



Östergötland

Föreningar & cirkelledare

ABF ÖSTERGÖTLAND

VI FÖRÄNDRAR – TILLSAMMANS!

Vi är en enande kraft för människor som vill förändra tillsammans. Genom att organisera oss och lära av varandra, lägger vi gemensamt grunden till en hållbar värld.



Ni blir en del av ett sammanhang

Genom att använda ABF som en arena för folkbildning är ni del av en stor folkrörelse. Vi har en gemensam tro på att en annan värld är möjlig. Vi förändrar – tillsammans.



Ni får ett socialt nätverk

ABF ingår i ett stort och stabilt nätverk av olika föreningar. Ni hittar kraft hos och lär er av varandra. ABF är en mötesplats där ni knyter kontakter och utbyter kunskap.



Ni får använda våra resurser

ABF är en kunnig organisatorisk och pedagogisk resurs. Vi har studiematerial, lokaler och (teknisk) utrustning. Hit kommer ni för att lära er mer om allt från pedagogik och arrangörskap till projektutveckling och ledarskap.

DET HÄR ÄR ABF

ABF betyder Arbetarnas Bildningsförbund och grundades 1912. Vi är Sveriges största studieförbund och har årligen flera hundratusen cirkeldeltagare i landet.

ABF finns i Sveriges alla kommuner, från norr till söder. Vi ser på folkbildning, föreningslivet och folkrörelser som grunden för en levande demokrati. Just nu har ABF Östergötland 56 medlemsorganisationer och lika många samarbetande föreningar.

Våra grundvärderingar

Vi har våra rötter i arbetarrörelsen och arbetar aktivt för att motverka klassamhället. Alla är välkomna till vår verksamhet och alla har lika rätt att vara olika.

- **Samhällssyn:** Tillsammans skapar vi ett gott samhälle där alla har samma möjligheter utifrån sina olika förutsättningar.
- **Människosyn:** Varje människa är en tillgång som har förmåga och vilja att utvecklas, påverka och ta ansvar.
- **Bildning- och kunskapssyn:** Det livslånga lärandet handlar om att kunna förverkliga de möjligheter vi människor bär inom oss.

Vårt idéprogram finns att läsa på www.ostergotland.abf.se. I den beskrivs ABFs olika grundvärderingar.

GÖR EN ANNAN VÄRLD MÖJLIG! är vår ideologiska kompass.



Vad är folkbildning?

- Folkbildning innebär att människor kan ta till sig ny kunskap utanför mer traditionella skolor.
- Folkbildning bygger på att det är fritt och frivilligt.
- Det ska vara en demokratisk lärandeprocess där alla ska kunna påverka.
- Tid ges för eftertanke och reflektion.

Tre olika former av folkbildning:

- 1 Studiecirkeln (i den ingår s.k. kamratcirkel som är den största delen av verksamheten)
- 2 Annan folkbildningsverksamhet
- 3 Kulturprogram

FOLKBILDNINGENS TRE SÄTT

Folkbildning är att man lär sig tillsammans med andra på ett demokratiskt sätt. Det finns tre olika sätt att lära inom folkbildning.

Studiecirkeln

- Studiecirkel är ungefär som en kurs.
- En grupp av minst 3 personer (max 20) som vill lära sig något tillsammans.
- Cirkelledaren måste inte ha ämnesspecifik kunskap, utan ser till att hålla ihop gruppen.
- Gruppen träffas minst 3 gånger och max 3 träffar per vecka.
- Studiecirkeln rapporteras med en närvarolista som lämnas till ABF.D
- Deltagarna ska vara äldre än 12 år.

