

Studieplan

# Börja skåda fågel



# Innehåll

Inledning .....	sid 3
Vad är en studiecirkel? .....	sid 4
Tips till din studiecirkel Börja skåda fågel.....	sid 5
<b>Träff 1:</b> Fågelskådning som hobby .....	sid 6
<b>Träff 2:</b> Hur kommer man igång? .....	sid 7
<b>Träff 3:</b> Att använda fågelboken.....	sid 8
<b>Träff 4:</b> Att artbestämma fåglar i fält .....	sid 9
<b>Träff 5:</b> Fågelföreningar och fågelskydd.....	sid 10
<b>Träff 6:</b> Ett steg till, ett steg bakåt .....	sid 11
Hur kan man lära sig mer? .....	sid 12


# Inledning

Fåglar väcker känslor och tankar! Var vi än rör oss finns det fåglar att förundras och fascineras av. Vem blir inte berörd av att uppleva vårens första sånglärka som drillar över en vårjäsande betesäng, tornseglarens skriande luftfärder över ett sommarblått himlavalv eller orrarnas uråldriga bubblande parningsspel på en dimhöjd torvmyr? Fåglar finns överallt och man kan få härliga upplevelser utan att behöva anstränga sig. Själv uppskattar jag pilfinkstjatter på en uteservering och talgoxarnas gnabbande kring talgbollarna i min trädgård. Fågelskådning behöver inte vara exklusivt!

En höstkrispig dag, då himlen fylls av ormvråkars jamande och flyttande finkars vingbrus, är något av det mest njutbara som jag vet. En sådan upplevelse väcker också frågor och tankar och blir än starkare om man kan dela den med andra.

Fågelåret i Sverige bjuder hela tiden på upplevelser och allt fler människor har upptäckt tjusningen med att lära sig mer om fåglar tillsammans med andra. Fågelskådning är ett av de snabbast växande intressena i Sverige och runtomkring i Sverige genomförs hundratals fågelcirklar varje år. I boken *Börja skåda fågel*, skriven av Gigi Sahlstrand och Eva Stenvång Lindqvist, ges en fantastisk introduktion till fågelskådande och artkännedom. Ta chansen att lära dig mer om fåglar i en studiecirkel – massvis med upplevelser väntar på dig!

*Kjell Andersson, Träslövsläge  
Fågelcirkelledare och fågelskådare*

Studie   
främjandet



**April 2017**

**Författare:** Kjell Andersson och Eva Stenvång Lindqvist, med utgångspunkt från en tidigare studieplan (2010) skriven av Eva Stenvång Lindqvist

**Projektledare:** Annika Stigmark

**Grafisk form:** Anna Lillkung

**Omslagsfoto:** Eva Stenvång Lindqvist

**Foto:** Göran Johansson/ Halmstadfoto, Kjell Andersson

Producerad för Studieförbundet i samarbete med Sveriges Ornitologiska Förening – BirdLife Sverige.

**studieframjandet.se**

**www.birdlife.se**

## Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och cirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Studiefrämjandet kan hjälpa till med planering, studiematerial, passande lokal eller nätbaserade lösningar. Dessutom har vi ett brett nätverk med kunskap och erfarenhet från olika områden, framförallt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studiefrämjandet är ett av tio studieförbund som alla får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun. Vi får stöd för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

### Några grundregler:

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studiefrämjandet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studiefrämjandet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studiefrämjandets ledarutvecklingsprogram.

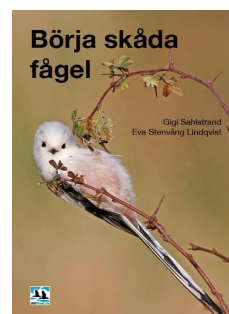
## Tips till din studiecirkel Börja skåda fågel

Det kanske allra bästa sättet att lära sig mer om fågelskådning är att träffa och diskutera med andra intresserade. Studieförbundet i samarbete med vår medlemsorganisation BirdLife Sverige hjälper fågelintresserade med att anordna studiecirkel i fågelskådning. Tillsammans vill vi sprida intresset för fåglar och fågelskådning.

