

# Lättlästa böcker

Höstens nyheter 2023



LL-FÖRLAGET

Lätt att läsa. Lätt att förstå.

## LL-förlaget

LL-förlaget ger ut lättlästa böcker för unga vuxna och vuxna läsare med lässvårigheter. Vi ger ut både skönlitteratur och faktaböcker. Våra primära målgrupper är läsare med intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, läsare som håller på att lära sig svenska och äldre med demens. Men väldigt många andra läsare uppskattar naturligtvis också våra böcker.

## Vad är lättläst?

Lättlästa texter är anpassade för att läsare med lässvårigheter enklare ska kunna läsa och förstå information och litteratur. Läsarna kan ha problem med att avkoda text, koncentrera sig, förstå eller minnas. För vissa läsare fungerar lättläst som en bro vidare mot annan litteratur. Andra läser lättläst hela livet. Det som utmärker lättlästa texter är bland annat att de är skrivna med vardagliga lätta ord, korta meningar och enkel rak kronologi. Formerna ska vara luftiga och raderna korta. Ofta stöds texten av bilder. Lättläst handlar alltså såväl om språk och innehåll, som om form och bild.

### LÄTTLÄSTNIVÅER

De flesta förlag som ger ut lättlästa böcker delar in böckerna i olika lättlästnivåer. Hur lättlästnivåerna graderas och definieras skiljer sig mellan förlagen, men gemensamt är att nivåerna går från väldigt lätta texter till mer avancerade. LL-förlaget delar in sina böcker i tre olika nivåer. Vilken nivå en bok har står på bokens första sida. Så här definierar vi nivåerna:

#### Nivå 1, Lättast

De här böckerna innehåller endast lite text, ofta bara några meningar per sida. Ordvalet är enkelt, meningarna korta och fullständiga – vi skriver alltid ut hjälpverb och pronomen. De skönlitterära böckerna har i regel en eller två tydliga huvudpersoner. Fackböckerna behandlar ett konkret och avgränsat ämne. Böckerna har många bilder som bär en stor del av berättelsen. Ofta handlar de om vardagliga situationer som läsaren kan känna igen sig i.

#### Nivå 2, Lättare

Handlingen är enkel, väldisponerad och kronologisk. Ord och uttryck är välkända, meningarna korta. Det förekommer bisatser, men mest består texten av huvudsatser. Handlingen innehåller få karaktärer, och färre person- och miljöbeskrivningar än nivå 3. Kapitlen ska vara korta, ofta mellan tre och åtta sidor i den färdiga boken. Böckerna är ofta illustrerade, men bilderna kan vara färre och mindre redovisande än på nivå 1.

#### Nivå 3, Lätt

De skönlitterära böckerna kan vara lite längre, innehålla ovanligare ord och längre meningar än böckerna på nivå 1 och 2. Bisatser och bildspråk förekommer. Handlingen kan hoppa något i tid och rum och ha ett aningen större persongalleri. Faktaböckerna tar upp ämnen som kräver viss förförståelse men de är alltid illustrerade med bilder som stöder texten.

## Ett samhälle där all läsning är tillgänglig

Så låter visionen för MTM, där LL-förlaget ingår. Det är onekligen ett högt satt mål, men med små steg är det det vi strävar i vårt arbete, varje dag. LL-förlaget gör det genom att ge ut lättlästa böcker för vuxna läsare med lässvårigheter. Läsare för vilka läsningen ofta kostar på, i både tid och energi. Därför gör vi vårt yttersta för att varje bok ska bjuda på en läsoplevelse som gör mödan värd.

Vi ger ut skönlitteratur som både öppnar dörrar till nya världar och erbjuder igenkänning. Först ut av höstens böcker är två uppskattade och etablerade författare som gör sin debut som lättläst-författare hos oss: Sara Paborn och Lena Sjöberg. Det är vi både stolta och glada över! Och så kommer en efterlängtd uppföljare av Marie Albertsson, den här gången i teatermiljö.

Vi ger ut faktaböcker som inspirerar, förklarar och vidgar vyer. I höst har vi en stor ämnesmässig spännvidd. I praktiska handböcker presenterar Josephine Selander yogans grunder och Jessica Frej bjuder på lättlagad julmat. Tillsammans med Moa Candil besöker vi tjugo smultronställen i Sverige och med Josefin Olevik upptäcker vi årstiderna. Sist men inte minst får vi följa med Helene Lumholdt till anstalten Beateberg för att få svar på frågan hur det kan vara att sitta inlåst, i fängelse.

Trevlig läsning!

Önskar LL-förlaget



## Möt författaren



FOTO: ANUND BALTISWILER

## Sara Paborn

Sara Paborn skriver både romaner och poesi. Hennes *Tistelhonung* från 2020 nominerades till Årets bok. Nu har hon för första gången skrivit en lättläst bok.

### Hur kom berättelsen om Elvira till dig?

Jag är själv medlem i en kanotklubb sedan tio år. Det är en mysig miljö och härlig gemenskap där alla är välkomna – veteraner på 80 år och ungdomar som just börjat paddla. Och det var det som gav mig idén till *Kanotklubben*.

### Berätta om Elvira, vem är hon?

Jag ville skriva om någon som var ensam och nyinflyttad, och som sökte en gemenskap. Elvira utvecklades allteftersom jag skrev. Jag ville att hon skulle vara duktig på något, att hon skulle ha styrkor som hon hade glömt bort. Hon har tappat självförtroendet för att hon varit i en relation där hon inte blivit så väl behandlad. Men genom kanotklubben får hon tillbaka tron på sig själv.

### Du har skrivit många uppskattade romaner, men *Kanotklubben* är din första lättlästa bok. Vilket upplever du är den största skillnaden?

