

# Vad är Samtal på gång?

*Samtal på gång* är ett verktyg för att en grupp ska få en lätt fysisk aktivitet inbakad i folkbildningen. Att ett samtal även kan föras i samband med en promenad och inte bara sittande kring ett bord.

*Samtal på gång* kan vara en träff, ett tillfälle som förgyller en redan etablerad grupp eller en egen studiecirkel.

Detta är ett bra upplägg för en studiecirkel:

- Minst 3 träffar.
- Ett tema för dagen/gruppen ska finnas – se temalapparna.
- Ledarledd diskussion + öppen diskussion.
- Minst 45 min promenad.
- Avslutning med fika/frukt.

## Exempel

17.00	Samling, tema, diskussionsfrågor.
17.30	Promenad 45 min med diskussion.
18.15	Återsamling med diskussion och fika/frukt och "knyta ihop säcken".
19.15 ca	Hemgång.

Som samtals-/promenadledare är det viktigt att se till så att samtalet flyter på kring de förbestämda frågorna eller ämnet. Du som ledare cirkulerar och för ödmjukt in dem på rätt spår.

Som ledare är det också viktigt att du förberett promenadrundan, så att du vet ungefär hur lång den är, om den passar gruppen, vilka stopp som behövs för ämnet/temat med mera.

Vid kulturrundorna kan det behövas en del faktaförberedelse kring rundan.

# Att vara ung!

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Hur är det att vara ung?
- Vilka positiva/negativa saker finns det med att vara ung?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor. Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vad diskuterade vi under promenaden?
- Vill vi i gruppen göra något mer tillsammans? Vad i så fall och är det något ämne som vi vill fördjupa oss i?

Vill du ha boktips eller inspiration kontakta din närmaste Bildakonsulent:  
[www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)



TEMALAPP ▪ SAMTAL PÅ GÅNG

# Bokcirkel

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vilken bok har vi läst?
- Vad handlar boken om?
- Finns det någon underliggande tanke i boken som jag har användning av i livet?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor.  
Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vad diskuterade vi under promenaden?
- Vilken bok ska vi läsa till nästa gång vi ses?

Vill du ha boktips kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

# Föräldragrupp

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Hur har föräldrarollen förändrats de senaste 50 åren?
- Vad är föräldraskap för mig? Vill jag förändra något i min föräldrarroll?
- Vad kan vi inom gruppen göra tillsammans för att bidra till ett stabilare familjeliv?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor. Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vill vi/jag jobba vidare med detta? Hur kan i så fall en handlingsplan se ut för att passa oss/mig?

För att hitta bra material kring ämnet föräldraskap, kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)



# Kost

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vad ser vi i samhället gällande välmående kopplat till kost?
- Vad skulle jag vilja förändra? Vad mår jag bäst av?
- Vad kan vi inom gruppen göra tillsammans för att bidra till ett friskare jag och samhälle?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor. Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vill vi/jag jobba vidare med detta? Hur kan i så fall en handlingsplan se ut för att passa oss/mig?

För att hitta bra material kring ämnet kost och folkhälsa kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

För mer inspiration inom folkhälsa finns även temalappar för motion, stress och sömn.

# Kultur

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vilket kulturtema har vi för dagen?
- Vilken runda ska vi gå för att få uppleva dessa kulturting?
- Vad vet vi i gruppen om dessa kulturting, historik m.m.
- Vad vill vi fördjupa oss i?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor. Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt.

- Vill vi/jag forska vidare i detta tema? Hur jag/vi i så fall göra det?

Exempel på teman för kulturrunda: statyer, kyrkor, slussar, broar, torg, teatrar med mera.

För att hitta bra material kring de olika kulturtemana kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

# Ledarskap

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vilka olika ledarroller finns det?
- Vad är en bra/dålig ledare?
- Vad har jag för bra ledaregenskaper?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor. Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vad diskuterade vi under promenaden?
- Vill vi jobba vidare i vår grupp med vårt ledarskap, hur gör vi det?

Vill du ha boktips eller gå en ledarutbildning kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)



# Miljö

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vad ser vi i samhället som det allvarligaste klimathotet?
- Vad skulle jag som privatperson kunna förändra utan att ändra hela min livsstruktur? ”Många bäckar små”
- Vad kan vi inom gruppen göra tillsammans för att bidra till en friskare miljö?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i ”storgrupp” eller två och två och diskutera dessa frågor. Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vill vi/jag jobba vidare med detta? Hur kan i så fall en handlingsplan se ut för att passa oss/mig?

För att hitta bra material kring ämnet miljö kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)



# Motion

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vad ser vi i samhället gällande välmående kopplat till motion?
- Vad skulle jag vilja förändra? Vad mår jag bäst av?
- Vad kan vi inom gruppen göra tillsammans för att bidra till ett friskare jag och samhälle?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor.  
Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vill vi/jag jobba vidare med detta? Hur kan i så fall en handlingsplan se ut för att passa oss/mig?

För att hitta bra material kring ämnet motion och folkhälsa kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

För mer inspiration inom folkhälsa finns även tematappar för stress, kost och sömn.

# Stress

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vad ser vi i samhället gällande välmående kopplat till stress?
- Vad skulle jag vilja förändra? Vad mår jag bäst av?
- Vad kan vi inom gruppen göra tillsammans för att bidra till ett friskare jag och samhälle?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor.  
Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vill vi/jag jobba vidare med detta? Hur kan i så fall en handlingsplan se ut för att passa oss/mig?

För att hitta bra material kring ämnet stress och folkhälsa kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

För mer inspiration inom folkhälsa finns även temalappar för motion, kost och sömn.

# Sömn

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vad ser vi i samhället gällande välmående kopplat till sömn?
- Vad skulle jag vilja förändra? Vad mår jag bäst av?
- Vad kan vi inom gruppen göra tillsammans för att bidra till ett friskare jag och samhälle?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor.  
Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt.

- Vill vi/jag jobba vidare med detta? Hur kan i så fall en handlingsplan se ut för att passa oss/mig?

För att hitta bra material kring ämnet sömn och folkhälsa kontakta din närmaste Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

För mer inspiration inom folkhälsa finns även temalappar för stress, kost och motion.



# Tro

## Pass 1 • Introduktion kring temat

- Vad är tro för mig/oss?
- Vilka positiva/negativa aspekter finns det med tro?

## Pass 2 • Diskussion under promenad

- Gå i "storgrupp" eller två och två och diskutera dessa frågor.  
Byt gärna diskussionspartner under promenaden för nya vinklingar.

## Pass 3 • Återsamling med fika/frukt

- Vad diskuterade vi under promenaden?
- Vill vi i gruppen göra något tillsammans för att hitta/inspirera till tro?

Vill du ha boktips eller inspiration kontakta din närmaste  
Bildakonsulent: [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)