Studieplanen för *Börja skåda fågel* föreslår ett upplägg på sex cirkelträffar och två exkursioner. Studiecirkeln kan fördelas över fler eller färre cirkelträffar. Bestäm i gruppen hur ni vill göra, utifrån era kunskaper och intressen. Till varje träff finns förslag på läsning och diskussionsfrågor.

För att göra studiecirkeln mera varierad kan ni välja att bjuda in en föreläsare eller göra ett studiebesök för att till exempel se hur ringmärkning går till.

Passa också på under cirkelns gång att delta i aktiviteter som fågelföreningar anordnar. Ni kan också själva skapa ett arrangemang som är öppet för fler än deltagarna i cirkeln – en föreläsning, en filmvisning eller en exkursion.



Studiecirkeln utgår från studieboken *Börja skåda fågel*.



**Tjäder.** Foto: Göran Johansson/ Halmstadfoto

# Träff 1 : Fågelskådning som hobby

**Fågelskådning är både ett roligt och viktigt intresse. Fåglar finns överallt i vår omgivning. Till utseendet kan många fågelarter förefalla lika, men vid närmare betraktande finns olikheter både beträffande dräkt, sång/läten och beteende. Fågelskådning kan också vara en del i fågel-, natur- och miljöskydd. Många som fördjupat sitt fågelintresse följer hur fåglarna påverkas av olika miljöfaktorer, till exempel av klimatförändringar.**

På denna träff får ni en första inblick i vad fågelskådning innebär. Ni får diskutera vad som är roligt med fåglar och varför fågelskådning är viktigt. Ni får själva dela med er av fågelupplevelser, favoritfåglar och vilka fåglar ni gärna skulle se. Ni får också diskutera vad ni vill få ut av studiecirkeln och komma överens om gemensamma mål.



**Ärtsångare.** Foto: Göran Johansson/  
Halmstadfoto

## Inledning och planering

- Presentera er för varandra och berätta vad ni har för förkunskaper i ämnet.
- Är det någon i gruppen som har särskilda behov som alla (eller cirkelledaren) bör känna till?
- Prata om vad var och en vill få ut av cirkeln.
- Titta igenom studieboken *Börja skåda fågel* och gå igenom studiecirkeln's upplägg. Vill ni ändra upplägget på något sätt?
- Kom överens om ett gemensamt mål.

## Fågelskådning som personlig upplevelse

- Prata i gruppen om era olika fågelupplevelser.
- Vilka fåglar intresserar er och varför?
- Vad är roligt/ motiverande/ inspirerande med fågelskådning?
- Finns det någon särskild fågel ni skulle vilja se?

## Fågelskådningens grunder

- Vilken utrustning behövs? Har någon eller några i gruppen redan kikare, fälthandbok eller någon annan bok om fåglar? En app?
- Hur kan man ha nytta av olika Facebookgrupper, som t.ex. Fåglar inpå knuten och Vilken fågel? Information på nätet?
- Vad innebär det att studera fåglar i fält - hur bör man uppträda som fågelskådare?
- Diskutera varför fågelskådning är viktigt.

## Inför nästa träff

- Läs igenom kapitlen "Det är kul med fåglar", "Vilken skådning vill du satsa på?" och "Kikare, fågelbok och rätt kläder".
- Alla deltagare som har en handkikare tar med den. De som har en fälthandbok eller annan fågelbok där olika fågelarter presenteras tar med den. Fågelappar kommer också att diskuteras.

