

## HANDLEDNING

Följande handledning är tänkt att fungera både som metodstöd och som utbildning för den som håller presentationen.

Texten tar förutom innehållet i presentationen upp förberedelsearbete, saker att tänka på under presentationen, tips på övningar och länkar för vidare läsning.

### Innehåll

Bakgrund & syfte .....	1
Att tänka på innan din presentation .....	2
Att tänka på under presentationen .....	3
Presentationens innehåll .....	4
Verktyslådan – tips och övningar .....	7
Filmer som beskriver aktiviteter på fritiden .....	10
Länkar till mer information om föreningar, ideella organisationer och folkbildning .....	10
Bilaga JAG-korten .....	11

### Bakgrund & syfte

Detta material bygger vidare på och hämtar inspiration från föreläsningmaterialet "Integration i förening" som togs fram av Malmö Ideella föreningars Paraplyorganisation, MIP, och Malmö Idrottsföreningars Samorganisation, MISO, 2007. Sedan dess har det bearbetats i omgångar av TIA och NAD arbetsgrupper och referensgrupper.

Materialet vänder sig till nyanlända personer. Materialet fokuserar på fördelarna med att ha en aktiv fritid och den sociala funktion som föreningslivet och folkbildningen fyller, samt den historiska kontext dessa traditioner vuxit fram i. Presentationen vill alltså uppmuntra och inspirera till en aktiv fritid i allmänhet och samtidigt ge information om lokala möjligheter och förutsättningar för detta.

Det övergripande syftet är att göra lokala ideella föreningar och verksamheter mer tillgängliga. För att kunna delta i samhällslivet på lika villkor krävs en grundläggande information och förståelse för dess organisering, funktioner och bakgrund. Den som växer upp i Sverige får ofta genom erfarenhet kunskap om föreningsliv, folkbildning och ideell sektor i allmänhet. Samtidigt har föreningslivet och folkbildningen något av en unik roll i Sverige och i förlängningen hur vi spenderar och organiserar vår fritid och vårt sociala liv. Detta material vill genom information och inspiration främja möjligheten för nya svenskar att ta del av föreningsliv och ideella verksamheter på samma villkor som etablerade svenskar.

En annan del av syftet är att främja förutsättningar för ett gott möte mellan nyanlända personer och lokala föreningar.

Kunskap om vad ett medlemskap innebär, vilka förväntningar som finns på dig som medlem och vad du som medlem kan förvänta dig av din förening är viktigt för att undvika missförstånd i mötet mellan föreningsliv och medlem. Föreningslivet generellt har också en utmaning i att nå personer som är nya i Sverige. Förhoppningen med denna information är således att motverka de hinder som brist på information medför och uppmuntra till föreningsengagemang.

Presentationen är tänkt som en basversion med enkla och översiktliga bilder, där den som håller presentationen kan välja att gå in mer eller mindre på de olika ämnena. Presentationen kan hållas både med och utan tolk i exempelvis SFI-klasser och går att anpassa till olika forum.

Beroende på målgrupp, deras behov och hur lång tid den som presenterar har till förfogande så kan presentationen anpassas i svårighetsgrad.

Presentationen är utformad för att uppmuntra till interaktivitet och dialog, med många öppna frågor och möjlighet att göra övningar med gruppen.

## Att tänka på innan din presentation

### *Gruppens sammansättning och språknivå*

Ta reda på så mycket som möjligt om gruppen du ska prata inför. *Hur många deltagare? Om informationen ges utan tolk, vilken språknivå gäller? Vilka övningar passar utifrån gruppstorleken?* Det finns en ordlista som kan skickas ut i förväg om det gäller t.ex. en SFI-klass. Klassen kan då förbereda sig genom att diskutera viktiga ord innan presentationen. I andra fall tas ordlistan med och delas ut på plats. Ordlistan finns på följande språk: somaliska, persiska, arabiska, engelska, tigrinja samt ukrainska och ligger bifogad i slutet av handledningen.

Ordlistan finns även med i Fritidsguiden (länk nedan) som är ett bra komplement till detta material, den finns på de språk som nämndes ovan och kan tas med och delas ut till deltagarna.

