonomiskt stöd av stat, region och kommun. Vi får stöd för att alla från sju år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning. Alla från 13 år kan också delta i en studiecirkel.

## Några grundregler

Det finns vissa grundregler för studiecirkelar som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år
- Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar
- Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna
- En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar (1 studietimme = 45 minuter)

Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren blir Studiefrämjandets ambassadör i studiecirkeln och stämmer av med studieförbundet hur verksamheten ska rapporteras i enlighet med aktuella regler och anpassning till eventuella lokala förutsättning.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studiefrämjandet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studiefrämjandets ledarutvecklingsprogram.

# Inför din studiecirkel

Den här studieplanen riktar sig till dig som vill vara ledare i studiecirkeln **”Skapande stunder väcker minnen till liv”**. Studieplanen ger förslag på hur cirkeln kan läggas upp. Du som cirkelledare bestämmer sedan tillsammans med deltagarna innehåll och upplägg för just er cirkel.

Studiecirkeln ger äldre möjlighet att träffas, vara kreativa och prata om minnen och livshändelser i stort och smått. Träffarna är gemensamma stunder där deltagare kan till exempel musicera eller skapa textila hantverk tillsammans utifrån önskemål, intresse, förutsättningar och dagsform.

Det skapande klimatet väcker minnen till liv och utbytet deltagare emellan ökar gemenskap och välbefinnande. Inslagen av till exempel musik och konst bidrar på olika sätt med läkande kraft som främjar harmoni, hälsa och livsglädje.

Studiecirkeln omfattar nio cirkelträffar (1 timme/träff), men kan fördelas över färre längre träffar. Varje cirkel består helst av 8-10 äldre och gärna två studiecirkelledare, samt någon personal om cirkeln är på ett äldreboende. Om gruppen är för stor är det svårt att hålla ihop samtal och parallella samtal kan splittra gruppen.

I slutet av studiecirkeln kan anhöriga, släkt och vänner bjudas in till exempelvis ett musikframförande eller visning av det textila hantverk som de äldre har skapat. Här finns möjligheter till fina generationsmöten.

Dokumentation från stunder, framförande och visning publiceras gärna i föreningen Sverige Berättars sociala mediekkanaler, dels för att deltagare själva ska kunna reflektera över sina möten, berättelser och sitt skapande, dels för att inspirera fler till liknande aktiviteter.



# TRÄFF 1 - Komma på idéer

**Den första cirkelträffen handlar om att få deltagarna att känna sig bekväma med varandra och bestämma hur och vad de vill skapa tillsammans.**

## **Inledning - praktiskt**

- Samla alla deltagare, inklusive personal eller annan resursperson.
- Kontrollera att eventuella hjälpmedel som hörapparat, hörselslinga eller samtalsförstärkare fungerar.
- Placeringen i rummet är också viktig så att alla hör och ser varandra väl. Vid musikträffar kan till exempel en cirkel fungera bra och vid hantverksträffar behövs ett bord att samlas runt. Det är viktigt här att respektera deltagares önskemål och individuella utrymmesbehov.
- Välj gärna ett rum som går att stänga till så att inte ljud från annan verksamhet stör.
- Försök se till att alla lär sig varandras namn. Tips! Använd frystejp eller liknande, skriv namn med tuschpenna och klistra fast som namnskylt. Detta kan behöva upprepas varje vid träff.
- Berätta för deltagarna om folkbildning och studiecirkelverksamhet, det vill säga lite av det du lärde dig på din ledarutbildning. Berätta hur du tänker att just denna studiecirkel kommer se ut. Poängtera att deltagandet är frivilligt och att tanken är

att ni ska skapa tillsammans.

- Visa exempel på kreativa saker som redan har gjorts. Skicka gärna runt föremålen så att deltagarna kan undersöka dem med alla sinnen. Foton kan också användas som inspiration. Utnyttja gärna digitala hjälpmedel om sådana finns för att projicera bilder, foton eller texter i storformat.

## **Inledning - värma upp**

- Checka in, till exempel genom att alla får säga något ord som uttrycker hur de mår idag och/eller deras förväntning på träffen. Gå laget runt och uppmuntra genom att möta talarens blick. Här kan det vara klokt att begränsa tiden för var och en så att alla deltagare får möjlighet till lika mycket utrymme. Följ dock gruppens tempo och låt inte tidsaspekten stressa på. Det är också viktigt att respektera att någon kanske inte vill säga något alls. Prova er fram vad som fungerar bäst.