Texten måste hela tiden innehålla en framåtrörelse, men samtidigt får stämningen inte gå förlorad. Alla ord måste ha ett syfte, så jag kan inte ge mig in i långa beskrivningar eller utvinkningar. Jag måste vara själva storyn trogen. Det har varit en helt annan skrivprocess än den jag är van vid. Det har inte varit helt enkelt, men väldigt kul och lustfyllt!

### I berättelsen gör flera av karaktärerna upp med sina rädslor. Berätta!

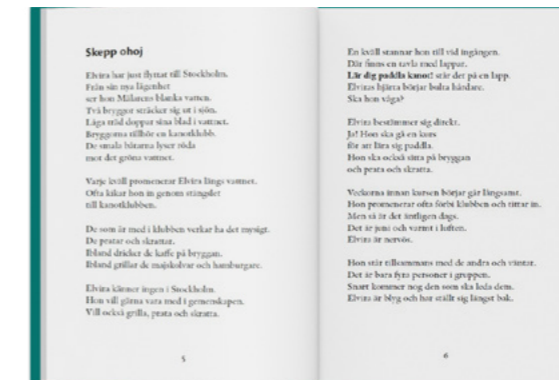
Rädslor blir lätt något skamfyllt, men jag tänker att alla är rädda för någonting. Jojo i boken framstår som självsäker, högljudd och lite dryg. Han gör allt för att dölja sin rädsla för åska. Karaktärerna blir till slut så trygga med varandra att de vågar dela sina rädslor. Lättnaden över att slippa vara ensam med sina känslor är som ett litet mirakel. Det ser jag som vår uppgift på jorden, att läka och trösta varandra för det vi är rädda för.

## Att finna ett sammanhang

Elvira har just flyttat till Stockholm. Varje kväll promenerar hon förbi en kanotklubb och ofta längtar hon in till gemenskapen medlemmarna i klubben verkar ha. De pratar och skrattar, grillar och dricker kaffe på bryggan.

Elvira känner ingen i Stockholm. En dag tar hon mod till sig och anmäler sig till en kurs på kanotklubben. Hon vill gärna lära sig paddla, men helst vill hon lära känna nya människor. Inget av det känns särskilt enkelt eftersom Elvira är ganska osäker på sig själv.

Allt ställs på sin spets när Elvira och hennes kurskamrater hamnar i ett oväder mitt på sjön. Plötsligt är det Elvira som är modig.



*Kanotklubben* är en berättelse om osäkerhet, gemenskap och mod. Det är Sara Paborns lättlästdebut. Med bravur tar hon sig an det koncentrerade formatet.

## Kanotklubben

Författare: Sara Paborn

Omslag: Hanna Albrektson

Nivå 2

56 sidor

Inbunden

Utk. 24 augusti

ISBN: 978-91-89149-51-9

## Möt författaren



FOTO: BRUNO WEGELIUS

## Lena Sjöberg

Lena Sjöberg har hyllats och prisbelönats både som författare och illustratör. *Majken och svanen* är hennes debut som författare av lättläst för vuxna.

***Majken och svanen* skildrar en väldigt handgriplig relation mellan en kvinna och en svan. Vilken är din egen relation till fåglar?**

Min familj har haft höns och ankor under många år. En gång jagade en sparvhök en höna genom hela vårt hus! Hönan hann undan och sparvhöken vilade sig en stund på fönsterbrädan innan vi kunde släppa

ut den. En sommar tog vi hand om en gökunge som trillat ner från ett bo. Vi hade lyckan att se den bli en ståtlig göktonåring innan den plockades upp av en gökflock på väg mot Afrika.

### Hur kommer det sig att boken handlar om just en svan?

Varje morgon när jag promenerar till kontoret går jag längs med ån i min by Mörtfors. Ett tag var där hela sju svanar. Jag fick en chans att studera dem på nära håll. De har något både sagoaktigt och urtida över sig. De visar tydligt om de känner sig hotade och jag gillar det eleganta i kombination med egensinne och integritet. Det gjorde det roligt att skildra samspelet mellan Majken och svanen.

### Du gör dig inte så mycket till tolk för hur svanen känner. Hur har du tänkt kring det?

Krocken mellan Majkens vilja att hjälpa och svanens naturliga ovilja att bli omhändertagen ger en bild av vår ibland naiva syn på djuren. I Majkens ögon är svanen ostyrig och oberäknelig och inte ett dugg intresserad av att samarbeta. Det är lätt att tro sig förstå vad djur önskar och känner, men kanske borde vi oftare lämna naturen ifred. I berättelsen ville jag att svanen skulle få bete sig precis som ett vilt djur kan göra.

### Hur kom karaktären Majken till dig? Vem är hon?

Majken dök upp helt färdig i den första bilden jag ritade. Plötsligt fanns hon bara där. I sin stora kappa och sina ljusbruna promenadskor. Jag tror att Majken har haft otur i livet. Kanske har hon blivit besviken på människor och därför blivit ganska reserverad och ensam. Hon vågar inte hoppas på så mycket. Däremot känner hon en närhet till fåglarna hon matar. Jag skulle önska att Majken såg att det faktiskt finns människor i hennes omgivning som bryr sig om henne. Som personerna vid fågeldammen och grannen Barbro Boman.

*Under några sekunder är Majken säker på att hon har sett fel. För vem kastar stenar på svanar? Vem vill skada livs levande djur?*

UR MAJKEN OCH SVANEN

## En svan i badkaret

Först är Majken säker på att hon har sett fel. För ingen kastar väl sten på en svan? Så kommer ilskan. Hon släpper brödpåsen och springer efter pojkarna. Men Majken har inte en chans att hinna ifatt.

