



ABF Västernorrlands

SAMVERKANSFOLDER

2026

Utgivningsdatum: 2026-02-04

Version 1.0



Besök vår hemsida
www.abf.se/vasternorrland



INNEHÅLL

Sida

4. Utan folkbildning tystnar Sverige
5. Fem starka skäl till folkbildning
6. Förbundsordförande har ordet
7. Demokratiskt självförsvar i praktiken
8. Samverka med ABF
9. Vad vill ni göra?
10. Erik & Petra tänker högt
11. Digitala föreläsningar & workshops
12. Föreningsutveckling
13. Dialogduken
14. En levande förening
15. The Power of Glesbygd
16. Ledarutbildningar
17. HLR-utbildningar
18. Kulturprogramsledare
19. Kontaktuppgifter



UTAN FOLKBILDNING TYSTNAR SVERIGE

Samverka med ABF - vi finns här för er och med er Tillsammans håller vi rösterna levande!

Mer än studiecirklar

Folkbildning är mer än studiecirklar. Det är möten mellan människor – samtal, musik, språk och skapande som får oss att växa tillsammans. Det är där vi lär oss att lyssna, förstå och påverka.



När röster tystnar

När vävstugor tystnar och samtalen upphör försvinner mer än bara ljud. Det handlar om demokrati, delaktighet och framtidstro.

Plats för alla röster

Folkbildningen ger plats för berättelser, idéer och människor som annars inte får utrymme. Den stärker demokratin genom att främja kritiskt tänkande och motverka desinformation. Den minskar utbildnings-klyftor, gör kunskap tillgänglig för fler och skapar gemenskap som motverkar ensamhet.

Kraft att påverka

Folkbildning ger människor möjlighet att påverka sina liv och därmed vårt samhälle.

Levande kultur

Den gör kulturen levande och tillgänglig. I varje by och varje stadsdel finns rum där människor möts, lär och skapar.

Hälsningar

ABF Västernorrland

FEM STARKA SKÄL TILL FOLKBILDNING

För demokratin

Folkbildning stödjer verksamheter som verkar utifrån demokratiska värderingar, vilket motverkar falska nyheter och propaganda.

För bildningen

Folkbildning minskar utbildningsklyftor och stärker rätten till utbildning samtidigt som den höjer samhällets bildningsnivå.

För gemenskapen

Folkbildning ger människor möjlighet att påverka sin livssituation, motverkar ensamhet och bidrar till samhällsutvecklingen.

För kulturen

Folkbildning ökar delaktigheten i kulturlivet, vilket stärker kulturlivet och ger många en meningsfull fritid.

För alla

Folkbildningen gör skillnad i hela landet. Genom studieförbundens verksamhet får alla möjlighet att delta – med särskilda insatser för till exempel nyanlända, seniorer och personer med funktionsnedsättning.



FÖRBUNDSORDFÖRANDE HAR ORDET

Tidöpartierna har valt att attackera folkbildningen. Av ideologiska skäl tvingar de fram nedläggningar av replokaler, föreningslokaler, studiecirklar och bildningsverksamhet i en omfattning vi aldrig varit med om i Sverige. Över en tredjedel av allt stöd till studieförbunden har tagits bort.



I en tid när ensamhet och ängslighet ökar bland äldre är det direkt dumt att lägga ner tusentals studiecirklar där man möts, lär tillsammans och skapar relationer och trygghet.

I en tid när vi har utmaningar med integrationen är det knappast klokt att tvinga studieförbund och folkhögskolor stänga ner kurser där nya svenskar lär sig vårt språk. Folkbildningen håller ihop Sverige.

Studieförbunden utbildar föreningsstyrelser och ledare, ordnar möteslokaler, konsertlokaler och skapar möjligheter till eget kulturutövande. Och folkbildningen finns i hela landet - även dit marknadskrafterna inte söker sig.

Valet 2026 handlar om vilket samhälle vi vill ha. Om dina demokratiska möjligheter att engagera dig, bilda dig, organisera dig. I många länder pressas nu civilsamhället och demokratin tillbaka. Vi vill inte att det sker i Sverige. Vi vet att ett aktivt civilsamhälle, ett rikt föreningsliv och en stark folkbildning är bästa garanten för demokratin.

Utan folkbildning tystnar Sverige.

