

# STADSODLING

Studiehandledning



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning	1	TRÄFF 2	5
Hur ni arbetar i en studiecirkel	1	Filmen del 3 - Jord och näring	5
Vad ska jag tänka på innan studiecirkeln startar?	1	Filmen del 4 - Bokashi	5
Arbetsplan	1	TRÄFF 3	6
Vad är viktigt i rollen som ledare?	1	Filmen del 5 - Bevattning	6
Pedagogiska tips	2	Filmen del 6 - Skadedjur och växtföljd	6
Digitala möten	3	TRÄFF 4	7
Om ABF	3	Filmen del 7 - Fröodling	7
Förslag på upplägg av träffarna	3	Filmen del 8 - Vad ska jag odla i	7
TRÄFF 1	4	TRÄFF 5	8
Filmen del 1 - Stadsodling	4	Filmen del 9 - 3 tips för inomhusodling	8
Filmen del 2 - Platsen	4	Filmen del 10 - Dags att sätta igång	8
		Skriv och rita upp din egna odlingsplan	9-10







## Hur ni arbetar i en studiecirkel

En studiecirkel är ett demokratiskt, socialt och kreativt sätt att lära sig saker tillsammans. En studiecirkel är en grupp på minst tre personer som träffas regelbundet, en till ett par timmar per gång, och under guidning av en cirkelledare lär gruppen sig mer om ämnet man studerar. Den pedagogiska grundtanken i en studiecirkel är att alla delar med sig av sina kunskaper och att man lär sig tillsammans. I stället för att matas med kunskap ska cirkeldeltagarna få möjlighet att själva tänka efter, ta ställning och lära sig av varandra.



Demokrati och delaktighet är två viktiga hörnstenar i en studiecirkel. Alla ska kunna påverka och känna sig delaktiga i arbetet. Därför är det viktigt att lägga ner tid på att gemensamt utforma upplägget för cirkeln, ta beslut tillsammans om innehållet och vad ni ska läsa till varje gång. Fokus bör ligga på diskussion. Försök undvika långa utläggningar och monologer. Den ideala studiecirkeln ger alla deltagare lika stort utrymme och tar tillvara på allas olika erfarenheter!



## Vad ska jag tänka på innan studiecirkeln startar?

Gå igenom upplägget av cirkeln tillsammans med er kontakt på ABF eller Hyresgästföreningen. Det kan handla om praktiska saker som teknisk utrustning och upplägget på träffarna, men det är också bra att stämma av deltagarsammansättningen. Känner deltagarna varandra eller kommer ni från olika håll? Har ni väldigt olika förkunskaper i gruppen?



## Arbetsplan

Den här studiehandledningen innehåller ett förslag på upplägg för era träffar. Diskutera upplägget tillsammans på er första träff. Har ni andra förslag på upplägg? Saknar ni något? Lyssna in allas önskemål och ändra i planen så att det känns bra för er alla.



## Vad är viktigt i rollen som ledare?

Som cirkelledare fungerar du som guide och underlättare. Det är du som ska föra gruppens arbete framåt, förbereda träffarna och se till att diskussionsklimatet blir bra. Du får gärna dela med dig av dina kunskaper, men du är samtidigt en cirkeldeltagare snarare än en lärare, och bör inte fastna i en föreläsarroll. En av dina viktigaste uppgifter är att skapa ett kreativt och generöst klimat där alla känner sig delaktiga, där dialogen är konstruktiv och där ingen tar över eller blir tyst.

## Pedagogiska tips



Gå en runda. Då får alla chansen att säga något. Glöm inte att börja rundan med olika personer, så att det inte alltid är samma deltagare som får börja.



Börja gärna varje träff med att sammanfatta lite kort vad träffen handlar om och vad ni gjorde förra gången.



Om någon tar för mycket talutrymme eller ofta pratar om sådant som inte hör till ämnet i er cirkel, påpeka det gärna - på ett vänligt sätt förstås. Många som tar stor plats är inte själva medvetna om när de gör det.