· Värm upp röst, huvud och kropp för att väcka alla sinnen och skapa förutsättningar för fokus och närvaro. Detta kan till exempel göras genom att göra ljud tillsammans i kör, sträcka ut armar och ben i en stjärna, spreta med fingrar och massera händer.

· Det är också viktigt att alla sitter bekvämt med gott ryggstöd för att andning och röst ska kunna användas på bästa sätt. Kanske kan en extra kudde/filt i ryggen göra skillnad.

## Idéer och plan

· Spåna fram idéer utifrån cirkelns tema eller inriktning. Det går fint att göra antingen muntligt eller skriftligt. Viktigt här är att allas röster blir hörda.

· Ta till exempel reda på vilka instrument som kan spelas, vilka röster och vilka hantverksfärdigheter som finns i gruppen. Tänk på att uppmuntra till försök om någon är blygsam och tror att förmågan har gått förlorad.

· Bestäm vilket tema skapandet ska ha och vad gruppen vill skapa tillsammans. Sammanfatta idéerna och välj demokratiskt vid behov.

· Gör tillsammans upp en plan för hur idén ska genomföras. Tänk på att inte ha för höga ambitioner så att aktiviteten upplevs för svår. Det viktigaste är att stunderna blir givande och inte vilket resultat som uppnås. Poängtera att ni ska ha roligt tillsammans, att allt kanske inte kommer att gå

enligt plan och att det finns utrymme för att tänka om vid behov.

· Kom överens om eventuellt material som kommer behövas och hur detta kan ordnas. Här kan Studiefremjandet vara till hjälp.

## Avslutning

· Checka ut, till exempel genom att alla får säga något som uttrycker hur de har upplevt träffen.

· Påminn om när och var nästa träff äger rum och ifall deltagarna behöver ta med sig något. Uppmuntra gärna deltagarna att ta med egna saker för inspiration till samtal och skapande, till exempel foton, sångböcker och broderier från förr.

**Tips!** Se till att deltagare skriver på samtyckesblanketter så att dokumentation från träffarna kan spridas till nära, kära och andra intresserade. Blanketter för detta hittas som bilaga på **sidan 18**.



# TRÄFF 2 - Planera och komma igång

**Under den andra träffen planerar vi och påbörjar vårt gemensamma skapande.**

## Inledning

· Kontrollera att deltagarnas eventuella hjälpmedel fungerar och att placeringen i rummet är bra.

· Upprepa proceduren med frystejp och tuschpenna för att tillverka namnskyltar.

· Checka in, till exempel genom att alla får säga något ord som uttrycker hur de mår idag och/eller deras förväntning på träffen. Gå laget runt och begränsa tiden vid behov. Prova er fram vad som fungerar bäst.

· Värm upp röst, huvud och kropp, till exempel genom att göra ljud tillsammans i kör, sträcka ut armar och ben i en stjärna, spreta med fingrar och massera händer. Se till att alla sitter bekvämt med gott ryggstöd.

## Planering och material

· Berätta, visa och påminn om planen som togs fram på första träffen.

· Visa material som till exempel sånghäften och instrument, eller tyger och garner. Kom ihåg att skicka runt föremålen så att deltagarna kan använda alla sinnen och att utnyttja digitala hjälpmedel för att projicera bilder, foton eller texter i storformat.

## Aktivitet

· Nu är det dags att sätta igång aktiviteten. Se till att alla har något att göra eller se på.

· Uppmuntra till samtal om minnen som väcks av det kreativa skapandet.

· Var kreativ och lyhörd i anpassning av vald aktivitet till deltagarnas förmåga och dagsform. Det kan till exempel handla om att i musiken ändra tonart eller tempo och i det textila hantverket använda förstoringsglas, nålpträdare eller annat hjälpmedel.

## Avslutning

· Sammanfatta vad som har gjorts under dagens träff och nämn kort vad som kommer att ske nästa gång.

· Checka ut, till exempel genom att alla får säga något som uttrycker hur de har upplevt träffen.