Tomas Eneroth
Förbundsordförande ABF

Läs mer &
engagera dig



DEMOKRATISKT SJÄLVFÖRSVAR I PRAKTIKEN

Tisdag 17 februari kl 18.00

Demokratin utmanas världen över – ofta enligt återkommande mönster som kan vara svåra att upptäcka i tid. I denna föreläsning delar Mikael med sig av erfarenheter från många års arbete med kampanj, mobilisering och påverkan inom civilsamhället i Sverige och internationellt. Han har tidigare arbetat med kampanj och påverkan på Civil Rights Defenders, lett arbetet inom Backa Demokratin och står bakom uppmärksammade kampanjer som engagerat tusentals.

"I en tid då demokratin ifrågasätts på många håll i världen ser vi hur dess grundvalar steg för steg urholkas. Det sker ofta enligt ett bekant mönster som vi kan lära oss att upptäcka i tid. Genom att förstå dessa processer kan vi också agera. Under föreläsningen lyfts demokratiskt självförsvar i praktiken och inspiration till hur vi tillsammans stärker det öppna samhället – utifrån de erfarenheter som jag samlat på mig under många års arbete tillsammans med civilsamhällen i Sverige och världen.

Mikael Ehrlington

Kampanjchef & demokratitalare

Föreläsningen är digital och livesänds till alla våra kontor. Vi bjuder på lättare fika. Anmäl dig senast en vecka innan till din lokala verksamhetsutvecklare.



Håll utkik!
Mer spännande demokratiaktiviteter kommer att arrangeras under året.



SAMVERKA MED ABF

Vi vill gärna veta hur vi på ABF kan stötta just er förening på bästa sätt

Innan er folkbildningsverksamhet startar vill vi veta mer om era planer - vilka aktiviteter ni vill genomföra och vilket stöd ni önskar från oss.

Hör av er så hittar vi tillsammans den bästa lösningen för just er förening. Eftersom behoven kan se olika ut anpassar vi alltid våra lösningar efter era önskemål och vad vi kan erbjuda.



**Kontaktuppgifter finns
längst bak i foldern**

Några exempel på vad ABF kan hjälpa till med

- Planera verksamhetens innehåll
- Ge stöd kring studieupplägg & arbetsplaner
- Skicka kallelser till deltagarna (sms/mejl/brev)
- Hitta & beställa studiematerial
- Kopiera arbetsmaterial (häften)
- Producera & trycka affischer/annonser
- Hjälpa till att marknadsföra verksamhet
- Utlåning av lokaler
- Utlåning av ljudanläggning anpassat för en talare eller trubadur
- Utlåning av projektor & duk och annan teknisk utrustning

A circular graphic with a light pink background. It features two balloons, one orange and one teal, at the top right. The text is written in a white, slightly curved font.

**Firar er förening ett
jämnt jubileum i år?
Kontakta oss så
berättar vi mer om
hur ABF kan bidra
till firandet.**

Har ni mycket verksamhet tillsammans med ABF?

Prata med oss i samband med planeringen så kanske vi kan hjälpa er med en del av kostnaden vid folkbildningsverksamhet så som ledare, kulturarbetare samt material.

VAD VILL NI GÖRA?

Hos ABF kan ni utvecklas tillsammans i föreningen genom folkbildande aktiviteter som stärker både gemenskapen och ert demokratiska engagemang. Starta en studiecirkel, håll en workshop eller ordna en föreläsning – allt som väcker nyfikenhet, bygger kunskap och öppnar för samtal.

Genom att göra saker tillsammans skapar ni mötesplatser som utvecklar föreningen, breddar kulturlivet och bidrar till ett mer levande och inkluderande samhälle.

Alla ledare och deltagare är försäkrade under rapporterad folkbildningsverksamhet.

Studiecirkel

Minst 3 träffar
Minst 9 studietimmar
3-20 deltagare
Deltagarstyrt
Tid för reflektion
Fritt och frivilligt



Annan folkbildning

Ingen tidsbegränsning
En träff räcker
Minst 3 deltagare
Deltagarstyrt
Fritt och frivilligt
Kurs/workshop

Kulturprogram

Minst 30 minuter
En träff
Minst 5 personer
Ex. föreläsning,
vernissage,
musikframträdande

ERIK OCH PETRA TÄNKER HÖGT

ALLT BÖRJAR MED EN TANKE, EN IDÉ
OCH ETT SAMTAL - TILLSAMMANS KAN VI
FÅ ENGAGEMANG ATT GRO

Fyra samtal – ett varje kvartal

Mars • Juni • Oktober • December

Fyra gånger om året möts Erik och Petra i ett samtal om folkbildning, världen och berättelserna som formar vår tid. Varje avsnitt bjuder på podd- och boktips, reflektioner och samtal som väcker tankar – perfekt för dig som vill starta en ny studiecirkel eller inspirera din förening.