## Träff 2: Hur kommer man igång?

**Den andra träffen kommer att handla om vilka aspekter av fågelskådning som lockar mest och om fågelskådning lämpar sig för alla. Denna träff kommer också att gå mera in på hur en handkikare fungerar och hur ni ska använda den när ni skådar fåglar ute i fält. Ni kommer också att lära er mer om annan utrustning som behövs och hur mobilen kan vara ett viktigt hjälpmedel.**

### Vilken skådning lockar?

- Vad verkar roligast inom fågelskådning? Är det närstudierna och beteendena som lockar mest? Eller chansen att få se många olika arter? Var i så fall - i trädgården, i kommunen, i Sverige eller kanske hela världen? Kanske alltsammans lockar – i vilken ände ska man börja då?
- Hur mycket tid finns? Hur är intresset hos övriga familjemedlemmar? Kan man kombinera olika intressen?
- Att fotografera fåglar, även via mobilen, eller teckna av dem - är det av intresse och vilken nytta kan man ha av det?
- Sammanfatta - dominerar närskådning eller annan skådning i gruppen?

### Fågelskådning – något för alla?

- Vad innebär funktionsnedsättning för fågelskådanget? Vilka hjälpmedel finns?
- Var finns rullstolsanpassade och barnvagnsanpassade fågellokalerna?

### Utrustning

- Hur fungerar handkikaren?
- Titta igenom de handkikare som deltagarna tagit med. Funderar någon på att köpa en ny? Vad ska man då tänka på och var kan man få råd?

- För- & nackdelar med medtagna fågelböcker och med olika appar. Vilka fungerar bäst för fågelskådaren och varför?
- Fåglar i naturprogram i radio och TV.
- Varför är det viktigt med "rätt" klädsel när man är ute och skådar fåglar?

### Inför nästa träff

- Efter andra träffen är det lämpligt med en första exkursion som "aptitretare" – gärna i närmiljön med fokus på fåglar som är vanliga i trakten men som deltagarna kanske inte sett. Exkursionen innebär också kikärrning.
- Läs igenom sidorna 46-51 i kapitlet "Första steget in i fåglarnas värld" samt kapitlen "Fågelgrupperna" och "Var och när hittar man fåglar?"

### Tips inför första exkursionen:

- Kolla tillgängligheten på lokalen. Plats att parkera? Rymmer alla vid observationsplatsen?
- Välj en lokal som inte har motljus vid tidpunkten för träffen.
- Hittar alla till mötesplatsen? Samåkning? Vem ringer man om man får förhinder?
- Om det blir dåligt väder; finns det någon reservplan eller plats där man kan skåda trots vädret? Hur länge kommer ni att vara ute?
- Matsäck efter magsäck och kläder efter väder!
- Hur många har kikare och vilka behöver låna? Gå igenom vad som är bra att ha med sig: fälthandbok (den som har) och gärna en anteckningsbok där iakttagelser kan noteras.

## Träff 3: Att använda fågelboken

**Börja den tredje träffen med att sammanfatta den första exkursionen; vilka arter såg ni och var? Vilka arter var lätta att känna igen, på utseendet eller på lätet? Vilka var svåra? Andra intryck? Hur många arter sågs/hördes sammanlagt? Träffen går vidare in på olika fågelgrupper och vilken slags information som finns om en fågelart i fälthandboken/appen, samt var och när man hittar fåglar.**

### Hjälp vid bestämning – fågelbok & appar som resurs

- Gå igenom fälthandboken och se hur den är upplagd. I vilken ordning presenteras de olika fågelgrupperna?
- Vilken slags information finns det i fälthandboken om varje fågelart?
- Vilken övrig information innehåller fälthandboken som man kan ha nytta av?
- Fälthandboken som app – studera hur den är upplagd och jämför informationen om en art med den tryckta fälthandboken.
- Gå igenom fågelns taxonomi på sidan 48 i *Börja skåda fågel* och lär er benämningarna. På vilket sätt har man nytta av dem?
- Titta i *Börja skåda fågel*, sidorna 54-89. Välj någon fågelgrupp, t.ex. gäss. Vilka andra arter kan man få se utöver de som visas på bilderna i *Börja skåda fågel*? Konsultera fälthandboken. Vilka kan ni se i närområdet och var håller de till?

### Var och när hittar man fåglar?

- Vilka fågelrika miljöer – fågellokaler – finns i närmiljön samt på lite längre avstånd? Titta tillsammans på en karta.
- Kan den egna trädgården betraktas som en fågelokal?