På natten kan Majken inte sluta tänka på svanen. Den måste vara skadad. Hur ska hon kunna hjälpa den? Hon ger sig ut och söker efter svanen i mörkret, hittar den och bär hem det otympliga, sprattlande byltet. Väl hemma blir Majken osäker. Svanen hon tagit hem är vild i blicken och trumpetar högt. Den verkar inte särskilt skadad. Är det verkligen rätt svan?



*Majken och svanen* är en berättelse om kärleken till djur, och om hur fel det kan bli även för den som bara vill göra rätt. Det är en bok där bild och text, i ton och färgskala, bildar en vacker och harmonisk enhet.

### Majken och svanen

Författare och illustratör: Lena Sjöberg

Nivå 2  
56 sidor  
Inbunden  
Utk. 7 september  
ISBN: 978-91-89149-54-0

## Möt författaren



FOTO: ANNA SVANBERG

# Helene Lumholdt

Helene Lumholdt har skrivit flera uppskattade lättlästa faktaböcker. I den nya boken *I fängelse* skildrar hon hur verkligheten och vardagen ser ut innanför murarna.

### Varför ville du skriva en lättläst bok om hur det är att sitta i fängelse?

Media rapporterar mycket om kriminalitet, domar och straff. Men jag tror att många har en ganska vag uppfattning om vad det faktiskt innebär att sitta i fängelse. Jag ville försöka ge en mer konkret och

tydlig bild av hur det kan vara att sitta inlåst. Därför bad jag Hussein, som har avtjänat ett fängelsestraff, att berätta om sina erfarenheter.

### Hur kom du i kontakt med Hussein? Och hur har arbetet med boken gått till?

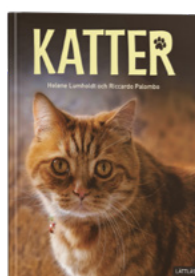
Jag fick tips om en organisation som hjälper unga bort från kriminalitet. Alla som arbetar där har själva lämnat ett kriminellt liv bakom sig. Hussein är en av dem. Han har visat mycket mod och generositet genom att berätta sin historia. Vi har träffats många gånger och pratat. Det är jobbiga grejer för honom att berätta, så vi har tagit det lugnt. Under besöken på anstalten Beateberg fotograferade jag lokalerna, och Hussein berättade vad han gjorde när han bodde där och hur det kändes.

### Hur var din upplevelse av Beateberg?

Jag blev väldigt trevligt bemött av personalen, och är tacksam för att jag fick förtroendet att besöka anstalten. Jag var ju bara där på en kort visit, men det är lätt att tänka sig att man får en klaustrofobisk känsla av att veta att dörren går i lås bakom en.

### Har det varit svårt att avgränsa?

Det är ju en viktig och rolig del i att skriva lättläst. Och att samtidigt få texten att bli både begriplig och intressant att läsa. Om jag har lyckats, det får läsaren avgöra. Men jag tycker i alla fall att det är väldigt roligt att skriva

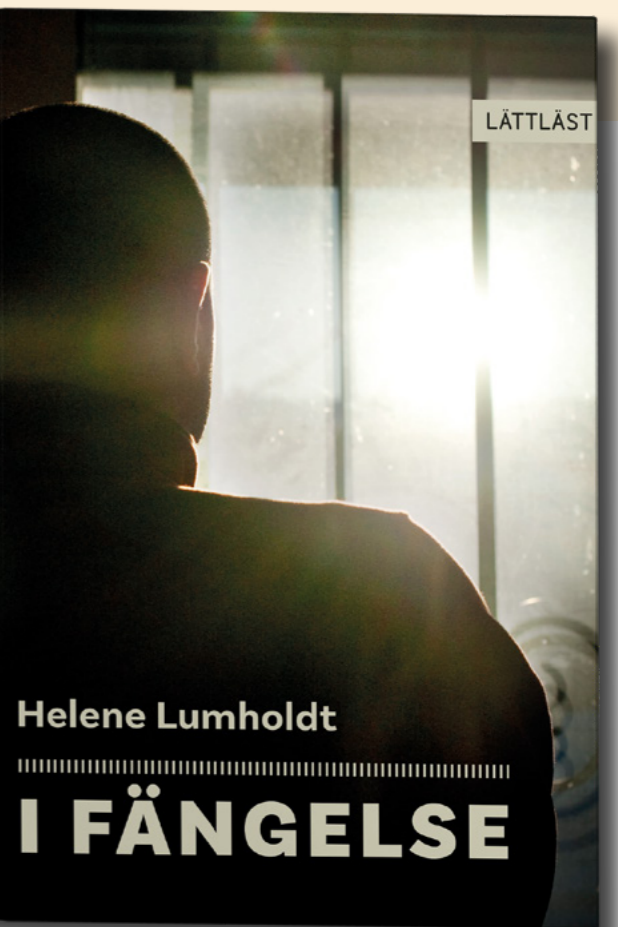


Helene Lumholdt har tidigare skrivit bland annat böckerna *Nu kör vi!* och *Katter*.

# Att vara inlåst

I Sverige sitter nästan sex tusen personer i fängelse. De flesta är män. En del sitter instängda i några veckor, andra i många år. Hur är det att vara inlåst och inte få bestämma över sitt eget liv? Hur är vardagen för fångarna?

Hussein vet. Han är en av alla de som suttit på anstalt i Sverige. I boken *I fängelse* får vi ta del av hans historia. Vi får följa Husseins liv från barndomen, till dagen då han fick ett flerårigt fängelsestraff. Idag arbetar Hussein för att unga killar inte ska fastna i kriminalitet utan hitta andra vägar i livet. I bokens andra del visar Hussein runt oss i fängelset och berättar om vardagen där.



Boken ger läsaren inblick i livet på ett av Sveriges fängelser – och i ett livsöde. Vi får läsa om sorg, ilska och ånger. Om vägen in i och ut ur kriminalitet. Och om lyckan i att få stå på ett berg i skogen och bara andas.