Om informationen ges i en SFI-klass, ta reda på om det finns lärare, språkstöd eller annan personal som kan stötta, eller om eleverna kan sitta i mindre grupper och hjälpa varandra med att tolka/översätta. Förankra med eventuell personal på plats, t.ex. lärare eller språkstöd om du kan använda dem som bollplank och ta annan hjälp av dem under presentationen. Detta kan vara att hjälpa till i grupperna vid bikupor, om det är okej med dem att du ställer frågor till dem om deras fritidsaktiviteter eller lokala verksamheter osv. Om du håller presentationen i en SFI-klass och har möjlighet, prata gärna med lärare i förväg. Lärarna känner ofta eleverna, vet vilka språk och kompetenser som finns i gruppen, var det kan behövas extra stöd, om det finns deltagare som kräver extra känslighet i någon form.

### *Lokalens förutsättningar*

Ta reda på hur lokalen som kommer att användas ser ut. Ta reda på om du har tillgång till Whiteboard eller annat material så att du kan skriva upp ord och rita. Ta reda på om du kommer att ha tillgång till internet så att du kan visa filmen som finns länkad i presentationen och t.ex. föreningsregister och andra hemsidor, samt om det finns ljud så att du kan visa film. Finns det t.ex. tillräckligt med utrymme om du vill göra en linjeövning på golvet med "jag"-korten (se Verktygslådan).

### *Anpassning av presentationen*

*Hur mycket tid har du?* Här kan du fundera på, även med hänsyn till gruppen, om det går att bygga på presentationen och vilka övningar som kan vara lämpliga att lägga in. I de tillhörande anteckningarna ligger en grundversion av vad som ska förmedlas till respektive bild. Beroende på sammanhanget kan du förstås fördjupa diskussionerna och informationen ytterligare kring de olika temana.

*Vad har du själv för erfarenheter av olika former av ideella verksamheter?* Föreningar, studiecirklar, frivilliga uppdrag etc. Fundera på vilka erfarenheter du själv har som du kan förmedla till deltagarna. Egna exempel är alltid ett bra sätt att konkretisera det du talar om.

*Lägg tyngd vid den lokala förankringen, använd lokala exempel.* I bild 3 ligger en bild på ett tomt torg. Detta foto kan med fördel bytas ut till ett foto från den ort där du befinner dig eller där deltagarna bor. Beroende på vilken information du förmedlar om vägar vidare - dvs. vart deltagarna kan vända sig om de vill ha hjälp med att hitta en förening eller verksamhet eller hjälp att ta kontakt - kan det vara bra att kontakta kommunen i fråga eller eventuella andra verksamheter dit du hänvisar deltagare för mer information eller stöd i att hitta aktiviteter. Längre ner i dokumentet finns länkar där du kan läsa på om föreningslivets historia, folkrörelser och folkbildning. Det kan vara bra att läsa igenom dessa så att du kan svara på frågor eller utveckla historie-avsnittet om deltagarna är intresserade.

## **Att tänka på under presentationen**

Var tydlig, håll det enkelt och gärna någorlunda kort. Även om du tror att du redan pratar långsamt och tydligt – prata då gärna ännu lite långsammare och tydligare! Alla som någon gång har försökt lära sig ett nytt språk har nog förvånats över hur snabbt folk ofta pratar med en, trots att de vet att man är nybörjare. Fundera inte bara en utan gärna två gånger över ditt språk och hur du på enklast möjliga vis uttrycker det du vill säga. Är det kanske några ord som är överflödiga och kan undvikas? I de grupper som har en lägre nivå på svenskan kan det ibland vara bättre att använda enkla ord än helt korrekt svenska (ex. "alla" dagar i stället för "varje" dag). Kroppsspråket är ofta användbart som komplement till talet. Ett tips är att använda konkreta exempel snarare än abstrakta begrepp och metaforer för att tydliggöra vad du menar. Lyft givetvis centrala ord och begrepp men kom ihåg att förklara dem och försök att så långt som möjligt hålla det enkelt och lättförståeligt. dv

När du ställer frågor, säkerställ att alla förstår vad du menar. Är det någon som inte förstår? Ställ frågan på ett annat sätt eller med andra ord. Ta hjälp av deltagare och eventuella andra personer så som lärare för att få fram budskapet om du upplever att du inte når fram.