Oavsett om du arbetar som folkbildare, cirkelledare eller bara är nyfiken på världen – här hittar du idéer att ta vidare i ditt engagemang.

Alla avsnitten kommer att publiceras på vår hemsida.



www.abf.se/vasternorrland

DIGITALA FÖRELÄSNINGAR & WORKSHOPS

Genom föreläsningar och workshops vill vi ge er inspiration, nya kontakter och praktiska digitala verktyg som kan stärka och utveckla er förening. Alla intresserade medlemmar i våra samverkansorganisationer är varmt välkomna. Träffarna är kostnadsfria och du deltar digitalt via Teams. Anmäl dig senast en vecka innan.

Nyfiken på styrelsens uppdrag?

Torsdag 26 februari kl 18.00

Få en inblick i styrelsearbete – roller, ansvar och tips för att bidra till föreningens framgång, oavsett om du är ny eller erfaren.

Engagera fler i föreningslivet

Tisdag 10 mars kl 18.00

Upptäck kraften i ideellt arbete och få konkreta tips för att inspirera, engagera och motivera frivilliga i föreningslivet.

Från idé till verkstad

Tisdag 12 maj kl 12.00

Idéer föds lätt – men hur ger vi dem mod, riktning och kraft att bli verklighet?

Workshops

Vi kommer under året att erbjuda workshops med olika innehåll i alla våra kommuner. Inbjudan kommer till föreningens kontaktperson.

AI som verktyg i föreningslivet

Tisdag 12 maj kl 18.00

Upptäck hur AI (Artificiell Intelligens) kan bli ett verktyg för att utveckla och effektivisera er förening.

Att marknadsföra föreningen

Tisdag 19 maj kl 18.00

Upptäck hur logotyp, grafisk profil och sociala medier kan stärka er förening – en föreläsning full av idéer och inspiration!

Psst!
Håll oss uppdaterade med era aktuella kontaktuppgifter så ni inte missar våra utskick!



FÖRENINGsutveckling



Föreningslivet är en viktig del av civilsamhället. ABF vill hjälpa er förening framåt genom att kompetensutveckla er styrelse och vi erbjuder därför olika utbildningar.

Styrelseutbildning

Möjligheten finns att fortbilda er styrelse på ett mer djupgående sätt. Här diskuterar vi de svåra frågorna som exempelvis varför er förening finns och varför nya medlemmar ska gå med i föreningen? Kontakta oss för att boka en skräddarsydd utbildning.

Funktionsutbildningar

Vi erbjuder digitala utbildningar där vi går igenom de grundläggande funktionerna i respektive styrelseroll. Utbildningarna riktar sig främst till nya styrelsemedlemmar och till medlemmar som fått en ny roll i styrelsen. Medlemmar som haft sin roll i styrelsen ett tag men är nyfikna och vill bli inspirerade är såklart också välkomna att delta. Mer information finns på hemsidan där intresseanmälan görs.

Besök vår hemsida
www.abf.se/vasternorrland



DIALOGDUKEN

ANALYS & KARTLÄGGNING AV FÖRENINGEN



Ett verktyg för samtal som leder vidare

Dialogduken är ett visuellt och dialogbaserat arbetsmaterial som hjälper ideella föreningar att stanna upp, prata med varandra och ta gemensam riktning framåt. Den används för att skapa en tydlig bild av föreningens styrkor, utmaningar och utvecklingsmöjligheter - för att få samsyn på nuläget och enas om vägen framåt.

Så går det till

Dialogduken används i en ledd workshop där styrelsen eller en arbetsgrupp från föreningen arbetar tillsammans med en verksamhetsutvecklare från ABF.

- 5-12 deltagare
- ca 3-4 timmar
- samtal, reflektion och gemensamma prioriteringar

Efteråt har föreningen en tydligare gemensam bild och några konkreta utmaningar att jobba vidare med.

EN LEVANDE FÖRENING

Nätverksträffar - en möjlighet att lära av varandra

Under året kommer vi att bjuda in till nätverksträffar i varje kommun där ni har möjlighet att träffa andra föreningar och inspireras till att samverka med varandra.