· Påminn om när och var nästa träff äger rum och ifall deltagarna behöver ta med sig något. Fortsätt gärna att uppmuntra deltagarna att ta medegna saker för inspiration till samtal och skapande, till exempel foton, sångböcker och broderier från förr.

Tips! Det är viktigt att tidigt skapa en trygg stämning i gruppen. Ledaren kan bidra genom att vara personlig, dela med sig av egna berättelser och vara nyfiken på deltagarnas.



Fysisk beröring, som till exempel att lägga en hand på någons axel eller överarm eller att sätta sig nära intill en deltagare, kan ofta skapa både tillit och trygghet.

Uppmuntra också med fördel till skoj och skratt. Det skapar både roliga stunder och kan öka gruppkänslan.

Det är viktigt att se alla deltagare, men kan vara en utmaning att möta alla utifrån dagsform och eventuella funktionsvariationer, som till exempel nedsatt syn och hörsel eller demens. Här kan cirkelledaren behöva vara mycket lyhörd och uppmärksam, och ta hjälp av personal eller annan resursperson när sådan finns.



# TRÄFF 3–6 - Musicera och skapa

**Den tredje och kommande fyra träffar handlar om att genomföra den planerade aktiviteten.**

## Inledning

- Kontrollera att deltagarnas eventuella hjälpmedel fungerar och att placeringen i rummet är bra.
- Upprepa proceduren med frystejp och tuschpenna för att tillverka namnskyltar.
- Checka in, till exempel genom att alla får säga något ord som uttrycker hur de mår idag och/eller deras förväntning på träffen. Prova er fram vad som fungerar bäst, men byt inte varje gång då igenkänning också kan vara viktig.
- Värm upp röst, huvud och kropp, till exempel genom att göra ljud tillsammans i kör, sträcka ut armar och ben i en stjärna, spreta med fingrar och massera händer. Se till att alla sitter bekvämt med gott ryggstöd.

## Aktivitet

- Berätta vad gruppen ska göra idag.
- Sätt igång med aktiviteten.
- Se till att alla har något att göra eller se på. Var lyhörd för deltagarnas önskemål och våga hitta nya vägar om något inte fungerar eller känns bra.
- Uppmuntra till samtal om minnen som väcks av det kreativa skapandet. Använd

gärna olika teman, foton och bilder som inspiration.

## Avslutning

- Sammanfatta vad som har gjorts under dagens träff och nämn kort vad som kommer att ske nästa gång.
- Checka ut, till exempel genom att alla får säga något som uttrycker hur de har upplevt träffen.
- Påminn om när och var nästa träff äger rum och ifall deltagarna behöver ta med sig något. Fortsätt gärna att uppmuntra deltagarna att ta med egna saker för inspiration till samtal och skapande, till exempel foton, sångböcker och broderier från förr.



**Tips!** Det kan vara bra att göra röstövningar oavsett aktivitet. Äldre röster kan bli både ansträngda och svaga, vilket gör att deltagarna inte kan delta i samtalet på lika villkor. Om deltagarna är lite skeptiska och ovana, ha tålamod, upprepa och kanske till och med smyg in övningar.

Om ni har musik som tema, prova att göra rörelser till musiken. Om tillgång finns prova också olika instrument och låt deltagarna vara med och skapa rytmer. Här är det fint om alla har varsitt instrument och göra samma övning tillsammans, så att alla får chans att delta.

Beroende på aktivitet kan det vara skönt att det är tyst ibland när aktiviteten kräver koncentration.

## Lästips

*En logopeds 10 tips till en bättre röst*  
av Tove Ekelund

*Den hållbara rösten : stärkande övningar för dig som vill kunna sjunga länge*  
av Eva Törnqvist Nyman.



# TRÄFF 7 - Repetera och göra klart

**Den sjunde träffen handlar om att repetera och göra klart inför framförande eller visning.**

## Inledning

· Kontrollera att deltagarnas eventuella hjälpmedel fungerar och att placeringen i rummet är bra.

· Upprepa proceduren med frystejp och tuschpenna för att tillverka namnskyltar.

· Checka in, till exempel genom att alla får säga något ord som uttrycker hur de mår idag och/eller deras förväntning på träffen.