Informera gruppen om att det är okej att avbryta med frågor eller om någonting är oklart.

Var uppmärksam på om någon deltagare tar anteckningar. Då kan det vara bra att vänta in denna. Var uppmärksam på hur gruppen följer med och när du kan gå vidare mellan bilderna och presentationens olika delar.

Om tiden inte räcker till, håll hellre informationen kortfattad och enkel än att skala ner på interaktiviteten med deltagarna under presentationen.

I presentationen refereras det en del till familj och barn. Det är dock viktigt att inte utgå från att alla har familj, att komma ihåg att alla familjer ser olika ut och att vissa inte har sin familj i Sverige eller

har skiljts åt på olika sätt. Undvik att prata om familj som någonting givet när det nämns i presentationen eller när du ställer frågor till gruppen.

Tänk på att presentationen tar längre tid om du använder tolk/språkstöd. Ta med detta i beräkningen. Om du använder tolk, tänk på att titta på den som ställt frågan under tolkningen och även titta på den som ställt frågan när du svarar. Använd gärna inte fler än två tolkar vid ett tillfälle annars blir det lätt en "stökig" stämning och det blir svårare för alla parter att hålla koncentrationen och energin vid liv. Låt alltid tolken tolka färdigt. Om du har möjlighet, stäm av ordlistan och/eller presentationen med tolken innan. Även om det är auktoriserade tolkar kan det dyka upp ovanliga och specifika ord som inte är helt enkla att översätta till alla språk. Tolkens uppdrag är att tolka det du säger ordagrant. Om du får intryck av att tolken går utanför eller lägger in egna kommentarer eller diskussioner som du inte är med på kan du säga ifrån. Samtidigt kan du be tolken hjälpa till och "kulturmedla" med hjälp av andra kontextuella referenser/förklaringar än du använder om du upplever att tolken har en god förståelse för svenskt förenings- och samhällsliv. Förankra med tolken innan presentationen börjar hur du vill ha det och vilken roll denne är bekväm med att ta.

Att sitta och ta emot information är energikrävande, även om det är intressant. Det är bra att bryta upp informationen vid något eller några tillfällen så att deltagarna får vara aktiva och inte bara lyssna. Inled gärna med en diskussionsfråga eller presentationsövning så att alla deltagare i början av träffen får säga något, och så att du får en uppfattning om vilka deltagarna är. Bryt gärna vid något tillfälle av med en övning där alla deltagare får komma upp och stå eller röra på sig. I presentationen finns ett förslag på när det kan vara dags för en övning men du kan förstås lägga in övningar där du tycker att det passar.

## Presentationens innehåll

Presentationen är uppdelad i fem kapitel, ny färg = nytt kapitel.

Det finns anteckningar till varje bild en kan följa i presentationen. Nedan följer lite mer övergripande information och ännu mera tips vad som kan vara bra att tänka på kopplat till olika bilder och teman.

### **Första kapitlet: Introduktion. Bild 1 – 14.**

**Bild 1, 2:** Här presenterar du dig själv och lägger upp ramarna för samtalet. Om du använder tolk presentera även denne. Inledningsvis diskuteras fritidsbegreppet och grundläggande begrepp. Var tydlig med att du själv inte arbetar på SFI om det är där du är, utan att du är på besök för att berätta om något viktigt utanför SFI. Det brukar uppskattas om en i förväg lärt sig säga något, t.ex. "Välkommen" på de språk som talas i rummet.

*Ställ frågor och småprata.* Detta öppnar för dialog och gör det möjligt för dig att ta reda på om någon t.ex. pratar engelska om än inte svenska och kan hjälpa till och översätta om det inte finns språkstöd. Uppmärksamma om det finns något språk i gruppen som inte finns med i ordlistan. *Presentera dig själv.* Berätta gärna lite kort om dig själv och egna intressen/fritidsaktiviteter.