Om gruppen är stor, kan ni ibland dela in er i mindre grupper om två, tre eller fyra, med återkoppling i storgrupp. Det gör att alla får utrymme att delta.



Vissa är i början mer bekväma med att tilldelas ordet för att säga något. Ställ gärna riktade frågor direkt till dem. Frågor som "Är det här något du känner igen?" eller "Vad tänker du om det här?" kan vara inbjudande för en person som sitter tyst. Men tänk på att inte tvinga ur någon ett svar!



En grupp utvecklas ju mer man träffas. För vissa tar det några gånger innan de känner att gruppen är så trygg att de är bekväma med att delta i samtalet.



Om någon är missnöjd med hur gruppen fungerar, eller med ett beslut som gruppen har fattat, är det viktigt att ni lyssnar på detta. Allt går inte att ändra, men alla i gruppen behöver känna att de blir sedda och lyssnade på.



Ett bra tips till dig som är ledare för gruppen är att ta stödanteckningar så att du kan sammanfatta diskussionen kring varje fråga. Om du är särskilt ambitiös kan du kopiera upp anteckningarna till deltagarna efteråt. Det här är praktiska tips, inte måsten. Om det är något som inte fungerar för dig eller gruppen får du förstås göra på det sätt som fungerar bättre för er.



## Digitala möten

Glöm inte det praktiska

- Att fylla i närvarolistan vid varje cirkeltillfälle och lämna in den eller signera den digitalt vid cirkelns slut.
- Att komma överens med deltagarna om fika och pauser – en viktig del i de flesta träffar!
- Om ni träffas fysiskt, så se till att lokalen är iordningställd när ni lämnar den.
- Att berätta för deltagarna att de deltar i en studiecirkel genom Hyresgästföreningen och ABF.

## Om ABF

ABF är Sveriges största studieförbund och finns i landets alla kommuner. ABF erbjuder studiecirkel, kurser, föreläsningar och kulturarrangemang. Studiecirkeln är grunden i ABFs verksamhet. I en studiecirkel träffas man regelbundet för att studera, diskutera eller öva sig på något tillsammans. De flesta av våra studiecirkel arrangeras inom någon av ABFs många medlems- och samarbetsorganisationer och det kan handla om allt från demokratifrågor till musik. Den gemensamma drivkraften är att deltagarna i våra cirklar vill lära sig mer om sitt ämne och utvecklas genom att träffa och diskutera tillsammans. Var och en har sin egen relation till ABF och det är precis så det ska vara. Vi vill ge människor chansen att förverkliga sina drömmar, skapa och ta del av kultur, och bilda sig en uppfattning om olika samhällsfrågor. Vi vill ge mest till dem som har fått minst.



## Förslag på upplägg av träffarna

- Välkommen, närvaro och träffens innehåll, 10 min
  - Titta på film 1 och samtal kring avsnittet, 30 min
  - Paus, 10 min
  - Titta på film 2 och samtal kring avsnittet, 30 min
  - Vad vill du odla? - Syfte att inspirera varandra, 40min
  - Summera träffen och avsluta, 15 min
- Total tid = 135 minuter

# Träff 1

## Filmen del 1 – Stadsodling

### SAMTALA

- Vad lockar dig med odling och hur ser dina erfarenheter ut? Hur bor du, vilka möjligheter till odling finns där? Var och hur har du tänkt odla? Själv eller tillsammans med andra?

### TIPS

Hyresgästföreningen har ibland möjlighet att hjälpa till med organisering av gemensamma aktiviteter som t. ex odling och till viss del finansiering av tex pallkragar, jord, fröer, redskap osv tillsammans med bostadsbolaget.



## Filmen del 2 – Platsen

### SAMTALA

- Finns redan odlingsmöjligheter där du bor? Kan du/vi skapa nya? Diskutera lösningar på ljus, vindskydd, temperatur, fukt dvs vattningsmöjligheter, närhet, risk för skadedjur osv.