Annan folkbildningsverksamhet

- Friare och flexiblere former.
- ”Prova-på-dagar”, workshop, temakvällar, endagskurser, helgkurser.
- Sammankomsterna kan vara längre.
- De kan genomföras tätare än studiecirkeln, och antalet sammankomster kan vara en eller flera.
- Det ska vara minst 3 deltagare och kan vara fler än 20 deltagare (inklusive cirkelledaren).
- Deltagarna ska vara äldre än 6 år.
- Annan folkbildningsverksamhet rapporteras på samma sätt som en studiecirkel, med en närvarolista som lämnas till ABF.

Kulturprogram

- Föreläsningar, teaterföreställningar, konserter, debatter och seminarier, dansföreställningar, filmvisningar eller utställningar.
- Genomförs framför publik (med minst 5 personer)
- Ska vara minst 30 minuter långa.
- Kulturprogram ska vara öppna för allmänheten och annonseras i förväg.
- Ett kulturprogram rapporteras till ABF med en inbjudan/affisch och en kulturrapport och behöver inte en närvarolista.

ABF Östergötland är alltid avsändaren!

ABFs roll som arrangör eller anordnare ska tydligt framgå såväl i inbjudan som i själva genomförandet av aktiviteten.

På ABF kan du hämta välkomstmateriel till din studiecirkel. På så sätt blir informationen tydligare för deltagaren, och jobbet enklare för dig som cirkelledare.



CIRKELLEDAREN

Som cirkelledare är du pedagog, inspiratör och sammanhållande kraft i studiecirkeln.

Tillsammans bär vi ABFs värdegrund.

Rollen som cirkelledare

- Som cirkelledare är du ansvarig för studiecirkeln. Du är en i gruppen, men har samtidigt ansvar för att samordna och leda arbetet i cirkeln.
- Vad du väljer att engagera dig i för ämne är upp till dig!
- ABF Östergötland anordnar regelbundet utbildningar och inspirationsträffar för dig som cirkelledare.
- Ni lär er tillsammans av varandras erfarenheter och kunskaper, samt av det studiematerial ni använder. Som cirkelledare behöver du inte ha mer kunskap om ämnet.
- Som cirkelledare ska du guida deltagarna så att alla får komma till tals, hålla den röda tråden och återkoppla till frågeställningar och mål.
- Cirkelledaren är den som oftast har den mesta kontakten med ABF.

Folkbildningens pedagogik

Folkbildningens pedagogik bygger på att man lär sig bäst tillsammans med andra. Därför är din roll som cirkelledare att se till att gruppen fungerar på ett demokratiskt sätt. Detta får du lära dig mer om i cirkelledarutbildningen.

ABFs studiematerial i cirkelledarutbildning GRUND.



Kostnadsfri utbildning i ledarskap och lärande

ABF Östergötlands cirkelledarutbildning är kostnadsfri. Den ger dig kunskap och verktyg som du kommer att ha nytta av i många sammanhang, som demokratiskt lärande, kommunikation och ledarskap.

Cirkelledarutbildning GRUND

Cirkelledarutbildning GRUND är 9 timmar. Du får ett kursintyg efter avslutad cirkelledarutbildning.

I den lär du dig följande:

- Folkbildning – vad är det?
- ABFs historia och betydelse
- Ledarskap – att leda en studiecirkel
- Samarbete, kommunikation och konflikthantering
- Verksamhetsformer inom folkbildning
- Riktlinjer – hur gör vi på ABF?

STUDIECIRKELN

I en studiecirkel kan du lära dig nästan vad som helst. Det är ett demokratiskt sätt att lära tillsammans med vänner eller i föreningen.

Ämnet i studiecirkeln

I en studiecirkel kan du tillsammans med arbetskamrater, vänner, grannar eller medlemmar i en förening träffas för att lära er något inom ett valt område. Ni kan läsa böcker, engagera er i samhällsfrågor eller lära er att programmera. Syftet får inte vara produktion, lek, spel eller idrott.

Varje studiecirkel är unik och ni bestämmer gemensamt vad som ska studeras, i vilken takt ni ska studera och när ni ska träffas. Studiecirkeln är en lärande process.