· Värm upp röst, huvud och kropp, till exempel genom att göra ljud tillsammans i kör, sträcka ut armar och ben i en stjärna, spreta med fingrar och massera händer. Se till att alla sitter bekvämt med gott ryggstöd.

## Aktivitet

· Planera tillsammans och bestäm vad som behövs repeteras eller göras klart idag inför kommande framförande eller visning.

· Sätt igång med aktiviteten.

## Avslutning


· Sammanfatta vad som har gjorts under dagens träff och nämn kort vad som kommer att ske nästa gång.

· Checka ut, till exempel genom att alla får säga något som uttrycker hur de har upplevt träffen.

· Påminn om när och var framförande och visning äger rum och ifall deltagarna behöver ta med sig något.

· Bestäm vem som samordnar knytkalas/ beställer fika om gruppen vill bjuda anhöriga, släktingar och vänner på något.





**“ Om man har kalla  
händer så har man ett  
varmt hjärta.  
- Karin**

**“ När man blir såhär  
gammal måste man  
vara snäll för annars får  
man ingen tårta.  
- Kerstin**

**“ Vad ni än gör så  
gift er aldrig!  
- Karin**

# TRÄFF 8 - Framför och visa

**Den åttonde och näst sista träffen består av ett gemensamt framförande eller visning av det kreativa skapandet. Här deltar anhöriga och gärna flera familjemedlemmar, vänner och släktingar.**

## **Inför framförande eller visning av skapandet**

· Ordna i förväg så att allt är på plats för till exempel sångstunden eller visning av det textila hantverket.

· Om möjligt, ordna det hela som ett knytkalas där alla deltagare får ta med något smått och gott att äta.

## **Inledning – låt gästerna vara med**

· Kontrollera att deltagarnas och gästers eventuella hjälpmedel fungerar och att placeringen i rummet är bra.

· Upprepa proceduren med frystejp och tuschpenna för att tillverka namnskyltar, även till gäster.

· Välkomna alla och berätta hur framförandet/visningen ska gå till.

· Checka in, till exempel genom att alla, inkludera gärna gästerna, får säga något ord som uttrycker hur de mår idag och/eller deras förväntning på framförandet/visningen.



- Värm upp röst, huvud och kropp, till exempel genom att göra ljud tillsammans i kör, sträcka ut armar och ben i en stjärna, spreta med fingrar och massera händer. Låt gästerna delta. Se till att alla sitter bekvämt med gott ryggstöd.

## **Framförande/visning**

- Framför eller visa vad som har skapats tillsammans. Guida/led deltagare och gäster efter behov.

## **Efter framförande eller visning**

- Fråga först deltagarna vad de tycker om resultatet som helhet. Låt även anhöriga säga sin åsikt.

- Låt deltagare berätta om sitt gemensamma skapande och om de fina minnen som har utbyts under de kreativa stunderna.

- Vad lärde de sig om sig själva och varandra? Varför valde de just den här typen av skapande? Vad var svårt att utföra? Vad upptäckte de att de fortfarande kunde göra?

- Berätta för deltagare och gäster att eventuell dokumentation från studiecirkeln kommer att finnas på [www.sverigeberattar.se](http://www.sverigeberattar.se).

- Berätta också om möjligheter att gå andra studiecirkel med Studieförbundet.



# TRÄFF 9 - Utvärdera, avsluta och ta farväl

**På den nionde och sista träffen utvärderas studiecirkeln i helhet. Gruppen avslutar och tar farväl, men blickar också framåt.**

## Inledning

- Kontrollera att deltagarnas eventuella hjälpmedel fungerar och att placeringen i rummet är bra.
- Upprepa proceduren med frystejp och tuschpenna för att tillverka namnskyltar.
- Checka in, till exempel genom att alla får säga något ord som uttrycker hur de mår idag och/eller deras förväntning på träffen.
- Värm upp röst, huvud och kropp, till exempel genom att göra ljud tillsammans i kör, sträcka ut armar och ben i en stjärna, spreta med fingrar och massera händer. Se till att alla sitter bekvämt med gott ryggstöd.

