

Lättlästa böcker

Höstens nyheter

2021

LL-FÖRLAGET



Nu kör vi!

- Träna och ha kul

Författare: Helene Lumholdt

Fotograf: Riccardo Palombo

Formgivare: Pernilla Qvist


Nivå 1

104 sidor

Inbunden

Utkommer: 20 augusti

ISBN: 978-91-89149-01-4

 ISBN: 978-91-88993-18-2

Det ska vara roligt att träna!

De flesta vet att det är bra att röra på sig, ändå kan det vara svårt att komma igång. Någon kanske tycker att det är tråkigt, en annan att det verkar svårt. En tredje kanske är rädd för att skada sig.

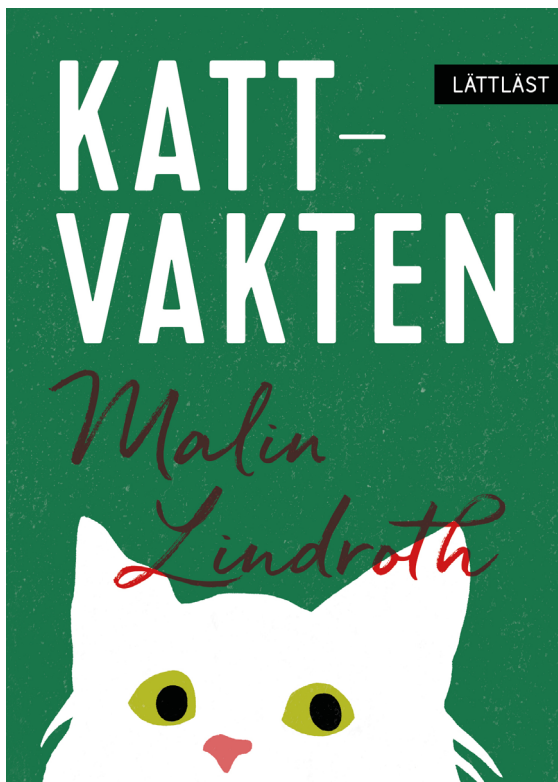
I *Nu kör vi! Träna och ha kul* möter vi personer som trots sina funktionsnedsättningar har hittat glädjen i träning. Vi följer Linus som spelar innebandy, Josefine som simmar, Adam som kör elrullstol i terräng och Lena som dansar. De tränar olika mycket och på olika sätt, men en sak har de gemensamt: de mår bra av att träffa kompisar och träna tillsammans.

Med smittande entusiasm berättar de om sin träningsform och du får inspiration och tips på hur du kan hitta träning som passar just dig. Att träna är både svettigt och jobbigt – men när du hittat rätt är det också väldigt roligt!



Foto: Anna Svanberg

Helene Lumholdt är journalist och författare som helst skriver böcker för personer i behov av lättläst. Flera av hennes böcker handlar om verkliga saker som till exempel Funkisfestivalen och hur det är att åka tåg. Hon skriver ofta också om känslor och hur vi människor fungerar.



Kattvakten

Författare: Malin Lindroth

Formgivare: Kristin Lidström


Nivå 2

64 sidor

Inbunden

Utkommer: 1 september

ISBN: 978-91-89149-05-2

 ISBN: 978-91-88993-19-9

Om utanförskap och gemenskap

Det är samma sak vartenda år. Hösten och vintern är tyst och stilla. Ingen ringer. Ingen undrar hur Mary mår. Men när våren kommer vill plötsligt alla ha kontakt. Grannar, kollegor och bekanta, alla frågar de samma sak: Mary, du som ändå är hemma, kan du snälla passa vår katt när vi åker på semester? Och Mary säger alltid ja.

En av alla katter som väntar på mat och uppmärksamhet är Håkan. När han råkar ut för en olycka blir Mary sjuk av oro. Tänk om han har fått skador som inte syns? Mary tittar till honom både dag och natt. En död katt är alla kattvakters mardröm.

En dag på jobbet nämner Mary Håkans namn, och kollegorna nappar direkt. Har hon alltså äntligen träffat en man? Innan Mary vet ordet av har lögnen har växt sig så stor att hon inte vågar berätta sanningen.