- Vilka fåglar finns året om i ert närområde? Vilka ser/hör ni bara på sommarhalvåret? Vilka besöker era fågelmatningar?
- I boken nämns miljöer som kanske inte i första hand förknippas med fåglar. Vilka? Har någon i gruppen haft en fågelupplevelse på en sådan lokal?
- Varför åker så många fågelskådare till Falsterbo och till södra Öland på hösten?
- Hur ser fågelåret ut i er trakt? När kommer vårfåglarna (sådesärulan, bofinken, lövsångaren m.fl.) och när ger de sig av? Finns det vårfåglar som övervintrar hos er? Varför/varför inte?
- Känner ni till Fågelkalendern (sid 94)? Varför är den viktig?

### Inför nästa träff

- Ta reda på vilka fåglar som finns i trädgården/närmiljön. Vilka känner ni igen? Gör en lista. BirdLife Sverige har en särskild "krysslista" för trädgårdsfåglar.
- Läs sidorna 51-53 i kapitlet "Första steget in i fåglarnas värld" samt kapitlet "Att artbestämma fåglar i fält."



**Ladusvala.** Foto: Göran Johansson/  
Halmstadfoto



## Träff 4: Att artbestämma fåglar i fält

Den fjärde träffen fokuserar på hur man kan lära sig hur olika fågelarter sjunger. Något som är särskilt viktigt om en fågel är svår eller omöjlig att få syn på. Med hjälp av inspelade fågelläten i appar, på nätet eller CD-skivor kan ni lära känna några vanliga fåglars läten. Under träffen diskuteras också, utifrån olika bilder, hur skillnader i näbbform, benlängd, och dräktkaraktärer som vingband och ögonbrynsstreck kan vara av stor betydelse vid artbestämning.

### Känna igen fågelläten

- Bläddra igenom grupperna i *Börja skåda fågel* – vilka fågelarter är lättare att uppmärksamma via lätet än att man får syn på dem?
- Spela upp läten av fåglar som finns i trakten – känner ni igen dem?
- Gå igenom ramsor i boken (sid 52-53) med beskrivningar för att memorera fågelläten.
- Det finns också andra sätt att beskriva fågelläten som stöd för minnet – som gnisslande cykelhjul t.ex. (kungsfågel, järnsparv). Har ni exempel?
- Hur kan man beskriva skillnaden mellan snarlika läten som trädgårdssångarens och svarthättans?
- Kan man känna igen grupper av fåglar på lätet?
- Vissa arter känns igen på andra karaktäristiska läten än sången. Vilka?

### Att artbestämma fåglar i fält

- Repetera de taxonomiska benämningarna på sidan 48 i *Börja skåda fågel*.
- Diskutera innebörden av "jizz" med utgångspunkt från egna erfarenheter.
- Slå upp checklistan på sidorna 111-115 i boken. Titta på bilder av fåglar samtidigt som ni går igenom listan punkt för punkt.



**Tubkikare kan vara bra att ha när man skådar på långa avstånd.** Foto: Kjell Andersson

### Inför nästa träff

- Lägg en andra exkursion efter den fjärde träffen med fokus på att träna på "egen" artbestämning i fält och försök lära er en del fågelläten. Lägg ner mycket tid på varje art; titta på alla karaktärer och rörelser, träna på "jizzet". Var håller fågeln till? Lyssna på sången eller lätet; vad associerar ni till? En ramsa? En melodi? Något annat?
- Gör en egen checklista att använda när du är ute och tittar på fåglar. Ta med den på exkursionen.
- Träna gärna på att betrakta fåglar i din närmiljö systematiskt och lär dig dem "utantill".
- Läs kapitlen "Gå med i en förening" och "Värna om fåglarna" till följande vecka.