*Berätta vad du kommer att prata om och varför deltagarna är där.* Beroende på vilken förinformation de fått vet de mer eller mindre vad du ska prata om.

*Berätta om upplägget.* Hur lång tid ni kommer att hålla på, om ni kommer att ta en paus, om de har möjlighet att prata med dig efter presentationen. Berätta att de gärna får avbryta med frågor eller

om de vill att du ska förtydliga något. Berätta att de gärna får fota bilder i presentationen om de önskar, för att komma ihåg ord eller spara kontaktuppgifter.

**Bild 3:** Byt gärna ut bilden på det tomma torget mot en lokal bild! (titta på vilka inställningar/animeringar som finns på bilden du tar bort och lägg till dem på den lokala bilden)

**Bild 4, 5, 6:** Oavsett om presentationen ges med eller utan tolk kan det vara hjälpsamt att förtydliga de sammansatta orden **fri** och **tid**, som många kan. Fritidsdiskussionen kan göras i helgrupp men också i bikupor om det är en stor grupp. Om övningen görs i storgrupp kan deltagarna ombeds prata om begreppet fritid i par initialt och sedan låta grupperna presentera vad de kommit fram till. Om det finns en Whiteboard kan denna användas för att samla svaren i en **mind-map** (se Verktygslådan).

Alternativt, rita gärna små bilder eller använd pictogram (se Verktygslådan) för att illustrera de intressen/aktiviteter som kommer upp. Om det går trögt kan du fylla på med din egen fritid, eller vända dig till eventuella lärare. Tänk brett: laga mat, spela gitarr, träffa vänner, läsa, fotografera, handboll, teknik osv. Syftet är att deltagarna ska uppmärksamma sina egna intressen. Det är också bra att få en första uppfattning om deltagarnas intressen och kunna återknyta till dessa under passets gång. Tänk på att fritidsbegreppet inte är givet för alla. Syftet med mind-mapen är att visualisera fritiden och ge tid till deltagarna att reflektera över fritidens betydelse. Det är också en fördel att alla får chans att säga något inledningsvis.

**Bild 7:** 240 000 ideella föreningar finns i Sverige – här ingår även trossamfund och stiftelser. Långt ifrån alla föreningar är dock registrerade med ett organisationsnummer hos Skatteverket så denna siffra kan variera något utifrån vilken statistik en tittar på. Siffran vi använder kommer från SCB.

**Bild 8, 9, 10:** Även här är det bra att gå in på ordförståelse av *förening* och *ideell*. Återkoppla till bild 3 – massor med aktiviteter händer varje dag även om vi inte ser det på stan.

Kan vara bra att tänka på kring intresseföreningar att inte bolla frågan till gruppen om deltagande eftersom en diagnos eller behov av stöd kan vara privat och inte något alla vill dela med sig av. Samtidigt är det ganska vanligt att det kan komma upp konkreta frågor här från någon deltagare, men hänvisa då till att ni tar det en i enrum efter presentationen alt. i pausen.

**Bild 11, 12, 13:** Vad studieförbund och studiecirkel är kan vara svårt att förmedla, och kan även vara svårt att tolka till på vissa språk. Konkretisera gärna med egna exempel på olika typer av studiecirkel du eller vänner deltagit i, eller andra verksamheter som studieförbunden har. Fokusera på frivilligheten, att man lär av varandra och att det inte är en formell utbildning på samma sätt som grundskola eller universitet. Om tid ges kan det vara hjälpsamt att konkretisera med länkar där man kan hitta mer information om vad studieförbunden gör.

Exemplifiera en studiecirkel: Min kompis är bra på yoga. Hon ville lära andra personer hur man gör yoga så hon kontaktade ett studieförbund och startade en studiecirkel. Nu träffas vi en gång i veckan i studieförbundets lokaler och lär oss tillsammans. Från studieförbundet får vi utöver lokal också låna yoga-mattor till aktiviteten.

**Bild 14:** Glöm inte att betona föreningar som arbetar med olika rättighetsfrågor: anti-diskrimineringsbyråer, asylgrupper, kvinnojourer, BRIS, brukarföreningar osv.