A central graphic featuring a yellow circle with a teal border. Inside the circle, the text reads: "Vill ni göra styrelsearbete & medlemsmöten lite roligare? Hos oss kan ni låna pedagogiska spel, pussel och övningar som bjuder in till skratt, samtal och nya perspektiv. Ett enkelt sätt att testa något nytt, ha kul tillsammans och samtidigt stärka gemenskapen i föreningen." Surrounding the circle are various items: a pink tin of KAKBURK, a fan of colorful cards, a stack of white cards with the ABF logo and labels like "KLASS", "ÅRE", and "VÄRDERINGAR", a box of "Inflytandeguiden" with a floral design, a stack of colorful cards, and a box of "FÖRENING I FÖRÄNDRING" with icons of a speech bubble, a question mark, and an exclamation mark.

THE POWER OF GLESBYGD

Som ett extra tack för ert engagemang inom folkbildningen vill vi bjuda er på en kväll med en inspirerande föreläsning och enklare förtäring. Föreläsningen hålls i Sundsvall och livesänds till kontoren i respektive kommun.

Trimma en Volvo, flå en räv, trycka en t-shirt, rockabilly och ljug. Tomas Håkki Eriksson är en populär föreläsare och konstnär från byn Ljungaverk i Medelpad. Han samlar på berättelser från småbyar och gör stand up om livet långt ifrån stan. För Tomas är konst ett slags glidmedel mellan funktion och eftertanke, en åtgärd som kan förundra människor i olika åldrar, ett tacksamt ord för att köra samhället i en mixer.

Torsdag 28 maj kl 17.45



“Länge tänkte jag att vi som bodde ocentralt automatiskt var mindre coola. Jag visste inte vem som bestämde det, men media och i viss mån vi själva höll oss i det facket. Som konstnär började jag gräva i det här med identitet, status och självförtroende. Jag upptäckte kvickt att med en del självförtroende och ljug kunde jag jävlas med normen. Med t-shirts och en skev frisyrr byggde jag Håkki - The Power of Glesbygd.”

Tomas “Håkki” Eriksson
Konstnär och folkhögskollärare

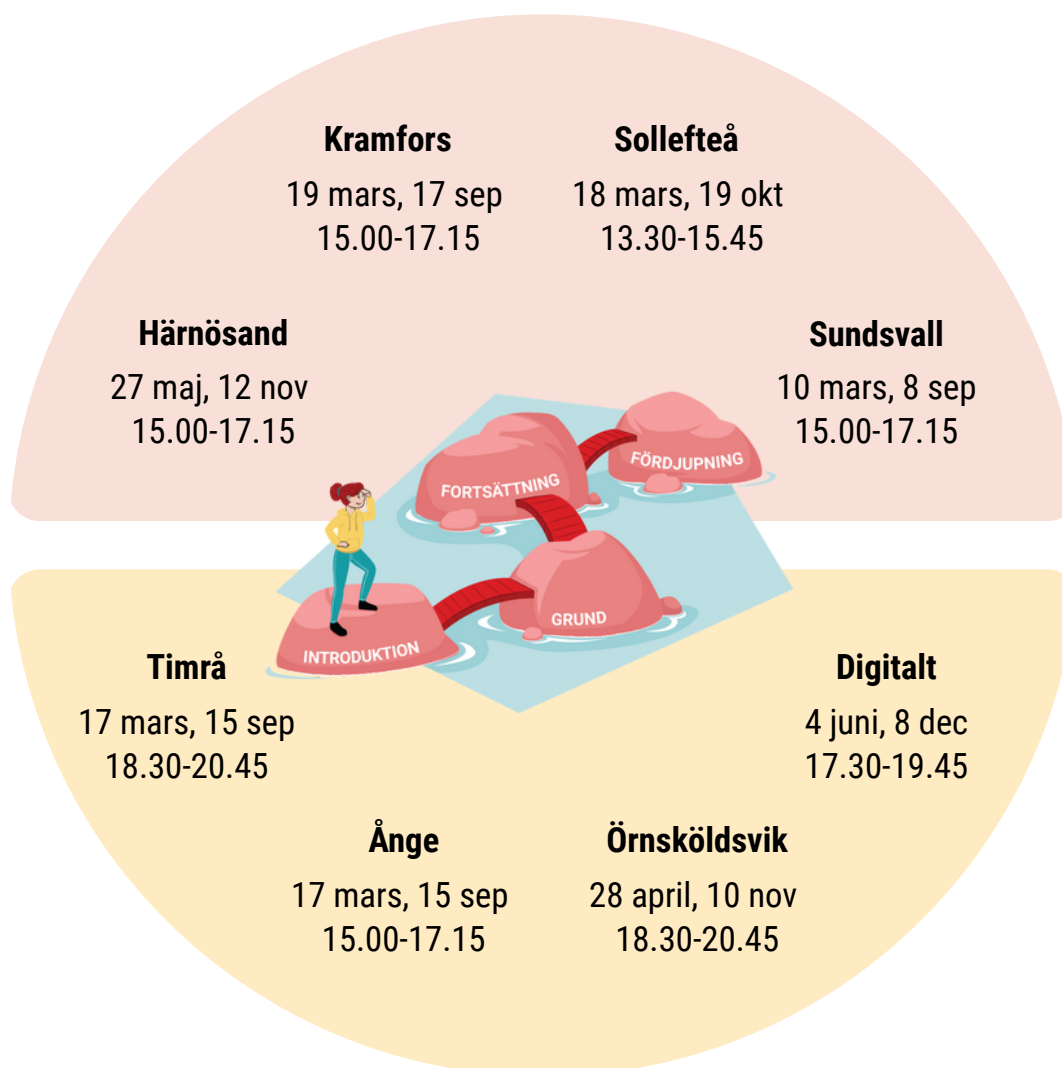
Anmäl dig senast en vecka innan till din lokala verksamhetsutvecklare.