Foto: Lisa Thanner

Malin Lindroth uppmärksammades stort för sin essä *Nuckan* 2018. Hon är även dramatiker och kulturskribent. Hon har lång erfarenhet av att skriva lättläst, både i original och som bearbetare av litterära klassiker.



Laga mat

Författare: Jessica Frej

Fotograf: Lina Eidenberg Adamo

Formgivare: Mikael Engblom

Nivå 1

88 sidor

Inbunden

Utkommer: 15 september

ISBN: 978-91-89149-13-7

Middag hela veckan

Jessica Frej är proffs på supergod mat som är lätt att laga. I *Laga mat* har hon samlat sina bästa recept på middagar med få ingredienser och moment. De flesta rätterna lagas dessutom i en enda kastrull eller på en plåt. Varför krångla till det i onödan när enkelt kan vara så väldigt gott?

Recepten är beräknade till två personer och presenteras med tydliga och detaljerade steg-för-steg-beskrivningar i både text och bild – så att alla ska få uppleva att det kan vara både roligt och lätt att laga mat. Med sprudlande matglädje bjuder Jessica på middagar som passar lika bra till vardags som till fest.



Foto: Lina Eidenberg Adamo

Jessica Frej har skrivit hela elva kokböcker. Hon lagar mat på tv och föreläser, och hennes recept syns ofta i tidningar. På Jessicas Instagram kan du få en inblick i allt hon gör – och kanske hänga med på en cookalong!



En god natt - Så sover du bättre

Författare: Helena Kubicek Boye

Formgivare: Sanna Sporrang


Nivå 2

Ca 80 sidor

Inbunden

Utkommer: 22 september

ISBN: 978-91-89149-08-3

 ISBN: 978-91-88993-20-5

Att komma till ro och sova gott

Har du svårt att sova? I så fall är du inte ensam. Många av oss sover dåligt i perioder. Orsakerna till det kan vara flera, som stress, oro eller smärta. På samma sätt som skälen till sömnproblem kan variera kan också lösningarna se väldigt olika ut.

I *En god natt* hjälper psykolog Helena Kubicek Boye dig att fundera kring din sömnsituation. Vad skulle du kunna göra för att få bättre förutsättningar att sova gott? Det kan handla om allt från att skippa kaffet och stänga datorn till att göra enkla avslappningsövningar. Hur sovrummet ser ut spelar också roll: kanske skulle du sova bättre om det var svalare och mörkare?

I boken får du också kunskap om våra sömncykler, hur sömnen ser ut under olika faser i livet och vad som händer i kroppen när vi sover – och när vi inte sover.



Foto: Åsa Siller

Författaren och psykologen Helena Kubicek Boye har lärt många att hitta tillbaka till en god sömn. Hon har skrivit flera böcker om konsten att sova som vänder sig till både barn och vuxna.



Bättre koll på pengarna

Författare: Elin Helander

Formgivare: Lisa Benk


Nivå 3

Ca 80 sidor

Inbunden

Utkommer: 13 oktober

ISBN: 978-91-89149-04-5

 ISBN: 978-91-88993-21-2

Måste vi verkligen prata om pengar?

Blir du orolig när du tänker på pengar? Du är inte ensam! Undersökningar visar att nästan varannan person känner stress när de tänker på sin ekonomi. Och det är extra lätt att bli orolig om man känner att man inte riktigt har koll.

Men det går att lära sig! I *Bättre koll på pengarna* förklarar kognitionsvetaren Elin Helander ekonomi på ett enkelt sätt. Hon förklarar ekonomiska begrepp som intäkt, utgift, ränta och budget, och visar hur du på enkla vis kan spara pengar för att få en bra grundbuffert.

Kunskap om pengar kan göra dig mindre orolig. Om du tar makten över din ekonomi är den inte längre stressande, istället blir den en möjlighet för dig att nå dina drömmar!



Elin Helander är kognitionsvetare och har forskat inom kognitiv neurovetenskap på Karolinska institutet. Hon har grundat Dreams Institute som jobbar för ett ökat ekonomiskt välbefinnande, och föreläser om hjärnan, pengar och beslutsfattande. Elin Helander har tidigare skrivit *Lura hjärnan att spara*.