Växtzoner – gå in på [www.tradgard.org](http://www.tradgard.org) och kolla vilken växtzon du odlar i. Vad betyder det för dig? Vad passar just där? Något som inte funkar att odla pga växtzon? Kan du skapa bättre möjligheter och i så fall hur?

### TIPS

Om du odlar på balkong tänk på att det inte får bli för tungt. Stora krukor med jord och vatten väger mycket. Kolla vad som gäller just hos dig. Ställ tunga saker nära väggen.

# Träff 2

## Filmen del 3 – Jord och näring

### SAMTALA

- Vilken jord använder du? Har någon provat att "mata" gammal jord som Sofia beskriver i filmen, eller på något annat sätt?

### TIPS

På jordförbättrare: löv, gräs, gräsklipp, kompost, brunnen gödsel. Vad finns där du är? Andra idéer på jordförbättring?

Näring: nässelvatten, ogräsvatten, gröngödsel dvs odla växter som tillför jorden näring. Guldvatten?



## Filmen del 4 – Bokashi

### SAMTALA

- En mycket populär japansk komposteringsform som funkar i lägenhet. Har någon provat? Erfarenheter från det? saker som behövs – lufttät hink, mikroorganismer i pulverform som köps. Lägg hushållsavfall i hinken, strö på mikroorganismer, låt stå i rumstemperatur i två veckor, blanda i din jord.

### TIPS

Tänk på att ha ett lufttätt lock annars funkar inte processen och du vill inte känna lukten...

# Träff 3

## Filmen del 5 – Bevattning

### SAMTALA

- Vad är lagom med vatten? Vi har nog alla både dränkt och torkat ut diverse växter... Vad är dina bästa tips? Sofia rekommenderar ordentlig genomvattning mer sällan för att få ett bra rotsystem. Håller du med?

Droppslang, är det något du provat? Hur ser bevattningsmöjligheterna ut hos dig? Finns vattenutkast på fasaden och slang om ni vill odla i pallkragar på gården? Vatten är tungt och jobbigt att bära långt. Vilka lösningar finns hos dig?

### TIPS

Om ni får igång gemensam odling kanske ni kan lösa bevattningsfrågan tillsammans med hyresvärderna. Vattna på kvällen, då spar du vatten tack vare att det inte dunstar bort i värmen.

## Filmen del 6 – Skadedjur och växtföljd

### Bra jord + näring = stark planta

Kommer ni ihåg?

Fysiskt skydd mot skadedjur tex nät eller väv.

Biologiskt skydd tex spray

Såpvatten – en del såpa och 9 delar vatten, husmorstips mot löss

**SAMTALA** - Har ni råkat ut för skadedjur i era odlingar? Vad lärde du dig? Tips till oss andra?

**Växtföljd** är bra för både växter och jord i pallkragar och trädgårdsland:

**Grupp 1** – ger näring i form av kväve exempelvis ärt- och baljväxter.

**Grupp 2** – näringskrävande växter som exempelvis kål och squash.

**Grupp 3** – mindre näringskrävande växter som tex betor och sallad.

**Grupp 4** – minst näringskrävande tex potatis.

**SAMTALA** - Har ni fler tips på växter i de olika grupperna?

### TIPS

Variera din odling från år till år antingen genom att odla en grupp per år, börja med grupp 1, eller flytta runt växtgrupperna varje år om du har fler pallkragar tex. Lura skadegörarna genom att odla en helt annan växt året därpå.



# Träff 4

## Filmen del 7 – Fröodling

### SAMTALA

- Hur gör ni, frön, färdiga plantor eller både och? Dela med er av era erfarenheter och kanske framtida drömmar. Vilka frön brukar funka bra och vilka är svåra att dra upp tycker du?

### TIPS

Byt frön och plantor med varandra!