LEDARUTBILDNINGAR

ABF ser levande och lärande folkrörelser som grunden för en vital och dynamisk demokrati. Tillsammans kan vi skapa en bättre och mer rättvis värld och våra ledare är en stor del av ett levande civilsamhälle.

Vi erbjuder alla våra ledare en utbildning som genomförs i två varianter, antingen digitalt eller fysiskt under tre studietimmar. Efter avslutad utbildning får alla deltagare ett diplom. Det är kostnadsfritt att delta och din anmälan vill vi ha senast två veckor innan genomförandet. Material och fika ingår vid de fysiska träffarna.

Utbildningstillfällen



HLR-UTBILDNINGAR

Vi välkomnar alla ledare och förtroendevalda i våra samverkansföreningar till en kostnadsfri och praktiskt inriktad HLR-utbildning (hjärt- och lungräddning). Under kursen får ni lära er livsviktig kunskap på ett tryggt och lättillgängligt sätt. Material ingår och vi bjuder självklart på fika.

Antalet platser är begränsat, anmäl dig senast två veckor innan utbildningstillfället.

Ånge

16/2 kl 11.00-13.15

Timrå

16/2 kl 15.30-17.45

Örnsköldsvik

18/2 kl 13.00-15.15

Kramfors

19/2 kl 13.00-15.15

Sundsvall

5/10 kl 11.00-13.15

Härnösand

5/10 kl 15.30-17.45

Sollefteå

8/10 kl 13.00-15.15



KULTURPROGRAMSLEDARE

Den som är kulturprogramsledare behöver ha kunskap om vad som gäller för att vi i vår tur ska kunna stötta verksamheten på ett bra sätt. Vi erbjuder digitala informationsträffar varje år. Det är kostnadsfritt att delta och din anmälan vill vi ha senast en vecka innan genomförandet. Självklart går det bra att ställa frågor om vad som gäller direkt till oss vid andra tillfällen också.

Digital informationsträff
via Teams
Tisdag 24 feb 14.00 eller 18.00



KONTAKTUPPGIFTER

VERKSAMHETSUTVECKLARE

Härnösand

Ulrike Schwinn 0611 - 204 67 ulrike.schwinn@abf.se

Kramfors

Christer Lejon 0612 - 843 48 christer.leijon@abf.se

Sollefteå

Lena Melandersson 0620 - 155 93 lena.melandersson@abf.se

Sundsvall/Timrå

Petra Åkerlund 060 - 64 10 63 petra.akerlund@abf.se

Erik Edlund 060 - 64 10 64 erik.edlund@abf.se

Ånge

Johanna Malmquist 0690 - 614 14 johanna.malmquist@abf.se

Örnsköldsvik

Sara Olofsson 0660 - 194 17 sara.olofsson@abf.se



ABF Västernorrland

www.abf.se/vasternorrland