Helene Lumholdt är journalist och författare. Hon har skrivit böcker om vuxenblivande och känslor, och lättlästa reportageböcker som följer både människor och djur på nära håll.

## I fängelse

Författare och fotograf: Helene Lumholdt

Formgivare: Lisa Benk

Nivå 2

96 sidor

Inbunden

Utk. 14 september

ISBN: 978-91-89149-49-6

## Möt författaren



FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO

## Jessica Frej

Jessica Frej är en av våra mest kända matprofiler. Hon har skrivit många kokböcker, däribland den lättlästa *Laga mat*. Hon lagar mat på tv och föreläser, och hennes recept syns ofta i tidningar.

**Dina recept brukar alltid vara lätta att laga, men lättlästa recept måste vara ännu lättare. Hur har du tänkt när du har tagit fram recepten till boken?**

Utmaningen har främst legat i ordval och formuleringar. Hur kan jag beskriva med få och lätta

ord så att alla förstår och känner matglädje? Jag har funderat ett extra varv på om ingredienser verkligen är nödvändiga och om det finns något moment som kan förenklas mer. Och så har jag förstås provlagat efter att jag förenklat! Mitt mål är att alla ska kunna laga mat.

### Vilken är din smartaste genväg i julstöket?

Dela upp arbetet! Om flera ska fira jul tillsammans är det både roligare och lättare att hjälpas åt. Kom överens om vilka rätter ni verkligen gillar på julbordet, och laga bara dem, så att det inte blir onödiga rester. Ett annat tips är att sprida ut ätandet över tid. Att äta allt det goda under en dag gör en proppmätt! I min familj börjar vi äta risgrönsgröt och julsinka vid lucia.

### Hur mycket är tradition och hur mycket är nyheter på ditt julbord?

Julsinka, köttbullar och rödbetsallad har en given plats! Förra julen gjorde jag äppelglöggen som finns i boken, och den blev en ny favorit. Jag tycker det är roligt att testa nytt på julen, men vill ändå behålla julkänslan.

### Vad har du fått för reaktioner på din förra lättlästa kokbok, *Laga mat*?

Jag har fått så fin respons! Människor med utmattningssyndrom har hört av sig och talat om att de älskar boken, folk har gett den till äldre föräldrar som har problem med minnet och SFI-lärare tipsar sina elever om den. Så det känns väldigt kul att få fortsätta med *Laga julmat*!



”Med tydliga steg för steg-beskrivningar får även den mest ovana hjälp att göra en god middag.”

HEMMETS JOURNAL (NR 46/2021) OM LAGA MAT

## Det smakar jul

Lukten av pepparkaka, glögg och nystekta köttbullar väcker minnen till liv. Det är när dofterna börjar sprida sig i köket som man vet att julen är här. Traditioner är viktiga på årets största mathögtid, men det är också kul att testa något nytt till julbordet.

I *Laga julmat* bjuder Jessica Frej både på klassiker som köttbullar och Janssons frestelse och nya favoriter som krämig grönkålssallad och kladdkaka med saffran. Recepten i boken är lätta att följa och laga med korta steg-för-steg-beskrivningar i både text och bild. Rätt vad det är har den nya saffranskakan också blivit tradition.



Om sin lättlästa kokbok *Laga mat* har Jessica Frej sagt att "det är en sån bok jag själv hade behövt när jag var yngre och tampades med både läs- och skrivsvårigheter".

## Laga julmat

Författare: Jessica Frej

Fotograf: Lina Eidenberg Adamo

Formgivare: Mikael Engblom

Nivå 1

100 sidor

Inbunden

Utk. 22 september

ISBN: 978-91-89149-48-9

## Möt författaren & fotografen



FOTO: PRIVAT / ANNA SVANBERG

## Josefin Olevik & Ylva Sundgren

Journalisten och författaren Josefin Olevik och fotografen Ylva Sundgren har tidigare tillsammans gett ut den lättlästa boken *På djupt vatten*. Nu har de gjort en bok med vackra bilder och korta betraktelser över ett år, som de hoppas kan få läsaren att upptäcka magin som finns runt oss varje dag.

### Ylva, du har fotograferat årstider i ett helt år. Hur har du valt dina motiv? Och Josefin, hur har skrivprocessen sett ut?

**Ylva:** Det viktigaste för mig har varit att fånga känslan av vardag. Därför har jag fokuserat på motiv där man kan se eller känna närvaron av människor. Spår av liv.

**Josefin:** Att utgå från Ylvas bilder för att få tag i känslan av en årstid har varit en annorlunda kreativ process. Jag fick syn på en hel del genom Ylvas foton. Det är så många intryck som hänger ihop med en viss tid på året, fast man kanske inte satt ord på dem för sig själv tidigare.

### Har ni några favoritbilder i boken? Beskriv dem gärna!

**Ylva:** En av mina favoritbilder är på de vackra nedfallna löven på en daggig vindruta. Kanske är bilen glömd och på väg att begravas i löv, eller så kör någon strax iväg så att löven sprids i fartvinden.

**Josefin:** Jag älskar bilden av anden som har lämnat spår i snön. Den kanske letar efter sitt hem eller sina vänner. Bilden får mig att tänka på kurragömma i snö. Var har folk gömt sig? Kanske följer jag bara mina egna spår?

### Vilken är er favoritårstid? Varför?

**Ylva:** Jag får energi av årstidernas skiften, när något nytt är på gång! Början av hösten är jag extra svag för, med dess höga himmel, jordiga dofter och goda saker att plocka – som svamp och äpplen.

**Josefin:** Jag är väldigt förtjust i vintern och älskar skidåkning på alla längder. Men jag skulle nog inte tycka så mycket om vintern om inte också vår, sommar och höst fanns.