## Aktivitet

- Utvärdera studiecirkeln tillsammans utifrån frågor som till exempel: Vad har varit lätt? Vad har varit svårt? Vad har varit intressant? En idé är att låta var och en först fundera och skriva ner egna tankar. Därefter kan alla delta i en gemensam diskussion.
- Om intresse finns spåna på teman inför nya studiecirklar.

## Avslutning

- Sammanfatta vad som har gjorts under dagens träff.
- Checka ut, till exempel genom att alla får säga något som uttrycker hur de har upplevt träffen.
- Påminn om att eventuell dokumentation från studiecirkeln kommer att finnas på [www.sverigeberattar.se](http://www.sverigeberattar.se).
- Påminn om möjligheter att gå andra studiecirklar med Studieförbundet.
- Tacka för allas medverkan och deltagande. Bestäm hur gruppens deltagare kan nå varandra i framtiden om intresse finns.
- Ta farväl.

## Slutligen

- Cirkelledaren skickar eventuell dokumentation till föreningen Sverige Berättar ([info@sverigeberattar.se](mailto:info@sverigeberattar.se)) för publicering i föreningens sociala mediekonaler och hemsida.
- Studiecirkelledaren stämmer även av närvarorapportering för cirkeln med Studieförbundet.
- Kom ihåg att påskrivna samtyckesblanketter måste bifogas.





**” Det här var det roligaste jag har gjort!**

**-Maj Britt**

## **AVTAL**

Syftet med detta avtal är att säkerställa att du samtycker till medverkan i föreningen Sverige Berättars projekt "Sjung mitt liv" finansierat av allmänna arvsfonden. Medverkan innebär att du medverkar i textila hantverks- och musikstunder genom att skapa textila hantverk och sångtexter/musik och samtala tillsammans. Stunderna dokumenteras utifrån deltagarnas önskemål och foto/film lämnas för publicering till föreningen Sverige Berättar.

Eftersom allt material om människor och deras liv kan bedömas som känsligt, kommer all eventuell medverkan att bedömas från fall till fall med respekt till individen.

Undertecknad, som medverkat i projektets verksamhet, samtycker till att dokumentation utifrån gemensamma önskemål av berättelser, foto och film kan komma att användas och tillgängliggöras av föreningen Sverige Berättar i följande sammanhang:

- Internetpublicering (på externa och interna webbsidor, sociala mediekkanaler)

Jag samtycker också till att mitt namn får nämnas i anslutning till materialet. Ingen ersättning utgår för deltagande.

Övrigt att ta hänsyn till (till exempel "ok att publicera allt utom...")

Projektets samarbetsparter är Studieförbundet och Stadsmuseet i Stockholm

2(2)

