

# Studieförbundet Bilda GävleDala



## Låt våra äldre förgylla din tillvaro!

**Nu får du chansen att ta del av våra äldres visdom och samtidigt ge något tillbaka. Vi söker dig som har några timmar över och vill engagera dig som volontär tillsammans med våra äldre. Det kan handla om att samtala, titta på film eller lyssna på musik. Genom enkla aktiviteter ger du något samtidigt som du får något tillbaka. Samtal och musik kan leda till många intressanta berättelser.**

Det finns väldigt mycket du kan göra som volontär hos oss. Du kanske har ett intresse du vill dela med dig av. Matlagning, läsa böcker, spela/sjunga, rita/måla, träarbeten och foto är bara några aktiviteter som görs och efterfrågas på våra äldreboenden.

### Vi har erfarenheten och är ditt stöd

Bilda har sedan många år ett gott samarbete med olika äldreboenden, dagverksamheter och liknande. Det vill vi behålla och utveckla med din hjälp! Vi ser till att du får allt det material och stöd som du behöver för att vara volontär. Som volontär kommer du att kunna vara med och bedriva både studiecirkel och kulturarrangemang.

Att vara volontär bygger på ett frivilligt engagemang och är oavlönat. Vi ansvarar för att du som volontär har den kompetens som behövs och erbj-

### Ex. på studiecirkel:

Fotocirkel, målericirkel, bokcirkel, matlagingscirkel

### Ex. på kulturarrangemang:

Konsert (sjung och spela), högläsning (läs en bok eller annat intressant), sittdans (få en utbildning av oss och dansa sittande med våra äldre), uppträdanden (dans, teater eller annat kul, se sidan 3)

der därför kontinuerligt utbildning, idédagar och erfarenhetsutbyte. Varje volontär har dessutom en kontaktperson på Bilda, för vägledning. Som volontär är du även försäkrad via Bilda.

### Engagera dig!

Bilda utvecklar nu arbetet på äldreboendena och institutionerna ytterligare, genom volontär och frivilligverksamhet. Frivilligverksamheten är ett komplement till den befintliga verksamheten – och ska tillföra ett mervärde, en guldkant, både för deltagaren och volontären.

Läs mer på [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu) eller ta kontakt med Cecilia Willman. [cecilia.willman@bilda.nu](mailto:cecilia.willman@bilda.nu)

## Varför får du detta nyhetsbrev?

FYRA GÅNGER OM året får du som är cirkelledare, eller på annat sätt samarbetar med oss, ett nyhetsbrev. Här hittar du nyheter från hela regionen. Vill du inte ha nyhetsbrevet är du välkommen att höra av dig!



Under vecka 10 ordnar vi utbildningsdagar för dig som arbetar inom äldreomsorgen samt för volontärer som vill eller kanske redan är engagerade. På utbildningsdagarna kommer vi bland annat att gå igenom:

- Praktiska tips om hur vi får tid och de äldre att vara delaktiga i sina liv
- Arbete med socialt innehåll utifrån behov och genomförandeplaner
- Hattstugans metoder som reminiscens, musik, gymnastik osv.
- Metoder som främjar välbefinnandet och förbättrar kommunikationen
- En föreläsning med Jane Lindell Ljunggren med mer än 30 års erfarenhet och utbildning inom demens/stroke/ rehab området

### Datum och orter

8/3 Mora  
9/3 Borlänge  
10/3 Gävle  
11/3 Söderhamn

Mer info: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu) eller [cecilia.willman@bilda.nu](mailto:cecilia.willman@bilda.nu)

## Cirkel för föräldrar om ungdomar och internet

Bilda håller nu studiecirkeln Internetresan. Det är en distansstudeicirkel för föräldrar som vill lära sig mer om barns användande av internet. Cirkeln kommer att hållas på nätet via vår webbplatsform för studiecirkel – Bilda online. Cirkeln Internetresan uppmärksammar den digitala klyftan mellan föräldrar och barn och kommer att ge tillfälle att utbyta erfarenheter med andra föräldrar.

Studiecirkeln innehåller tre till fyra träffar via nätet. Varje träff innehåller ett tema samt uppgifter som ni tillsammans reflekterar över via direkt chatt eller inlägg. Teman som vi kommer gå igenom är: Olika barn- och ungdomssajter, är internet farligt?, netikett (etik och moral på nätet) och dialog.