## Årets gång

Vinter, vår, sommar, höst. Årstiderna markerar tidens gång. Vi har alla lärt oss att tolka årets små förändringar – som hur ljuset skiftar, hur luften känns och hur naturen luktar. Kanske börjar det bli vår?

I *Årstiderna* får vi följa med och plocka den första tussilagon, vila i en hängmatta, grilla i skogen och titta noga på en snöflinga. Det är en bok med korta betraktelser över året.

Ylva Sundgrens foton är ibland drömskt vackra, ibland vardagsrealistiska med stor igenkänning. En skymningshimmel följs av grusiga skor i hallen – just som livet är. Josefin Olevik tolkar bilderna i korta texter som bjuder in till vidare reflektioner. *Årstiderna* är en bok att långsamt bläddra i för att minnas och längta tillsammans.



Josefin Olevik är journalist och skriver för olika tidningar, främst om kultur, friluftsliv och samhällsfrågor. Hon har också skrivit böcker, bland annat den lättlästa *Upptäck naturen!*.

Fotograf Ylva Sundgren arbetar för olika tidningar och tidskrifter och har fotat till flera böcker. Bland annat till de lättlästa böckerna *På djupt vatten* och *Våga vego!*.

## Årstiderna

Författare: Josefin Olevik

Fotograf: Ylva Sundgren

Formgivare: Anna Wikberg Ågren

Nivå 2

Ca 80 sidor

Inbunden

Utk. 17 oktober

ISBN: 978-91-89149-50-2

## Möt författaren



FOTO: ROBERT JOHANSSON

## Marie Albertsson

Marie Albertsson är kursansvarig för en teaterutbildning på en folkhögskola i Värnamo, och hennes nya bok *Premiären* utspelar sig just i en teaterklass.

### Varför tycker du att det är viktigt med teater?

Teaterutbildningarna på våra folkhögskolor erbjuder eleverna en unik möjlighet att utvecklas. Det kräver samarbete, vilket kan vara en utmaning, och att man vågar utforska sina egna känslor – och stå på en scen. Det är väldigt tillfredställande att som grupp arbeta

med något så konkret som en teaterföreställning. Alla arbetar med premiären som mål. Gruppen hjälps också åt att tolka texterna, och det ger oss möjlighet att förhålla oss till och kommentera samhället och vår samtid.

### Vilken är den roligaste uppsättning du har arbetat med?

För några år sedan satte skolan upp *Genom tid och rum – En saga om Sverige*. Föreställningen var ett samarbete mellan SFI, fritidsledarprogrammet och en teaterklass med elever med intellektuell funktionsnedsättning. Repetitionerna präglades av en väldigt sorglig händelse, vilket samtidigt ledde till fina möten mellan deltagarna. Ofta är det så, tycker jag, att när arbetsinsatsen är extra stor inför en premiär blir det extra roligt sedan när allt blir bra.

### Är personerna i boken inspirerade av verkliga personer?

Jag har inte tänkt på några specifika personer när jag skrev, men visst har jag hämtat inspiration av människor i min närhet. När jag skrev om Sofie så försökte jag sätta mig in i hur det kan kännas att börja på en teaterutbildning utan att ha sysslat med teater tidigare.

### Sofie och Mårten i boken var även med i *Hitta hem*. Hur var det att skriva om dem på nytt?

I *Hitta hem* fick vi i första hand följa Mårten, och Sofie hade en mindre roll. I *Premiären* är det tvärtom. Nu är det Sofie som är huvudperson och för berättelsen framåt och det är henne vi får lära känna bättre. Det var roligt att utveckla både Sofie och Mårten som karaktärer i nya situationer.



"*Hitta hem* är en lättläst pärla, berättad med värme och ärligt engagemang."

CHRISTINE KARLSSON OM *HITTA HEM*  
I BTJ-HÄFTET NR 5, 2022

## En pjäs om kärlek

Sofie har börjat på en teaterutbildning på en folkhögskola. Varje dag lär hon sig nya saker. Nya ord och övningar. De dansar, improviserar och läser manus. När Sofie kommer hem på kvällarna är hon alldeles trött. Men också glad.

Pjäsen de ska spela heter *Romeo och Julia*. Sofie ska få spela Julia och en som heter Andreas ska spela Romeo. I manus står det att de ska pussas och se kära ut. Men inte vill Sofie pussa Andreas! Hon är ju kär i Mårten. Och Mårten vill verkligen inte att Sofie ska bli kär i någon annan. Inte ens på låtsas.

Marie Albertsson debuterade som lättlästförfattare med *Hitta hem* 2022.



I *Premiären* får vi på nytt möta Mårten och Sofie på gruppboendet Lunden, i en berättelse om svartsjuka och om det fina i att kunna låtsas. Bokens illustrationer är gjorda av Annika Carlsson.

## Premiären

Författare: Marie Albertsson

Illustratör: Annika Carlsson

Nivå 2

56 sidor

Inbunden

Utk. 26 oktober

ISBN: 978-91-89149-55-7



## Möt författaren



FOTO: ANNA SVANBERG

## Moa Candil

Moa Candil är journalist och har bland annat arbetat på den lättlästa nyhetstidningen 8 Sidor. Hon är författare till flera faktaböcker på lätt svenska och tillsammans med Bengt Fredrikson har hon skrivit handboken *Skriv lättläst*.

### Hur valde du ut de 20 platserna i boken?

Det var svårt! Det finns så många fantastiska ställen. Jag ville att de skulle vara spridda i hela Sverige och att det skulle vara en blandning av vacker natur och historiskt eller kulturellt intressanta sevärdheter. Jag

letade mycket på nätet, sökte efter listor och besöksstatistik. Och så har jag frågat runt bland vänner och bekanta och bett om tips på speciella platser som de vill rekommendera.