Kom ihåg - Fröodla med såjord i små kärl. Plantera om allteftersom din planta växer och byt till mer näringsrik jord. Ibland behövs extra ljus om du startat tidigt på säsongen. Fota dina små plantor med jämna mellanrum och följ utvecklingen.

## Filmen del 8 – Vad ska jag odla i?

### SAMTALA

- Sofia odlar i allt från mjölkförpackningar till resväskor. Fundera tillsammans på andra kärl som kan funka. Tänk återanvändning! Kom ihåg att ha hål i botten så inte rötterna ruttnar...

### TIPS

Tänk på den totala tyngden om du odlar på balkong. När du vattnar, se till att det inte rinner ner på grannen.



# Träff 5

## Filmen del 9 – 3 tips för inomhusodling!

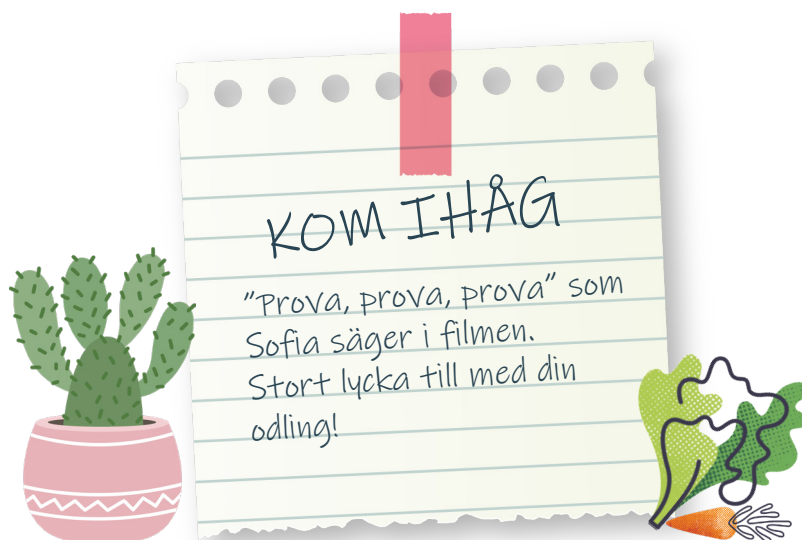
### SAMTALA

1. Grodda – är det något ni provat? Vad kan vi grodda?
2. Odlar ärtskott, gott, lätt och näringsrikt.
3. Hydroponi – odla i vatten. Något ni testat? Fördelar med det?

## Filmen del 10 – Dags att sätta igång – planera

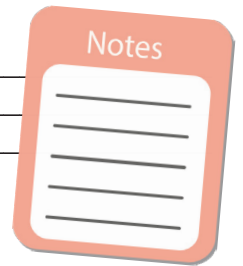
### TIPS

- Att odla tillsammans är både kul och lättare eftersom det skapar gemenskap och fler hjälps åt att sköta odlingarna. Vi i Hyresgästföreningen kan hjälpa er igång!



# Odlingsplan

Gör din egen odlingsplan, använd gärna mallen:



Vad vill du odla?

---

---

---

Var vill du odla?

---

---

---

Vill du odla ensam eller tillsammans med andra?

---

---

---

Hur ser dina förutsättningar ut? Tex växtzon, platsen, ljus, vind, bevattning osv.

---

---

---

Behöver du fråga om lov innan du kör igång? Fastighetsägaren och/eller grannarna tex.

---

---

---

Vad har du tillgång till redan nu? Tex behållare att odla i, frön, jord, vattenslang osv

---

---

---

Vad behöver du köpa in?

---

---

---

Hur kan du odla hållbart, miljövänligt och giftfritt?

---

---

---

**Lär känna dina grödor och läs på!**

Här kan du rita upp din planerade odling!



En studiehandledning för digital stadsodling  
framtaget av Hyresgästföreningen region Mitt.