Sök på Internetresan på [www.online.bilda.nu](http://www.online.bilda.nu) för information och anmälan



Foto: Ante Vekic

## Existentiell filmfestival 2011

Temat 2011 är "Identitet och utsatthet". Kom och delta i samtal med författare, regissörer, forskare och andra gäster som delar med sig av sina professionella och personliga perspektiv. Det är det gemensamma samtalet om film och samtid som står i centrum på denna filmfestival.

Några filmer som visas är Det vita bandet (2009), Fish Tank (2009), Kick Ass (2010), Miraklet i Lourdes (2009)

Datum: 13/4 kl 15:00 - 15/4 kl 15:00  
Plats: Mediehuset Högskolan i Dalarna  
Pris: 1250 kr/person  
Anmälan: Helene Hessling-Berg, Studieförbundet Bilda GävleDala, Hantverkarg. 16, 781 71 Borlänge, tel 0243-887 00, e-post: [helene.hessling-berg@bilda.nu](mailto:helene.hessling-berg@bilda.nu)  
Sista anmälningsdag är 14 mars 2011  
Mer info och komplett program: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu) eller [/www.du.se/existentiellfilmfestival](http://www.du.se/existentiellfilmfestival)

# Abra Makabra – Årets Unga Folkband



Abra Makabra - årets unga Folkband 2011

**Det var musik, dans och folk som stod på schemat när Årets Unga Folkband utsågs under Folkmusiknatta i Falun. I arrangemangets mitt stod Abra Makabra som tog sig genom deltävlingar och final och slutligen utsågs till Årets Unga Folkband 2011.**

För elfte året i rad arrangerades Folkmusiknatta i Falun. Människor från hela Dalarna med omnejd hade tagit sig till Folkets hus för att under lördagen spela, dansa, möta gamla bekanta, spana in folk och lyssna på konserter av både proffs och amatörer. Arrangemanget var lagt över två kvällar och för andra året anordnades även tävlingen Årets Unga Folkband. Detta skedde genom en deltävling på fredagen och en final på lördagen. Det var totalt åtta folkband som ställde upp i tävlingen. Till finalen var det tre band som gått vidare där slutligen Abra Makabra stod som vinnare. Bakom tävlingen står bland annat Bilda och Folkmusikens Hus.

Abra Makabra med medlemmar från Falun och Stockholm hade utmanats i finalen av Helmut och bussen från Malungs Folkhögskola och Reasons

från Falun. Samtliga band imponerade på både juryn och publiken. Men det var Abra Makabra som blev Årets Unga Folkband och vann 10 000 kronor och en miniturné.

Juryn bestod bland annat av Per Gudmundson från Folkmusikens hus, sångerskan Agneta Stolpe, Eiwor Kjellberg och spelmännen Verf Lena Egardt och Caroline Eriksson.

Arrangemanget gästades av sexhundra betalande gäster som många kände varandra sen tidigare. Trots detta var det ändå många nya bekantskaper som träffades. Det var en otroligt bred publik med en stor mångfald. Det fanns inbitna folkmusiker, gymnasieungdomar, kulturintanter och sportfantaster, alla på samma ställe.

Många under kvällen var överens om att Folkmusiknatta är ett fantastiskt arrangemang och suget efter folkmusik i Falun med omnejd är stort. Beviset på det är den otroligt breda publiken som närvarade. Det är också ett bevis på att Bilda är på helt rätt väg i sitt arbete med folkmusiken.

# Ulrika reser med äldre bakåt i tiden



Ulrika Lissmyr som tidsresenär och Ulrika tillsammans med Anna Persson och Gull-Maj Hedling.

**Kultur i vården kan innebära mycket. Ett bra och uppskattat exempel är Ulrika Lissmyrs "resor i tiden" som hon gör med äldre, ofta på äldreboenden och demensavdelningar. Ulrika ger möjlighet att uppleva tiden som var med hjälp av rekvisita och inlevelse. Hennes besök är uppskattade och möts av både skratt och tårar.**

När tidsresan startar befinner vi oss i början på 1900-talet, Ulrika är då klädd i Malungsdräkt.