### Finns det någon plats i Sverige som ligger dig extra varmt om hjärtat?

Visby är speciellt för mig eftersom det är där jag är uppvuxen och numera bor. Det känns fint att den jättegamla muren och de smala gränderna som folk kommer långväga för att se var min lekplats när jag var liten.

### Vad är du själv nyfiken på att se i Sverige?

Jag skulle vilja resa norrut. Det finns mycket intressant där, som Kiruna och Höga kusten. Men jag är väldigt sugen på att åka till Dalsland också. Där finns mycket av det som ofta förknippas med svensk natur, därför kallas Dalsland ibland för ett Sverige i miniatyr.

### Vem ser du som läsare?

Jag hoppas att boken väcker nyfikenhet och lust att resa, oavsett om det blir en verklig resa eller en resa genom läsning. Det är en bok att bara bläddra i, läsa på egen hand eller högt tillsammans. Min förhoppning är att den ska passa många av målgrupperna för lättläst. Den som är ny i Sverige kanske inte känner till platserna sedan tidigare, och för äldre med demens kan de korta texterna och bilderna väcka minnen och locka till samtal, till exempel.



Moa Candils senaste lättlästa böcker är *Börja plugga* och *Söka jobb*. Tillsammans med Bengt Fredrikson har hon skrivit *Skriv lättläst*.

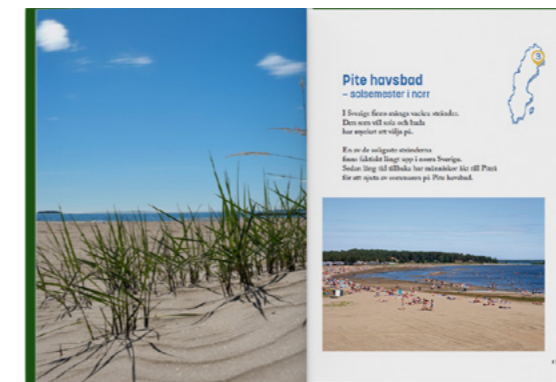
## Upptäck Sverige

Det finns mycket att upptäcka i Sveriges avlånga land. Här finns höga berg och djupa skogar. Här finns öar, hav och sjöar. Här finns pulserande städer och ensliga hus långt ute på landet.

I *Sverige – Från norr till söder* får du följa med till 20 utvalda platser, alla speciella på sitt eget vis. Häng med ner i gruvan i Kiruna, förundras över hållristningarna i Tanum, promenera i de trånga gränderna i Visby och känn vinden från havet i Smygehuk.

Boken väcker nyfikenhet och reslust, oavsett om resan blir i fantasin, till ett ställe i närheten eller till Kebnekaises topp.

Varje plats presenteras med sin unika historia, rolig information och många bilder.



## Sverige - Från norr till söder

Författare: Moa Candil

Formgivare: Lina Bergström

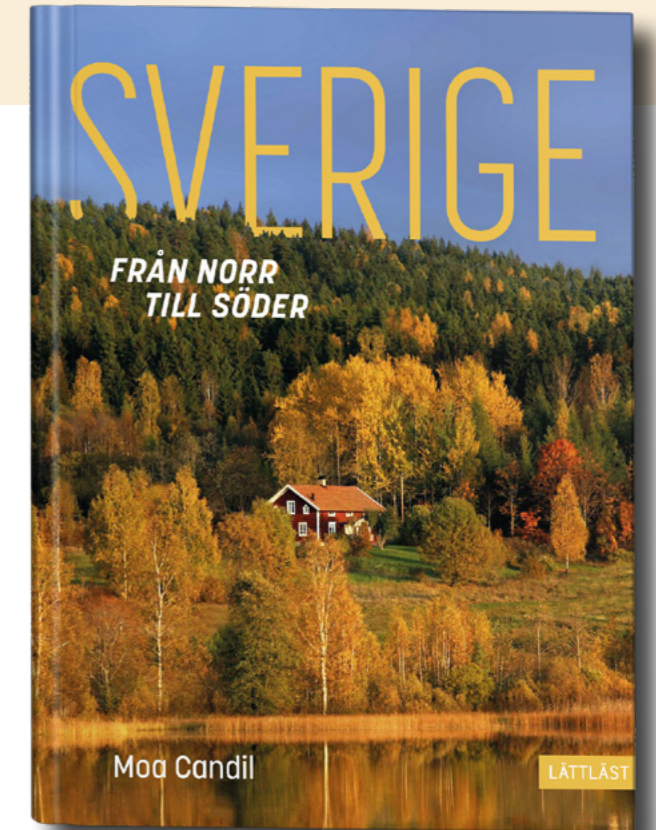
Nivå 2

ca 100 sidor

Inbunden

Utk. 15 november

ISBN: 978-91-89149-47-2



## Möt författaren



FOTO: MATS PAULSSON

# Josephine Selander

Josephine Selander har utbildat yogalärare i över 15 år. Nu har hon skrivit en lättläst yogabok som i text och bild presenterar olika positioner.

### Hur kommer det sig att du började med yoga?

Flera olika vägar ledde mig till yogan. Med en bakgrund som dansare sökte jag en träningsform där jag fick använda hela kroppen. Jag mediterade mycket men tyckte att det var för stillasittande. Samtidigt pluggade jag idéhistoria och blev alltmer nyfiken på indisk filosofi. Yoga band samman allt detta för mig.

### Vad ger yogan dig idag, många år senare?

Den håller mig stark och rörlig. Precis som många andra sitter jag dagarna i ända, och yogan blir en motpol till det. Genom de meditativa aspekterna ger yogan mig också en stillhet i sinnet. Jag kan känna mig stressad eller splittrad eller trött, men efter bara en kvarts yoga är det som att jag kan starta om. Sinnet samlar sig. Det blir tomt och stilla inombords på ett väldigt rofyllt vis.