**Andra kapitlet: Historia – så började det. Bild 15 – 19.**

Syftet med detta avsnitt är att kontextualisera föreningslivet och folkbildningen som den ser ut idag, och att presentera de båda utifrån den gemensamma bakgrunden.

Det kan vara bra att läsa in dig på de olika folkrörelserna och folkbildningen inför presentationen. På det viset kan du lättare ge exempel och fördjupa eller utveckla historie-avsnittet om det finns utrymme och intresse hos gruppen. Se länkar längst ned i handledningen för vidare läsning.

Här är det viktigt att anpassa till gruppens språknivå alt. om det finns tolk. Koppla gärna historiken kring folkrörelser till ordet demokrati. Och att detta inte är rättigheter som vi kan ta för givna utan måste fortsätta värna om.

### **Tredje kapitlet: Möjligheter – Att vara med i en förening eller studiecirkel. Bild 20 – 26.**

Syftet med det här avsnittet är först och främst att inspirera! Vidare att diskutera vilken nytta som deltagarna ser i föreningslivet och vilka möjligheter som finns i ideellt engagemang och fritidsaktiviteter.

- **Bild 26:** Här finns en länk till filmen "*En mötesplats för alla*", den är 8 min lång.

**KANSKE DAGS FÖR EN PAUS INNAN ELLER EFTER FILMEN? LITE FIKA TILL FILMEN? SE ÄVEN PAUSGYMPAN NEDAN ☺.**

### **Fjärde kapitlet: Så funkar det – demokrati och ekonomi. Bild 27 – 32.**

**Bild 28, 29, 30:** Detta avsnitt tar upp grundläggande funktioner i föreningars organisation, ekonomi och struktur.

I avsnittet finns även en valbar övning där ett årsmöte genomförs som ett rollspel. Du bedömer själv om övningen hinns med och är relevant i sammanhanget.

**Bild 31, 32:** Återkoppla till skillnad på jobb och fritid – de som är ledare och/eller engagerade i en förening och styrelse gör oftast detta *ideellt* på sin *fritid*. Allas hjälp behövs och det gäller specifikt när föräldrar har barn som deltar i föreningsaktiviteter. Betona gärna att detta är ett bra sätt att lära känna nya människor i Sverige.

Att vara med i en förening eller studieförbund *kan* vara bra när du söker jobb för en referens eller på CV:t, men det ska inte vara huvudsyftet med deltagandet. Det kan ev. vara bra att berätta hur erfarenheter från föreningslivet har varit positivt för dig själv in i arbetslivet.

### **Femte kapitlet: Så hittar du - Vägar vidare och information. Bild 33 – 38.**

I denna avslutande del kommer deltagarna få konkreta tips och verktyg för hur de kan hitta aktiviteter som de är intresserade av, till sig själva eller sin familj. Och även hur en kan göra om en inte har råd med ex. medlemsavgifter eller utrustning. Här kan du anpassa bilderna efter det lokala sammanhanget och bygga på presentationen med information om lokalt föreningsregister, relevanta Facebooksidor, evenemangskalendrar, mötesplatser, språkcaféer samt om det är något annat på gång i kommunen just nu. Tänk på att i SFI:s A och B-grupper är det inte alla som kan läsa och inte heller alla som kan använda internet eller har datorvana.

**Bild 34:** För att skapa konkreta vägar vidare och inte stanna vid att bara "informera" kan en bra övning vara att tillsammans klicka er fram i kommunens föreningsregister. Låt gruppen välja en särskild aktivitet/förening som ni ska hitta och gå igenom det steg för steg –

hur ni hittar registret på kommunens hemsida samt hur ni söker fram specifika föreningar. Uppmuntra gärna att deltagarna tar foton av internetsidorna och tar hjälp av någon om de vid senare tillfälle vill söka upp någon förening/aktivitet.

I de kommuner där det finns möjlighet att ha en föreningsaktivitet i sin etableringsplan (till exempel via projektet NAD i Skåne) eller via kommunen — kan du även uppmuntra deltagarna att kontakta Arbetsförmedlingen om de har ett särskilt intresse eller kompetens.