Rekvisita är olika gamla väskor – hattaskar, resväskor och en gammal barnmorskeväska som "berättar" sin egen historia. I alla väskor finns minnen, dofter, saker och annat som väcker minnen till liv för människor, gammal som ung. Många saker som alla vill klämma och känna på.

## Populära julkonserter i Djurås

Filadelfiaförsamlingen i Djurås i Gagnefs kommun har arrangerat julkonserter i fem års tid. Konserterna har vuxit varje år och 2009 flyttades konserterna från Filadelfiakyrkan, som inte längre rymde alla besökare, till den större lokalen i Lindberghallen. Man utökade dessutom från två till tre konserter. Julens konserter lockade ungefär 750 besökare. Då medverkade Gospelkören The Golden brass n' choir, Gagnefs PRO-kör och dansgruppen The Golden Girls.

De har alltså lyckats få till ett stort arrangemang som dessutom har blivit en tradition.

- Men vi har ändå lyckats hålla kontakten med publiken och hålla det lokalt, säger Bill Nyman och menar

Här väcks minnen till liv. Minnen som finns där och som kommer fram när man hör igenkännande ljud och dofter. Under tidsresans gång går vi framåt i tiden med ombyte av kläder såsom 50-tals stil, kåserier och gamla berättelser om svunna tider som vissa tillfällen blandas med sång och musik.

Resan avslutas i nutid. Berättelser om vad barn har sagt för klurigheter, ger en bild av att även dessa som är unga idag också har sin historia, för när början egentligen förr i tiden?! Även framtiden finns med när tidsresan är slut med hopp om livet och framtiden, för såklart finns det drömmar i kroppen även för den lilla äldre människan.

att det är i kombination med att det är engagerade lokala amatörer och att det alltid är gratis som lockar publik och gör det möjligt.

Det här är ett bra exempel på hur man skapar något tillsammans i den lokala församlingen som sen växer och blir något för hela samhället. Trots att konserterna är väldigt populära och har vuxit ur kyrkans lokaler prioriterar man att konserterna ska vara gratis och tillgängliga för alla.

Julkonserter är bara ett exempel på en sprudlande och verksamhet i Djurås. Vi kommer nog att få höra mer framöver.

## 17 feb - Fortbildningsdag för stödgruppsledare

Temat för träffen är NÅ UT- om vikten av att nå och ge barn som växer upp i familj med missbruk av alkohol eller andra droger både stöd och skoj. Junis kommer att berätta om rapporten om kartläggningen av barngrupper i Sverige. Nya och gamla ledare är välkomna!

Kl 13.00-16.30 17 februari

Verkstäderna, Köpmangatan, Söderhamn  
Anmäl till Bildas exp 0270-628 00 vx,  
eller bildagavledala@bildanu

Detta är samarrangemang med CAN, JUNIS och Bilda

# familje VERKSTAN

## Familjeverkstan startar i februari i Enånger och Edsbyn

Bor du i Enånger eller Edsbyn och vill utveckla ditt föräldraskap? Då ska du gå med i en Familjeverkstad som startar upp under februari i din stad.

Familjeverkstan riktar sig till föräldrar som är intresserade av att utveckla sitt föräldraskap. I första hand är materialet avsett för föräldrar med barn i åldern 3-12 år.

Familjeverkstan är utarbetat av Statens Folkhälsoinstitut. Föräldragruppen omfattar 6 träffar à 2-3 timmar/gång.

Varje träff bygger på ett tema. Träffarna inleds med några korta filmsekvenser som skildrar vardagliga familjesituationer. Filmerna ger inga färdiga svar, utan fungerar som ett underlag för gruppens samtal och övningar.

Familjeverkstan startar under februari i Enånger på Enångersskola och i Edsbyn på Smyrnakyrkan. Utbildningen är gratis för föräldrar som är bosatta i respektive kommun.