### Vad brukar nybörjare säga att de först uppskattar med yoga?

Alla börjar yoga av olika skäl, så det finns olika svar på den frågan. För någon som tränar mycket annat kan yogan hjälpa till med rörligheten och ge en känsla av att landa i kroppen. Någon som sällan tränar kanske känner av sina muskler – och faktiskt uppskattar att få träningsvärk! Yogan kan få stressade personer att känna sig grundade. Många med utmattningssyndrom säger att det är skönt att få utföra något fysiskt utan att bli för trött.

### Hur vill du att din bok *Börja yoga* ska användas?

Den här boken är som en verktygslåda. Jag vill att du ska testa dig fram själv. Fråga dig själv vad du behöver. Känner du dig stel? Då kan övningarna som tränar rörlighet passa. Känner du dig orolig och splittrad? Fokusera då mer på andningsövningarna. Jag tycker det är viktigt att göra yogan till sin egen. Utforska den och se vad du tycker om. Det kan kännas enkelt, svårt, lätt eller tungt – du kan påverka ditt yogaprogram så att det passar dig och dina behov.

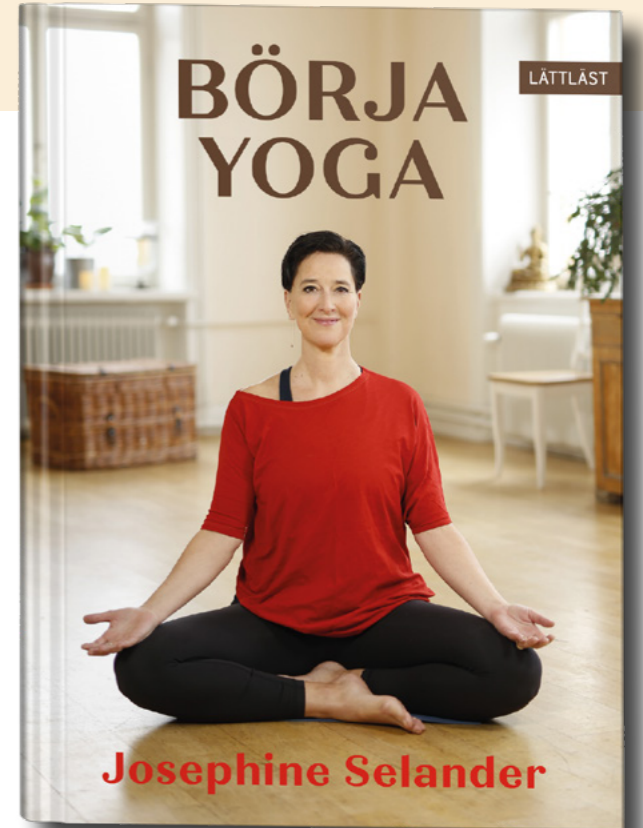
”Jag tycker det är viktigt att göra yogan till sin egen.”

JOSEPHINE SELANDER

## Yoga för dig

Yoga kan utövas på många olika sätt och ger oss det vi alla mår bra av: styrka, rörlighet, balans, fokus och avslappning. Utifrån dina förutsättningar och din dagsform bestämmer du själv hur din träning ska se ut. Allt du behöver för att komma igång är bekväma kläder.

I *Börja yoga* presenterar Josephine Selander i text och bild tydligt och enkelt yogans grundläggande rörelser och positioner, och hur du lätt anpassar dem efter dina behov. Du kan läsa om hur du andas för att lugna sinne och kropp och få lättare att fokusera, och om hur du kan slappna av för att komma ner i varv – och somna när det är dags för det.



Josephine Selander har grundat Nordiska Yogainstitutet där hon utbildar yogalärare. Hon har skrivit flera yogaböcker och hållit i yogaprogram på tv. Josephine Selander är också utbildad dansare och skådespelare och doktorand i historia. Bokens foton är tagna av fotograf Mats Paulsson.

### Börja yoga

Författare: Josephine Selander

Fotograf: Mats Paulsson

Formgivare: Katy Kimbell

Nivå 2

80 sidor

Inbunden

Utk. 28 november

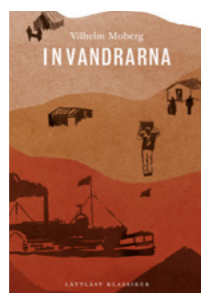
ISBN: 978-91-89149-57-1

# Sverige förr i tiden

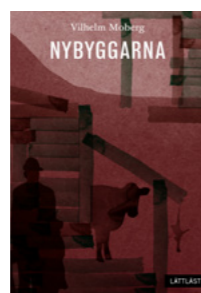
Böcker som berättar hur det var att leva förr i tiden kan ge oss en förståelse både för vår egen och andras historia. En del kan locka fram minnen hos den som var ung för längesedan, andra skildrar hisnande, sanna äventyr eller sorgliga livsöden.



**Utvandrarerna**  
Författare: Vilhelm Moberg  
Bearbetare: Cecilia Davidsson  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-70535-29-1



**Invandrarerna**  
Författare: Vilhelm Moberg  
Bearbetare: Cecilia Davidsson  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-88073-10-5



**Nybyggarna**  
Författare: Vilhelm Moberg  
Bearbetare: Johan Werkmäster  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-88073-69-3



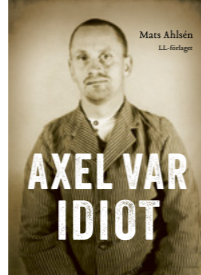
**Sista brevet till Sverige**  
Författare: Vilhelm Moberg  
Bearbetare: Johan Werkmäster  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-88073-70-9



**När jag var ung**  
Författare: Mats Ahlsén  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-88073-86-0



**Kapten Rollas äventyr**  
Författare: Mats Ahlsén  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-89149-29-8



**Axel var idiot**  
Författare: Mats Ahlsén  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-70535-23-9



**Sveriges historia**  
Författare: Bengt Fredrikson  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-88073-59-4



”Böckernas beskrivningar av miljö och karaktärer är fina. När jag läser böckerna tänker jag på att människor har mycket kärlek i sig och hjälper varandra. De starka personligheterna kämpar för ett bättre liv.”