Checklista för studiecirkeln

- Samla minst 3 personer inklusive ledare. Max 20 personer.
- Cirkeln ska pågå minst 3 tillfällen. Max 3 träffar per vecka.
- Cirkeln ska vara minst 9 studietimmar sammanlagt (1 studietimme = 45 min). Max 4 studietimmar per träff. Max 480 studietimmar per år.

Studiematerial i studiecirkeln

Välj det som inspirerar er till att lära tillsammans! Det kan vara böcker, youtube, artiklar, utställningar, studiebesök eller musik. ABF har också många färdiga studiematerial, du hittar några exempel på webbutik.abf.se.

Deltagaren

Alla deltagarnas åsikter, kunskaper och erfarenheter är lika mycket värda i en studiecirkel. Alla har ansvar för att arbetet i cirkeln fungerar. För att räknas som deltagare måste man delta i någon av de första tre träffarna och komma till cirkeln sammanlagt minst tre gånger. Du måste under året fylla 13 år för att vara en godkänd deltagare.

Arbetsplan för din studiecirkel

- När du anmäler en studiecirkel fyller du samtidigt i en arbetsplan.
- Den innehåller mål med studiecirkeln, en beskrivning av hur ni tänker arbeta i cirkeln och ert studiematerial.
- Du kan också fylla i om du behöver hjälp med något.



Arbetsplan finns på [Blanketter](#) och [logotyper](#) på www.ostergotland.abf.se

STUDIECIRKELN

Starta en studiecirkel

- 1 Fyll i blanketten "Anmäl studiecirkel" som finns på hemsidan. Det kan du spara på din dator och färdigställa digitalt.
- 2 Maila blanketten till info.ostergotland@abf.se. Om du har en kontaktperson hos oss sedan tidigare, kan du vända dig direkt till den.
- 3 Du är nu redo att sätta igång studiecirkeln!
- 4 Behöver ni stöd under studiecirkeln håller vi kontakten, annars hörs vi när studiecirkeln är färdig då vi mottar er närvarolista.

Uppstart av studiecirkeln

- Börja första sammankomsten med att presentera ABF och er själva för varandra. Det ökar möjligheterna till ett bra samarbete.
- Gå igenom och ge förslag till arbetsplanen tillsammans med deltagarna.
- Kom överens om gemensamma praktiska riktlinjer.

Mål

Sätt upp ett realistiskt mål för cirkelarbetet. Det kan vara bra att titta på under arbetets gång för att se att ni är på rätt väg.

Närvarolista

- På en studiecirkel ska närvaro rapporteras. Det är cirkelledarens ansvar att göra det.
- Fyll i deltagarnas närvaro på varje studiecirkel och skicka in närvaron när studiecirkelns alla träffar är klara.
- Du fyller i deltagarnas närvaro på hemsidan arretjanst.abf.se

Digital studiecirkel på distans

- Det går även bra att hålla er studiecirkel på distans via nätet! ABF Östergötland registrerar då er studiecirkel som en distanscirkel.
- Ni håller era träffar via till exempel Google Hangout, Twitch, Skype eller Facetime.
- Ett annat förslag är att göra livesändningar i en sluten Facebookgrupp.

Övrigt

- Om du har planerings- eller ledarträffar inför till exempel kulturprogram eller annan folkbildningsverksamhet, ska dessa också rapporteras som en studiecirkel.
- Dina insatser kring tillgänglighet spelar roll! Om du hjälpt till extra eller anpassat din studiecirkel för att alla ska kunna delta, kan du ange detta. Det möjliggör att fler kan få det stöd som behövs.

FÖRENINGAR

ABF är er arena för folkbildning. Att samarbeta med ABF innebär att vi finns för att stötta och inspirera er folkbildande studieverksamhet.