Mer info och anmälan:

Agneta Sundberg

Telefon: 0270-628 00

Mobil: 070-381 31 05

agneta.sundberg@bildanu eller

www.bildanu/webbanmalan

**Returadress:**

Studieförbundet Bilda GävleDala  
Box 119,  
826 23 Söderhamn

**B****Regionens fältkontor**

Bilda GävleDala  
Fältskärsleden 18  
802 80 GÄVLE  
026-66 29 40

Bilda GävleDala  
Pellpersvägen 6  
782 35 MÅLUNG  
Tel: 0280-59 42 59

Bilda GävleDala  
Björkgatan 2  
811 39 SANDVIKEN  
026-25 01 45

Bilda GävleDala  
Knihsgratan 13  
795 31 RÄTTVIK  
Tel: 070-239 88 68

Bilda GävleDala  
Brandgaraget  
Box 11  
824 21  
HUDIKSVALL  
Tel: 070-693 99 92

Bilda GävleDala  
Älvbrinken 11  
828 94 EDSBYN  
Tel: 0271-200 28

Bilda GävleDala  
Stene 5016  
820 40 JÄRVSÖ  
Tel: 0651-405 90

**Regionchef**  
John Staffas  
john.staffas@bilda.nu  
0270-628 00  
070-330 40 02

**Kommunikatör**  
Dan Holm  
dan.holm@bilda.nu  
0270-628 00  
070-330 57 73

**Platschef**  
Ulrika Lindström  
ulrika.lindstrom@bilda.nu  
0270-628 00  
070-330 41 81

**Ledarutveckling**  
Agneta Sundberg  
agneta.sundberg@bilda.nu  
0270-628 00  
070-3813105

**Profilområdesansvariga**  
Karin Björk - Bildning och Kultur i Frikyrkorna  
karin.bjork@bilda.nu  
026-25 01 45  
073-626 20 00

Micke Bäcklin - Kultur  
micke.backlin@bilda.nu  
0270-628 00  
073-512 20 48

Agneta Sundberg -  
Katolsk bildning och kultur  
agneta.sundberg@bilda.nu  
0270-628 00  
070-3813105

Cecilia Willman - Dialog  
cecilia.willman@bilda.nu  
0243-887 00  
070-653 77 79

**Bilda Event i Gävle**

**Bilda Event 2010 gick av stapeln den 4:e dec i Gävle och innehöll bl a: Föreläsning av Peter Åhsted från Musichelp, Sceniskt uttryck, Samspel - Dynamik i grupp, Tankar kring låtskrivande med "Strängen" från Dundertåget, Hellcopters mm.**

Bilda Event är en utvecklingsdag som arrangerats på olika orter i regionen GävleDala de senaste tre åren. Alla band från hela regionen som har studiecirkel hos Bilda erbjuds att delta helt kostnadsfritt. Tanken med upplägget är att den hårt kämpande unga musikern skall erbjudas en innehållsrik dag som är utvecklande för individ och band.

Innehållet varierar från år till år men dagen består alltid av ett antal föreläsningar av personer med stor erfarenhet av musikbranschen, samt clinics/workshops i allt från instrument- och sångteknik till arrangör-



"Strängen" från Dundertåget delade med sej av erfarenheter på Bilda Event i Gävle

skap, inspelning och låtskrivande. Det finns dessutom ett stort värde i att det arrangeras på olika orter runtom i regionen varje år, då banden får chansen att knyta kontakter med andra band och dela erfarenheter med dessa (ingen växer utan möten).

**Band tävlar om platser på Getaway Rock Festival**

Det är studieförbundet Bilda, ABF, Studieförbundet Vuxenskolan och Studiefrämjandet som tillsammans ordnar denna unika möjlighet. Alla lokala band i Gävleborgs län har kunnat skicka in sina bidrag. Utgallringen är klar och nu har vi fyra show case-kvällar att se fram emot under februari-maj. Totalt har 20 band tagits ut. Vid varje show case-kväll kommer två band att vinna ett 30 minuters gig på GRF. Förutom ett fantastiskt speltillfälle vinner banden en t-shirt, ett tredagars-pass på GRF och stora marknadsföringsmöjligheter.

Den första case-kvällen hålls den 24 februari på musikhuset klockan 19:00.

Då kommer fem band slåss om det två första unika speltillfällena på GRF. Vilka band det kommer att vara kan ni se i gigkalendern på bildamusik.nu eller musikhuset.nu.



**Regionkontor:** Studieförbundet Bilda GävleDala Regionkontor, Box 119, 826 23 Söderhamn

Besöksadress: Kungsgatan 12, Söderhamn, Tel: 0270 628 00

**Länskontor:** Hantverkargatan 16, Borlänge. Tel: 0243 887 00

**Hemsida:** www.bilda.nu/gavledala

**E-post:** gavledala@bilda.nu