ANNIKA NETTELBLADT OM UTVANDRAREPOSET  
AV VILHELM MOBERG.

# Livet på gruppboende

I *Det här är mitt liv* berättar Martin Fallhagen om sin vardag – om vad som är lätt och vad som är svårt. Och vad som känns rätt och fel. Och i våra skönlitterära berättelser om personer som bor på gruppboenden kan du följa grannar, pluggkompisar, kollegor, vänner, brorsor och kärlekspar. Det här är mitt liv



**Det här är mitt liv**  
Författare: Martin Fallhagen  
med Lasse Nohrstedt  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-89149-25-0



**Bästa brorsorna**  
Författare: Monica Byekwaso  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-70535-43-7



**Brorsor med brudar**  
Författare: Monica Byekwaso  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-21-1



**Två smarta brorsor**  
Författare: Monica Byekwaso  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-58-7



**Hitta hem**  
Författare: Marie Albertsson  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-89149-11-3



**Premiären**  
Författare: Marie Albertsson  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-89149-55-7



**Moa och Miranda**  
Författare: Monica Byekwaso  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-80-8



**Låt bli min tjej!**  
Författare: Monica Byekwaso  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-91-4



**Spåren i snön**  
Författare: Ann Gomér  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-95-2



**Älskar, älskar inte**  
Författare: Ann Gomér  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-98-3



**Rockfesten**  
Författare: Ann Gomér  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-89149-27-4

# Ta del i samhället

För att på riktigt kunna ta del i samhället och bestämma över sitt eget liv behöver vi få information som passar vår förmåga. LL-förlaget har böcker om alltifrån hur demokrati fungerar och hur du söker jobb till privatekonomi och nätsäkerhet.



**Det är vi som bestämmer**  
Författare: Moa Candil  
Nivå 1  
ISBN: 978-91-88073-99-0



**Det är vi som bestämmer**  
Författare: Moa Candil  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-89149-00-7



**Rösträtt för kvinnor**  
Författare: Sara Teleman  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-70535-36-9



**Livet på internet**  
Författare: Emma Sorbring m.fl.  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-89149-06-9



**Bättre koll på pengarna**  
Författare: Elin Helander  
Nivå 3  
ISBN: 978-91-89149-04-5



**Börja plugga**  
Författare: Moa Candil  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-89149-44-1



**Söka jobb**  
Författare: Moa Candil  
Nivå 2  
ISBN: 978-91-89149-43-4



”Boken är en viktig faktabok, men är skriven på ett underhållande sätt. Du kommer inte att tröttna! Boken finns i två lättlästnivåer, vilket jag tycker är bra. Jag gillar att informationen om demokrati kommer ut till alla på det här sättet. Det är ju i grund och botten så som demokrati ska vara!”

ALICE LUNDH PAPIERNIK OM  
DET ÄR VI SOM BESTÄMMER - SÅ FUNKAR DEMOKRATI  
AV MOA CANDIL

# Arbeta med lättläst

Böckerna *Bokcirkel i lättläst* och *Skriv lättläst* och foldern *Lättläst* finns till för dig som arbetar med att förmedla lättlästa böcker eller kommunicerar i lättläst text. Foldern finns att beställa på [mtm.se](http://mtm.se). På [mtm.se/skola](http://mtm.se/skola) finns också gratis handledningar till många av våra böcker. De fungerar i skolsammanhang, men kan också ge inspiration till samtal vid högläsning och i bokcirkel.



**Bokcirkel i lättläst**  
Författare: Jenny Friman  
ISBN: 978-91-88073-96-9



**Skriv lättläst**  
Författare: Moa Candil och Bengt Fredriksson  
ISBN: 978-91-89149-26-7



**Handledningar**  
Ladda ner kostnadsfritt på [mtm.se/skola](http://mtm.se/skola)



**Lättläst - En guide till dig som förmedlar böcker**  
Ladda ner eller beställ kostnadsfritt på [mtm.se](http://mtm.se)

# En del av MTM

LL-förlaget är en del av MTM, Myndigheten för tillgängliga medier. MTM är ett nationellt kunskapscentrum för tillgänglig läsning och har som vision att göra läsning tillgängligt för alla. Vi arbetar för att alla ska ha tillgång till litteratur, nyheter och samhällsinformation utifrån vars och ens förutsättningar, oavsett läsförmåga eller funktionsnedsättning. På [mtm.se](http://mtm.se) kan du läsa mer om hur vi möjliggör och underlättar läsning för läsare med olika läsnedsättningar och läshinder.

## Kontakta oss

[ll-forlaget@mtm.se](mailto:ll-forlaget@mtm.se)

[www.ll-forlaget.se](http://www.ll-forlaget.se)

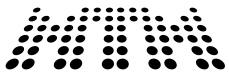
## Följ oss!

[instagram.com/llforlaget](https://www.instagram.com/llforlaget)



[facebook.com/llforlaget](https://www.facebook.com/llforlaget)





MYNDIGHETEN FÖR  
TILLGÄNGLIGA MEDIER

Box 51  
201 20 Malmö

**B** **PP** Sverige, Port Payé

Omslagsbild: Hanna Albrektson

LL-FÖRLAGET