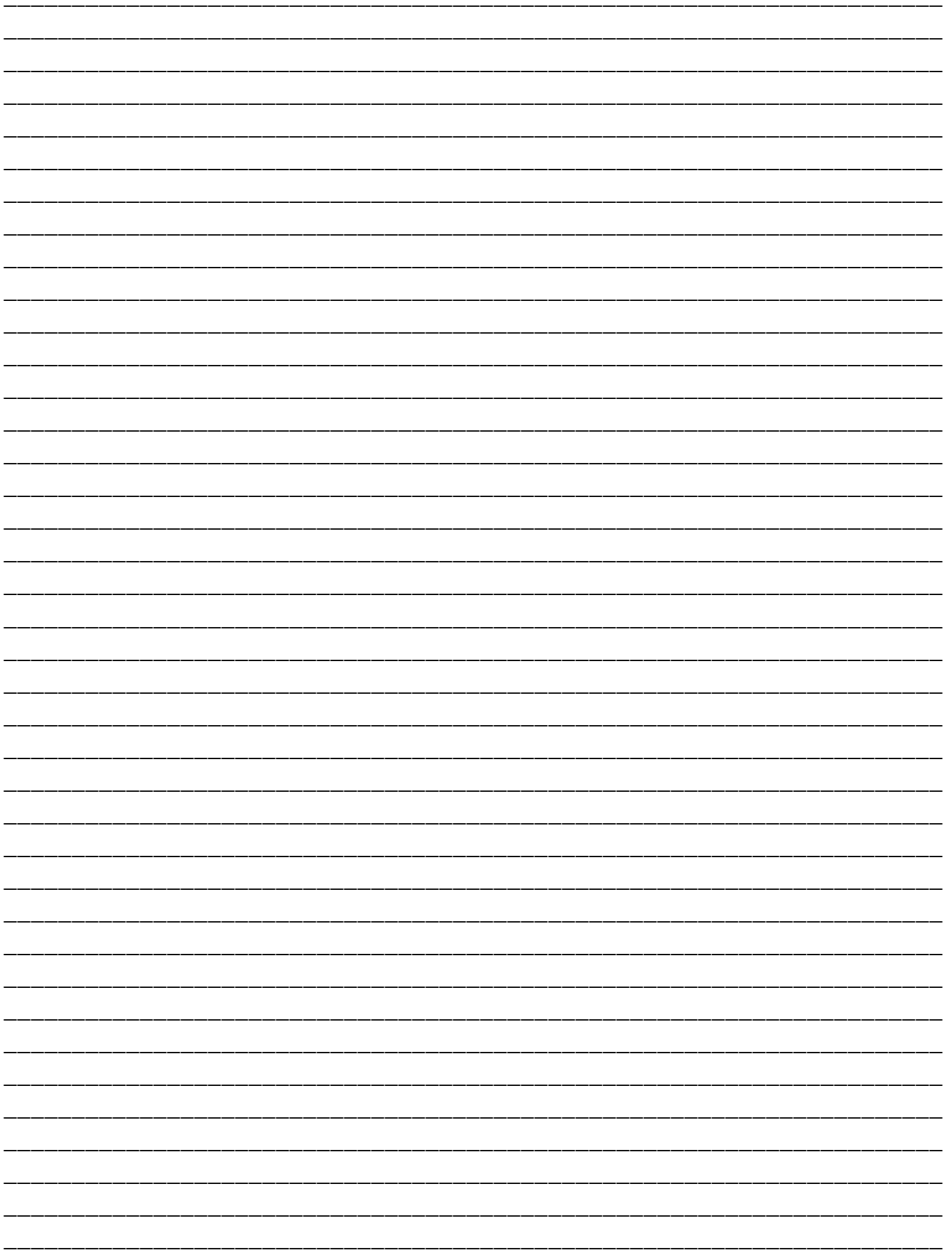
Mina personuppgifter ska behandlas enligt gällande lagstiftning. Jag har rätt att kontakta er för att få information om vilka uppgifter som behandlas om mig eller för att invända mot behandling, begära rättelse, eller begränsa behandling av mina personuppgifter.