## Träff 5: Fågelföreningar och fågelskydd

**Sammanfatta exkursionen: vilka arter såg ni och var? Hur fungerade checklistan? Fanns det fåglar som "rymde" innan ni hann artbestämma dem – vilka karaktärer hann ni uppfatta? Hur gick det att artbestämma fåglar på sången/lätet? Var det någon som dokumenterade en fågel, med kamera eller mobil?**

Den femte träffen handlar om vad de lokala/regionala fågelföreningarna kan erbjuda i form av exkursioner, föredrag och andra aktiviteter, men också om vilket fågelskyddsarbete som de bedriver. BirdLife Sveriges aktiviteter samt nationellt och internationellt fågelskyddsarbete uppmärksammas. Hur kan ni som deltagare bidra till att värna om fåglarna?



**Större hackspett.** Foto: Göran Johansson/  
Halmstadfoto

### Gå med i en förening

- Bekanta er med BirdLife Sverige och nationella aktiviteter som t.ex. Vinterfåglar inpå knuten.
- Titta igenom deras Facebooksidor, som t.ex. Fåglar inpå knuten samt något nummer av tidsskriften Vår Fågelvärld.
- Vilka lokala eller regionala fågelföreningar finns inom ert område och vad har de att erbjuda?
- Nätverket Rapphönan och lokala tjejgrupper. Behövs särskilda aktiviteter för kvinnor?
- Club300 – mål och syfte? Hur fungerar deras BirdAlarm?

### Värna om fåglarna

- Vilket fågelskyddsarbete bedriver BirdLife Sverige? Club300?
- Vilka insatser görs av de lokala/regionala föreningarna?
- Är det förändringar på gång i er närmiljö som kan påverka fågellivet negativt? Finns det något man kan göra?
- Vad vet ni om ringmärkning? Varför är ringmärkning viktigt?
- Hur ser ni på fågeljakt? När är jakten motiverad?
- Hur pass fågelvänliga är era trädgårdar?
- Om ni har holkar – vilka arter häckar där?
- Matar ni fåglar om vintern – eller kanske rentav året runt? Vilka erfarenheter har ni?

### Till nästa gång

- Läs kapitlen "Ett steg till" och "Ett steg bakåt".
- Om det finns deltagare med egna trädgårdar; fundera var och en på om det finns något ni kan göra så att de blir mera fågelvänliga.
- Fundera var och en i förväg hur ni skulle vilja gå vidare med ert skådande.

## Träff 6: Ett steg till, ett steg bakåt

Den sjätte och sista träffen går djupare in på olika fågelläten samt ungfågelsdräkter hos vissa arter. Ni får bekanta er med hur man söker i Artportalen och vilken information som finns att hämta där. Träffen handlar även om hur synen på fåglar har förändrats genom historien och hur fågelskådningen har förändrats från 1930-talet och framåt.

### Ett steg till

- Lyssna på några fågelarters varnings-, lock- och kontaktlåten. Hur ska man gå tillväga för att lära sig dessa – och behöver alla det?
- Rovfåglar, trutar och måsar m.fl. har särskilda dräkter i olika åldrar, således ser man hur gamla de är. Välj ett par sådana fåglar. Titta på fält-handbokens teckningar av de olika dräkterna.
- Bekanta er med Artportalen. Vilken slags information kan man hämta där?
- Träna på att söka i Artportalen, t.ex. efter en viss art eller fågelokal.
- Var kan man söka information om fågellivet när man ska ut och resa, i Sverige eller i världen?
- "Kryssande" påverkar miljön om man åker mycket bil på "dragen". Åsikter?

### Ett steg bakåt

- Hur har synen på fåglar förändrats genom historien?
- Fåglarna har spelat en viktig roll i folktron. Vilka fåglar kan ha satt fantasin i rörelse mer än andra – varför?
- Finns det fortfarande spår av gammal folktro i synen på vissa arter – vilken i så fall?
- Läs högt om ett par arter ur Erik Rosenbergs klassiska texter i *Fåglar i Sverige*.



**Blåmes.** Foto: Göran Johansson/ Halmstadfoto

- Hur har skådandet förändrats från 1930-talet och framåt? Har ni några tankar om hur det kan utvecklas i framtiden?

