



# Lappa och laga

ETT MATERIAL OM ATT  
TA HAND OM SIN KLÄDGARDEROB

Lotta Pettersson  
STUDIEFÖRBUNDET BILDA

**Bilda** 

# Innehåll

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Inledning                | 3  |
| Till ledaren             | 4  |
| 1. Att komma igång       | 5  |
| 2. Material och funktion | 7  |
| 3. Lappa och laga        | 8  |
| 4. Laga jeans            | 11 |
| 5. Ändra plagg           | 12 |
| 6. Skötsel               | 13 |

---

© Studieförbundet Bilda Svealand 2023  
Grafisk form: Kristin Lundström  
Författare: Lotta Pettersson  
Redaktör: Elin Kullingsjö  
Foto: Unsplash.com

Studieförbundet Bilda Svealand  
svealand@bilda.nu • 019-601 53 50 • [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

---

# Inledning

**VAD ROLIGT** att ni vill lära er mer om att lappa och laga. Detta material är tänkt som en hjälp och stöd för dig som leder studiecirkeln. Här hittar du filmer, sammanfattning och samtalsfrågor till varje träff. Materialet bygger på cirkelledaren Lotta Pettersson och den digitala studiecirkel som hon gjorde under pandemin som hette ”Ta hand om din klädgarderob”.

Varje träff har en film på cirka 10-15 minuter som ni kan titta på tillsammans, där får ni inspiration och lär er olika tekniker på hur ni kan ta hand om era klädesplagg. Filmerna är inspelade i Lottas ateljé och där hon

visar allt från hur en symaskin fungerar till olika tips för att laga på bästa sätt.

Detta material ska ses som en grund och ett stöd för er att komma igång med att lappa och laga, ni får gärna lägga till andra ämnen och forma innehållet som passar er grupp. Materialet kan ses som en fristående del två till Bildas tidigare material Slow Fashion som tar upp frågor kring klädindustrin, val av material i kläder och hur du kan förändra din livsstil.

Nu är det bara att sätta igång!

**Lotta Pettersson**  
studiecirkelledare

**Elin Kullingsjö**  
Verksamhetsutvecklare,  
Studieförbundet Bilda

# Till ledaren

## Bra saker att tänka på innan ni startar studiecirkeln

- Fundera över vilken lokal ni kan vara i. Om ni vill skapa plats för skapande och kreativitet är det bra med ett stort bord, eluttag för symaskiner och bra ljus.
- Det är också bra att bestämma innan cirkeln sätter igång vad man ska ta med sig, exempelvis att det bygger på att alla tar med sig olika plagg till varje gång och för att också komma igång med lagandet.
- Fundera även på om det finns möjlighet att låna ihop symaskiner eller om några kan ta med sig egna
- Hur vill ni visa filmerna som finns till varje träff?

## Tidsåtgång

Varje träff består av 2 gånger 45 minuter (1, 5 h). Ni kan så klart ses längre om ni vill ge tid för att sy och återbruka tillsammans. Studiematerialet bygger på sex träffar, vill ni fortsätta med flera träffar så gör ni det.

## Hur ser en träff ut?

- Börja med att fånga upp något från förra träffen, om det är något som dröjt sig kvar.
- Titta på filmen med Lotta Pettersson
- Använd samtalsfrågorna
- Skapa tillsammans

## Förslag på upplägg den första träffen

Den första träffen är det bra att ni får tid till att presentera er för varandra och samtala om vilka förväntningar ni har och vad ni vill lära er.

## Samtalsregler

Viktiga samtalsregler för att skapa ett öppet och lärande samtal är:

- Det personliga vi delar stannar i studiecirkeln.
- Det är okej att ”provtänka” – att prova tankar och att ändra sig.
- Jag har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jagform.
- Alla hjälps åt att hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

## Rapportering

- Som ledare behöver du ha gjort Bildas webbaserade grundutbildning
- Du fyller i närvaro digitalt för era träffar och fyller i en arbetsplan i Bildas e-tjänst
- Efter studiecirkeln avslut signerar du listan.

# 1. Att komma igång

Se film här! (16 minuter)



## Det finns fyra saker som gör att du kommer igång

- Att du har viljan att komma igång
- Du behöver ha redskap för att komma igång, ex nål och tråd eller en bra symaskin.
- Se till att du har sakerna samlade så att du vet var du har allt.
- Se till att avsätta tiden. Skriv in i din kalender så att du har tid för att skapa.

## Lär dig att använda symaskinen

- Du behöver en symaskin. Kanske det finns någon som vill bli av med sin symaskin, eller hitta en på second hand. Den behöver inte vara ny, se bara till att den har raksöm och zick zack, det är egentligen det enda du behöver.
- Ta hand om din symaskin genom att ibland lämna in den på service.
- Du behöver lära dig din symaskin, avsätt tid för detta.
- Tillhör till en symaskin: tråd, de olika vreden, undertråd, övertråd, spoling av undertråd.
- I filmen går Lotta igenom hur en symaskin fungerar.

## Samtalsfrågor

- Vilka förväntningar finns på denna studiecirkel, vad vill ni göra tillsammans, finns det målbilder för de som deltar. Ta en stund och samtala kring detta så att ni skapar en gemensam målbild med vad ni vill lära er och ägna tiden åt.
- Gå igenom innehållet för alla träffarna så ni ser att era frågor och tankar blir besvarade. Om det finns något område/ämne som inte är med i detta material, samtala om hur ni gör för att få med det. Kanske lägga till ytterligare en träff för just detta ämne?
- Hur kan ni avsätta tid för att lappa och laga? Vad behövs för att du ska komma igång?
- Har ni de saker som behövs för att komma igång?

## Inför nästa gång

- Temat för nästa gång är material och funktion och hur du kan återbruka plagg på olika sätt. Vad skulle du vilja ta med till nästa gång och återbruka?