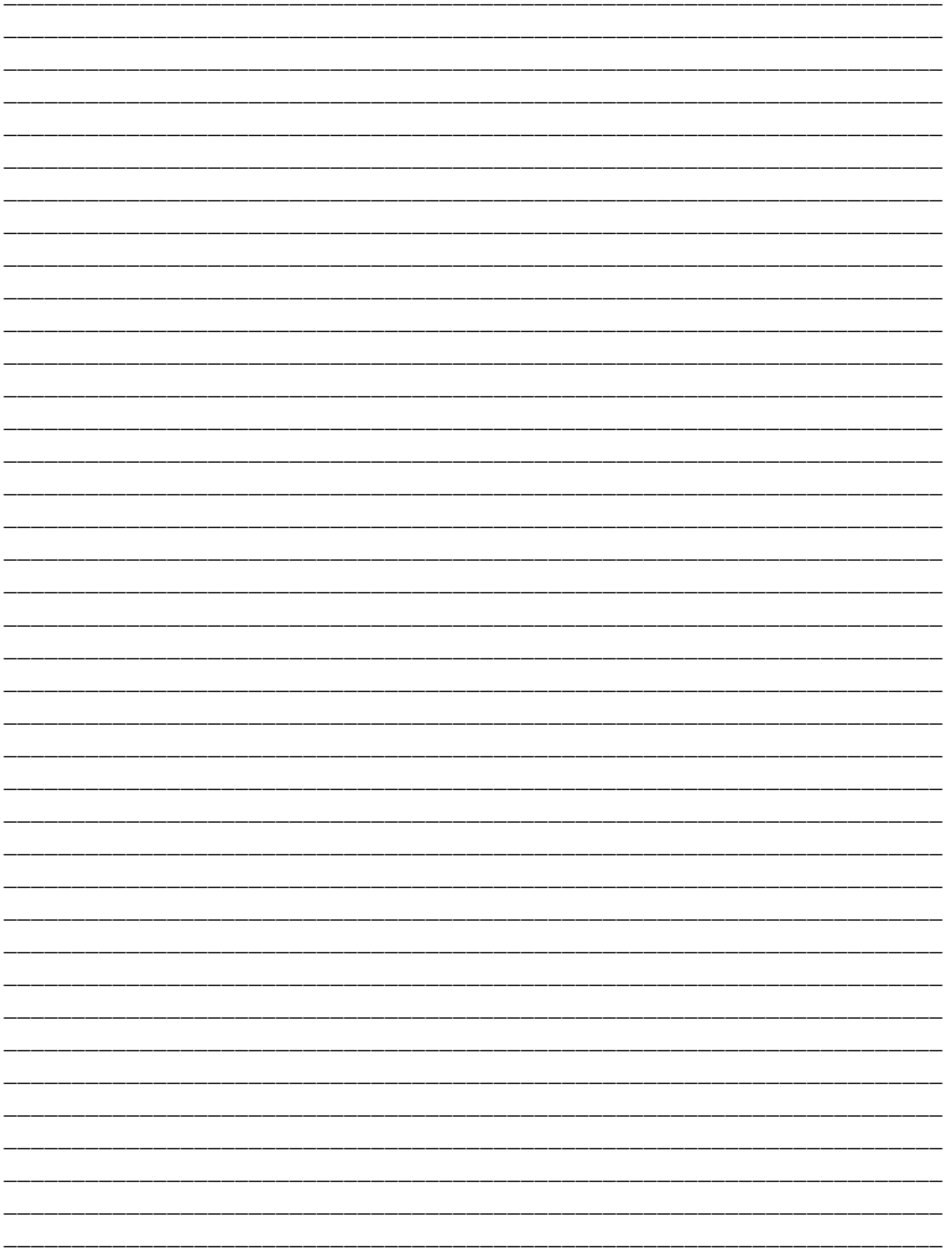
<b>UNDERSKRIFT PERSON</b>
Ort och datum
Namnunderskrift
Namnförtydligande
Kontaktuppgifter (företrädesvis e-post, annars postadress)

<b>UNDERSKRIFT ANHÖRIG/GOD MAN</b>
Ort och datum
Namnunderskrift
Namnförtydligande
Kontaktuppgifter (företrädesvis e-post, annars postadress)

Projektets samarbetsparter är Studieförbundet och Stadsmuseet i Stockholm







## Musik och textilt hantverk väcker minnen till liv

Projektet Sjung mitt liv började med att äldre skulle ges möjligheter att i lugna stunder få dela med sig av minnen och livsberättelser till varandra och yngre generationer. Minnena skulle väckas till liv genom skapande aktiviteter, framförallt musik och textilt hantverk. Den ideella föreningen Sverige Berättar, i samarbete med Studieförbundet, vill nu sprida modellen vidare till äldre och äldreomsorgen i Sverige.

Att berätta och höra berättelser är viktigt för oss människor. I den här studiecirkeln får äldre en chans att mötas och dela sina minnen och livsberättelser. Detta sker i skapande stunder där berättelserna lyfts genom musik och textilt hantverk, bevaras och sprids till yngre generationer.

Studiematerialet riktar sig till dig som vill vara cirkelledare i en studiecirkel för äldre som delar minnen i skapande stunder.Handledningen ger stöd och tips på hur cirkelträffarna kan gå till.

Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas 230 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser.

**Vill du också lära dig mer tillsammans med andra? Ta kontakt med Studieförbundet där du bor och starta en Studiecirkel hos oss. Välkommen till Studieförbundet!**

## Studiefrämjandet

 [studieframjandetstockholm](https://www.facebook.com/studieframjandetstockholm)

 [studieframjandetstockholm](https://www.instagram.com/studieframjandetstockholm)

[www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se)

## Svergie berättar

 [sverigeberattar](https://www.facebook.com/sverigeberattar)

 [sverigeberattar](https://www.instagram.com/sverigeberattar)

[www.sverigeberattar.se](http://www.sverigeberattar.se)