**Bild 35:** Här krävs förberedelsearbete. Vissa kommuner jobbar med föreningslotsar, mentorer eller volontärer som kan hjälpa till med språkhjälp och att lotsa till rätt aktivitet. Ring gärna kommunen och fråga om kontaktvägar. Ta reda på vilka mötesplatser och språkcaféer som finns och när de träffas nästa gång. Fokusera på tillgänglighet och tydlighet och informera gärna både om själva föreningen/aktiviteten samt tid, plats och hur deltagarna tar sig dit. Kanske kan du dela ut informationen om aktuella aktiviteter i pappersform? Det kan vara bra att tänka på att människor har olika mycket datorvana och anpassa informationen efter det. Nedan följer exempel på hur avsnittet med vägar vidare kan se ut.

**Bild 36:** Att inte ha råd kan vara ett känsligt ämne, försök att hitta ingångar till aktiviteter som är gratis eller billiga när du tipsar brett. Hänvisa till avsnittet om ekonomi och vad intäkterna går till i verksamheten om det kommer upp frågor om detta.

**Bild 37:** Presentationen avslutas med en avrundande fråga där deltagarna kan berätta om vilka tankar de tar med sig från presentationen.

Här kan du välja om du vill dela med dig eller inte av dina kontaktuppgifter för ev. hjälp med vidare tips och lotsningar. Tänk på att ha möjlighet att bemöta de frågor och önskemål som kommer upp om du lämnar ut kontaktuppgifter, kan du inte det så är det bättre att hänvisa till vägar vidare på bild 35.

Kolla upp om någon på platsen där presentationen hålls kan hjälpa deltagarna vidare, söka upp aktiviteter och ev. ringa och kolla upp mer om tid och plats för aktiviteten osv.

## Verktyslådan – tips och övningar

Följande övningar är tips och förslag på vad som kan göras för att lätta upp presentationen. Har du erfarenhet av andra övningar som kan fungera bra kan du givetvis använda dessa!

Ha tillgänglighet i åtanke - kan alla delta i övningen? Undvik övningar som innehåller beröring eller annat som kan upplevas som obekvämt eller för intimt.

### Diskussions- och samtalsövningar

Introduktionsfrågor kan ställas som öppna frågor till gruppen. Fundera över vilka frågor som du tycker är intressanta att ställa och som kan hjälpa dig att göra resten av presentationen mer personlig och relevant för just dagens deltagare. *Vilka språk har vi i rummet?* (uppmärksamma gärna om det dyker upp språk som inte finns representerade i ordlistan) *Är det någon som har barn? Vilka bor i Kristianstad? Bromölla? osv...*

Dela upp i bikupor (mindre grupper) och samtala där det behövs, ett sätt att skapa mer dynamik och deltagande. Om informationen hålls i en större grupp kan bikupor vara en enklare övning att använda

för att alla deltagare ska få komma till tals och vara delaktiga i att diskutera en fråga. Då kan deltagarna sitta kvar på sina platser men fortfarande få en liten paus för reflektion. Deltagarna samtalar ("surrar") två och två eller tre och tre om en specifik fråga. Sedan kan du låta varje grupp dela med sig av något de kommit fram till, alternativt låta några stycken berätta var de pratat om. Övningen kan ta allt från två till femton minuter beroende på vilken fråga som diskuteras, när du avbryter och hur många bikupor som får presentera vad de pratat om. Många av frågorna som i anteckningarna är kursiverade kan antingen ställas öppet till gruppen eller göras som bikupa om det är en större grupp.

### **Mind map fritid – stor grupp eller i bikupor**

Fritidsbegreppet är inte helt givet för alla. Syftet med en mind map är att visualisera fritiden genom att skriva upp eller rita ord så deltagarna får tid att reflektera över vad fritid är och vad i ens eget liv som kan räknas till fritid. Övningen ska fungera som en ingång där deltagarna får tillfälle att fundera över vad de tycker om att göra, vad de har för intressen, och vad de tänker kring sin egen fritid. Det är också bra för dig att få en första uppfattning om deltagarnas intressen och kunna återknyta till dessa eller använda dem som exempel fortsatt under passet. Denna övning passar bra att göra vid bild 5.