Leva tills jag dör

Författare: Ann-Charlotte Ekensten

Formgivare: Emma Graves


Nivå 2

Ca 80 sidor

Inbunden

Utkommer: 20 oktober

ISBN: 978-91-89149-16-8

 ISBN: 978-91-88993-22-9

Camping, dansband och kärlek!

Vanja svänger in med husbilen på Solvikens camping. Hon lyssnar på Lasse Stefanz, det brukar alltid få henne på gott humör. Men hon kan ändå inte riktigt slappna av. Högt blodtryck, sa sköterskan på vårdcentralen. Skulle Vanja ha högt blodtryck? Hon har just lyckats skaka av sig oron när hon ser att någon har ställt sin husvagn på hennes plats.

Husvagnen tillhör en man som heter Rolf. En man så charmig att Vanjas irritation snabbt går över. Det visar sig att Vanja och Rolf har massor gemensamt. Bland annat vet de båda två hur snabbt livet kan ändras. Vanja tänker att det kanske vore mysigt att träffa Rolf på Solviken igen, men Rolf har helt andra planer för framtiden ...

Leva tills jag dör är lättläst feelgood som väcker frågan om vad som egentligen är viktigt i livet. En bok om att våga prova, medan tiden finns. För vi lever bara en gång.



Ann-Charlotte Ekensten har skrivit över femtio lättlästa böcker för alla åldrar. Hon brinner för att alla ska få uppleva läsglädje, oavsett förutsättningar. Vid sidan av författarskapet arbetar hon som skrivpedagog och föreläsare. Ann-Charlotte är även en hängiven campare och dansbandsälskare.



Livet på internet - Surfa säkert och hitta rätt

Författare: Emma Sorbring, Lotta
Löfgren-Mårtenson och Martin Molin

Formgivare: Niklas Lindblad


Nivå 2

Ca 80 sidor

Inbunden

Utkommer: 2 november

ISBN: 978-91-89149-06-9

 ISBN: 978-91-88993-23-6

Hänga på nätet

En stor del av livet finns idag på internet. Det är där vi scrollar nyheter, kollar film, hänger med kompisar, betalar räkningar och shoppar. Allt är bara en knapptryckning bort. Smidigt och lätt!

Men för många kan internet också vara komplicerat och svårt att förstå. Forskarna Emma Sorbring, Lotta Löfgren-Mårtenson och Martin Molin har pratat med ungdomar och unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning om deras upplevelser av internet, om allt från sociala medier och spel till mobbning och källkritik. Hur ser de på riskerna och möjligheterna på nätet?

Att veta hur man ska agera på nätet och vem man kan lita på är viktigt för att kunna känna sig delaktig i samhället. I *Livet på internet* får unga med IF mängder av information, tips och råd om hur man kan tänka för att våga vara på nätet och samtidigt känna sig trygg.

Emma Sorbring är professor i barn- och ungdomsvetenskap. Martin Molin är fil.dr i handikappvetenskap och professor i socialt arbete med inriktning mot funktionshinderområdet. Lotta Löfgren-Mårtenson är professor i hälsa och samhälle, inriktning sexologi.



Konsten att må bra - I kropp och själ

Författare: Anki Tarulinna Johansson

Formgivare: Cecilia Pettersson


Nivå 2

Ca 100 sidor

Inbunden

Utkommer: 16 november

ISBN: 978-91-89149-09-0

 ISBN: 978-91-88993-24-3

Hälsa som håller!

Hälsa handlar om att hitta balansen i livet. Vi behöver träna och att äta nyttigt – men det är minst lika viktigt att veta vad vi kan göra för att må bra psykiskt.

Vad behöver just du för att må bra? Vilken pusselbit saknas för dig? Hur dina relationer ser ut och om du har en stressig vardag påverkar ditt mående. Ibland är kanske det viktigaste du kan göra för din hälsa att ringa en vän eller ta en lugn promenad i solen.

I *Konsten att må bra i kropp och själ* får du konkreta tips och råd om de byggstenar som behövs för att du ska kunna göra hälsosamma val och må bra – hela livet.



Foto: Anki Tarulinna Johansson

Författaren Anki Tarulinna Johansson arbetar på ett LSS-boende och som kostrådgivare. Hon har under flera år arbetat i projektet Hälsokörkortet – en studiecirkel om hälsa anpassad för personer med intellektuell funktionsnedsättning.