### Avslutning

- Sammanfatta vad ni har kommit fram till under cirkelns gång – har ni nått ert mål?
- Utvärdera! Vad gick bra och mindre bra? Kunde ni ha arbetat på ett annat sätt? Är alla nöjda – om inte, varför då?
- Finns det önskemål om att fortsätta cirkeln för att fördjupa kunskaperna, eller starta en ny cirkel med annan fokus? Ett förslag kan vara en cirkel kring boken *Fåglarnas trädgård* (enklare handledning finns), boken *Holkliv* eller *Mata fåglar* (studieplan finns).
- Innan cirkeln avslutas fyller var och en i en utvärderingsblankett som cirkelledaren tar med till Studieförbundet.



**Korp.** Foto: Göran Johansson/ Halmstadfoto

## Hur kan man lära sig mer?

### Hemsidor:

[www.birdlife.se](http://www.birdlife.se) – BirdLife Sveriges hemsida (länkar finns till regionala föreningar)

[www.club300.se](http://www.club300.se) – Club300:s hemsida

[www.rapphonan.se](http://www.rapphonan.se) – nätverket Rapphönan

[www.fageln.se](http://www.fageln.se) – en fågelbok på nätet

[www.artportalen.se](http://www.artportalen.se) – rapporteringsajt med sökfunktion och bilder

### Facebooksidor:

*Vilken fågel?* – här kan den som vill lägga in bl.a. bilder på fåglar som man vill veta namnet på.

*Fåglar inpå knuten* – denna grupp är ett forum för tips, idéer och diskussioner kring fåglar i vår närhet.

### Förslag på appar:

*Fågelguiden* – appen baseras på boken *Fågelguiden* (se nedan). Förmodligen den mest heltäckande fågelappen på svenska. 700 arter, 750 läten och 3500 illustrationer av hög klass, samt sång och filmade sekvenser.

*Kvitter!* – spelar upp fågelläten när du trycker på en fågelbild. 201 fåglar att lyssna på, med fokus på de vanligaste fåglarna i vår närhet. Det går att sortera dem utifrån sångtyp eller alfabetet, men programets största förtjänst är att det är så enkelt och intuitivt.

*Birds of Northern Europe* – fågelapparnas lyxvariant. På engelska men man söker på de svenska fågelnamnen.

### Boktips:

*Fågelguiden. Europas och Medelhavsområdets fåglar i fält* (Killian Mullarney, Lars Svensson, Dan Zetterström) – bästa fälthandboken

*Norstedts fågelbok* (Lars Geil) – beskriver 322 arter. En CD-skiva med läten medföljer.

*Fåglarna i Sverige - antal och förekomst* – referensmaterial







# Vill du börja skåda fåglar?

**Vad kan du om fågelskådning?**

**Är du nyfiken på fåglar, deras läten, utseenden och beteenden?**

**Vill du bli en bättre värnare om fåglar och fåglarnas mångfald i naturen?**

Fåglar finns överallt i vår omgivning. Många fåglar kan tyckas likna varandra, men vid närmare betraktande varierar deras dräkter, för att inte tala om sång, läten och beteenden. Som fågelskådare får du uppleva den mångfald av fågelarter som finns i din omgivning, och ännu fler när du besöker fågellokaler på andra håll. Fågelskådning är också viktigt för fågel-, natur- och miljöskyddet. Som fågelskådare observerar du förändringar i fåglarnas populationer och kan uppmärksamma hur fåglarna påverkas av bland annat miljöförändringar.

Studiecirkeln Börja skåda fågel, som bygger på boken med samma namn, lär dig grunderna i fågelskådning. Tillsammans med andra fågelintresserade har du många fina fågelupplevelser att se fram emot, samtidigt som dina kunskaper om fåglar ökar.

**Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas 230 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser.**

Vill du också lära dig mer tillsammans med andra? Ta kontakt med Studiefrämjandet där du bor och starta en studiecirkel hos oss. Välkommen till Studiefrämjandet!