### **Sant/falskt påstående – vid en liten/mindre grupp**

Dela ut penna och papper till deltagarna. Be deltagarna att skriva upp två saker de tycker om att göra eller två saker de är bra på. Ett av påståendena ska vara sant och ett falskt. Ofta kan de vara bra att inleda med dig själv för att visa hur det går till. Personen läser sedan upp de två påståendena för gruppen och de andra ska gissa vilket som är sant och vilket som är falskt. Exempel: "Jag är bra på att åka skridskor. Jag är bra på teknik. Vilket tror ni är sant?".

### **Jag-korten – stor grupp eller i bikupor**

Korten består av påståenden som relaterar till personliga intressen eller egenskaper, och syftar dels till att deltagaren ska få chansen att berätta om sig själv och reflektera över sina intressen, dels att knyta an till saker som presentationen tar upp så som mångfalden i ideella verksamheter och att alla medlemmar i en förening är viktiga och kan bidra med olika saker.

Liten grupp: Korten/lapparna placeras ut nedvända på bordet. Deltagarna tar i tur och ordning ett kort och läser påståendet. Deltagaren får sedan berätta om hen tycker att det stämmer överens med hur hen är, och får gärna berätta eller motivera varför. Ställ gärna följdfrågor för att hjälpa till att få igång samtalet. Om gruppen inte använder tolk kan du sortera ut kort som passar gruppens språknivå.

Stor grupp: Om det är en stor grupp kan deltagarna delas in i mindre grupper och övningen göras i bikupor. Korten kan även användas som en linjeövning. En tänkt linje ritas upp på golvet. Deltagarna får placera sig längs med linjen utifrån i vilken grad de överensstämmer med ett påstående som läses upp. I ena änden av linjen håller man med helt och hållet och i andra änden inte alls. När alla placerat sig kan några få berätta om varför de ställt sig där de ställt sig. När samtalet känns färdigt går ni vidare till nästa påstående.

Exempel: Jag tycker om att vinna. Jag gillar att dansa. Jag är en kreativ person.

Korten hittar du som bilaga längst ner i dokumentet.



## Årsmötet-övningen

Om du vill göra årsmötesövningen i presentationen (vid bild 29) behöver du skriva ut dessa skyltar med de olika styrelseuppgifterna:

- Ordförande
- Sekreterare
- Kassör
- Ledamot
- Ledamot

## Pictogram

Ibland kan det vara bättre att använda sig av bilder än ord/meningar i övningar, till exempel i mer språksvaga grupper. På <https://www.pictogram.se/> kan du få tillgång till en webbtjänst med ca 2000 pictogrambilder utvecklad av Specialpedagogiska myndigheten. Här finns många bilder som rör fritidsaktiviteter och du kan ladda ner enstaka eller flera bilder, spara online eller i PDF-format. Pictogrambilderna finns översatta till 22 språk. Du kan själv skaffa ett abonnemang för webbtjänsten mot en kostnad.

## Pausgympa

Istället för eller som komplement till diskussions- och reflektionsövningarna kan du använda nedan övningar för att ni ska få komma upp och stå och göra något helt annat en liten stund. Har du möjlighet kan du även sätta igång musik till. I vissa övningar kan det vara bra att tänka på att alla är olika rörliga och att övningarna framför allt ska vara ett roligt avbrott i presentationen – det går lika bra att sitta ner och göra bara armrörelser eller bara ställa sig upp och följa med i det man kan.

*Avslappning, andning, stretch och balans:*

Stå höftbrett, slappna av i hela kroppen, ner med axlarna.

Ta ett djupt andetag samtidigt som du reser dina armar mot taket och sträcker dem så långt upp mot taket som möjligt.

Ställ dig på tå och håll balansen så länge som du kan hålla ditt andetag.

Andas ut och kryp samtidigt ihop till en boll, stå kvar på fötterna men krama dina knän, ner med rumpan, du ska "sitta" på hälarna.

Upprepa övningen 4 gånger.