Ert behov som förening/studiegrupp

Folkbildning är ert gemensamma lärande! Det är inte studieförbund som ABF som bildar, utan vi stödjer föreningen i era egna bildningsprocesser. Alla grupper har olika behov.

Vi vill veta vilken funktion vi kan fylla för er. Detta gäller oavsett om ni är en förening, social rörelse, studiegrupp, aktivistnätverk eller projekt. Det kan vara långsiktigt, kortvarigt, fokuserat på en enskild fråga eller finnas i ett bredare sammanhang.

Det här hjälper ABF Östergötland till med:

- Studiematerial
- Cirkelledarutbildningar
- Tips och idéer för era folkbildande studier
- Folkbildningens pedagogik och metoder
- Lokaler
- Kontakter och nätverk
- Kostnadsersättningar
- Försäkringar för deltagare
- Tillgänglighet
- Råd om finansiering

NYHETER! Studiematerial

ABF har ett brett utbud av studiematerial för föreningar och studiecirklar, du hittar mer på webbutik.abf.se.



FÖRENINGAR

Arrangera i våra lokaler!

- Arrangera en föreläsning, anordna en workshop eller någon annan aktivitet.
- På ABF arbetar vi med varandra.
Det innebär självservice och DIY.
- Ni får frihet att arrangera efter egna idéer och önskemål, och ni har själva ansvar.
- Våra lokaler är gratis att använda när ni arrangerar verksamhet med ABF.
- Ni får tillgång till och ansvar för lokalerna.
- Möbleringen går att förändra som ni önskar, och ska återställas efter ert arrangemang.
- Tillsammans bidrar vi till folkbildningsrörelsens viktiga arbete!



Följ oss på [facebook.com/abfostergotland](https://www.facebook.com/abfostergotland)

ABF Östergötlands utbildningar för föreningar

- Vi som studieförbund finns för att stötta er egen bildning och utveckling. Kontakta oss och berätta vad ni har för behov.
- ABF Östergötland erbjuder funktionsutbildningar som tex sekreterareutbildning, kassörsutbildning, ordförandeutbildning.
- Utbildningarna riktar sig till er som är en förening, social rörelse eller annat nätverk.
- Utbildningarna hålls i studiecirkelform på ABF Östergötland.



ABF Östergötland uppmuntrar särskilt initiativ och lärande med koppling till de globala målen och Agenda 2030.

BRA ATT VETA!

Digitala blanketter

- Alla blanketter finns på sidan [Blanketter och logotyper](#) på www.ostergotland.abf.se.
- De går att ladda ner till din dator och fylla i digitalt.
- Några av de vanligaste blanketterna vi använder är:
 - Anmäl studiecirkel
 - Rapportera kulturprogram



Rapportera närvaro med e-lista

- Du rapporterar dina studiecirkel direkt på nätet, via din mobil eller dator!
- Du hittar e-listan på arretjanst.abf.se

Volontär- och ledarpool

- Gör skillnad, få nya erfarenheter och engagera dig i föreningslivet. Här kan du göra en folkbildande insats!
- Du som vill hålla en studiecirkel inom ett specifikt område, eller som är tillgänglig som ideell cirkelledare kan anmäla dig i vår volontärpool.
- Läs mer på www.abf.ostergotland.se under "Vill du bli volontär?"

VÅRA LOKALER



ABF Östergötland (huvudreception)
Badhusgatan 8
582 22 Linköping



ABF Östergötland (Bergslagsgården)
Västegötegatan 25
602 21 Norrköping



ABF Östergötland (Mjölby)
Kanikegatan 15
595 41 Mjölby



ABF Östergötland (Motala)
Kyrkogatan 6
591 35 Motala



Vi finns även på olika platser i Östergötland. **Finspång, Kisa, Kinda, Söderköping, Vadstena, Åtvidaberg, Ydre, Ödeshög.**

ANTECKNINGAR

GÖR EN ANNAN

VÄRLD MÖJLIG!

www.ostergotland.abf.se