*Blodcirkulation, koordination och balans:*

Stå höftbrett, lyft vänster knä och möt ditt knä med din högra hand, diagonalt (stor rörelse med armen). Gör sedan samma med ditt andra knä och sänk armen.

Gör varannan, 8 gånger på varje sida.

Nästa steg är att sparka vänster häl mot rumpan och försöka nudda hälen med din högra hand bakom kroppen (diagonalt). Gör sedan samma men andra hälen och handen.

Gör varannan, 8 gånger på varje sida.

*Blodcirkulation, styrka och balans:*

Stå höftbrett, tårna pekar framåt. Låtsas att du ska sätta dig ner på en stol. "Sätt dig" så långt ner du kan utan att tappa balansen, sedan reser du dig upp igen. I samma rörelse lyfter du sedan det högra benet/knät och balanserar på ett ben, håll under några andetag. "Sätt dig ner" igen och lyft vänster ben nästa gång du reser dig upp.

Lyft växelvis höger och vänster, fyra gånger på varje sida.

*Blodcirkulation, koordination:*

Stå höftbrett, svinga armarna åt vänster samtidigt som du sätter höger fot långt snett bakom den vänstra. Byt sedan och svinga armarna åt andra hållet, sätt vänster fot snett bakom den högra.

Upprepa 8 gånger på varje sida. Svinga fram och tillbaka.

## Filmer som beskriver aktiviteter på fritiden

Riksidrottsförbundet och SISU har gjort en film om idrottsföreningar i Sverige. Filmen finns på ett antal olika språk och täcker de ämnen som presentationen tar upp på ett bra och lättillgängligt sätt. Om tillfälle finns kan filmen visas under presentationen, och kan annars delas på de olika språken.

Korpen filmen:

Integration i förening som film: <https://www.bilda.nu/material-och-metoder/studiematerial-nad-natverk-aktivitet-delaktighet>

Filmen *En mötesplats för alla* som visas i presentationen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NdZfic-AvIU>

## Länkar till mer information om föreningar, ideella organisationer och folkbildning (uppdaterad januari 2023)

Nedan hittar du ett antal länkar till ytterligare material, tips och grundläggande information om föreningslivets och studieförbundens historia.

Fritidsguiden på somaliska, persiska, arabiska, engelska, tigrinja och ukrainska: [Studiematerial för dig som är ny i Sverige | Studieförbundet Bilda](#)

Följande länk tar upp folkrörelsernas historia i korthet: <https://temaarkiv.se/moderna-folkrörelser/>

Vill du läsa mer om specifika folkrörelser som arbetarrörelsen, frikyrkorörelsen eller kvinnorörelser kan du klicka dig fram på följande hemsida: <http://www.folkirorelse.se/Teman-Dokument>

På Folkbildningsrådets hemsida kan du läsa mer om folkbildningen och folkbildningens historia: <http://www.folkbildningsradet.se/Folkbildning/> eller på [www.studieforbunden.se](http://www.studieforbunden.se)

För de som vill engagera sig som volontär: [Ideellt engagemang och volontäruppdrag | Volontärbyrån \(volontarbyran.org\)](http://ideellt-engagemang-och-volontaruppdrag.org)

<b>Jag tycker om att vara i naturen</b>	<b>Jag föredrar att vara i stan</b>
<b>Jag arbetar bra i grupp</b>	<b>Jag är en dålig förlorare</b>
<b>Jag är en kreativ person</b>	<b>Jag är konstnärlig</b>
<b>Jag tycker om att vinna</b>	<b>Jag arbetar bäst själv</b>
<b>Jag är en social person</b>	<b>Jag är musikalisk</b>
<b>Jag är bra på teknik</b>	<b>Jag har bra hand med barn</b>
<b>Jag uppskattar traditioner</b>	<b>Jag gillar att dansa</b>
<b>Jag tycker om att röra på mig</b>	<b>Jag är intresserad av politik</b>
<b>Jag tycker om att läsa</b>	<b>Jag tycker om att promenera i skogen</b>
<b>Jag tycker om att lära mig nya saker</b>	<b>Jag är intresserad av hälsa</b>
<b>Jag tycker om att bestämma</b>	<b>Jag är intresserad av kultur</b>