



medborgarskolan magasin

**LERAN BLEV EN BRO MELLAN  
LENA OCH MARIA**

**MUSIK I MITT VÄXER SIG ALLT  
STARKARE. GÖR SOM SÅ MÅNGA  
ANDRA, REPA ELLER TA MUSIK-  
LEKTIONER!**

**LIVSÖDEN HOS VÅRA FÖRFÄDER  
– KÄNN SPÄNNINGEN MED  
SLÄKTFORSKNING**

**SE HELA VÅRT  
KURSUTBUD PÅ  
SID 22-24**

TEMA

*tillsammans  
är vi starka*



**ÄLSKA ATT ÄTA UTE**

Recept perfekta till  
muurikkan

**MÄNNISKANS BÄSTA VÄN**

Möt jaktledaren Magnus och  
hans hund Pondus

**ÄR VI STARKARE TILLSAMMANS?**

Ja, enligt professor  
Emma Engdahl är det så



8

**SKAPA I KERAMIKATELJÉN**

UPPTÄCK HANTVERKET TILLSAMMANS



10

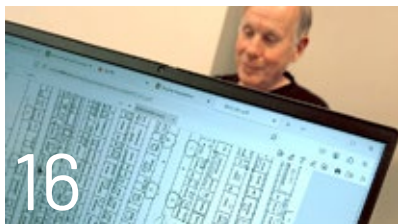
**MUSIK I MITT SATSAR**SPELA OCH SJUNG I  
VÅRA REPKOKALER

4

**ENSAM ÄR STARK?**SÅ HÄR SÄGER  
EXPERTISEN**FÖRÄNDRAD OMVÄRLD**

SÅ BLIR DU KRISMEDVETEN

20



16

**SLÄKTFORSKNING**

BÅDE GLÄDJE- OCH ELÄNDESHISTORIER

# Tillsammans är vi starkare

Jag stämmer gärna in i Darins text: Och när livet inte är så lätt, snälla öppna upp dig själv. Tillsammans är vi mycket starkare. Ibland när du bara vill ge upp, dela tårarna med mig. Tillsammans är vi mycket starkare.

Vi lever i en omvälvande tid där vi både gör framsteg och tyvärr också tar steg tillbaka. Vi gör nya framsteg inom teknologi, vi botar fler sjukdomar än någonsin och naturen återhämtar sig från de utsläpp vi orsakat tidigare. Men samtidigt möter vi en framtid som jag aldrig trodde skulle komma under min livstid, med upprustning, enorma satsningar på krigsindustrin och vi har ett krig som ryter in på knutarna. Sverige är knappt 160 mil lång fågelvägen och det är cirka 150 mil mellan Sverige och Ukraina.

1900-talet brukar benämnas som demokratins århundrade. Vid år 1900 fanns det 55 självständiga stater i världen. Hundra år senare hade siffran ökat till 190, var av 120 med fria val och flerpartisystem. 1900-talet skulle också kunna benämnas som "århundradet som visat att - Tillsammans är vi starkare!".

Vad kommer det att sättas för rubrik på 2000-talet? Början har både gått i ljusa och mörka toner. Tyvärr är det mycket som pekar åt fel håll. Några av de största hoten mot demokratins utveckling är populism, auktoritära tendenser, polarisering och desinformation. Försvagade mellanmänskliga strukturer och organisationer, listan kan göras lång. Två krig rasar i närområdet. Hot om nya konflikter och ökat vapenskrammel hörs från både öst och väst.

Vi inom folkbildningen står för något helt annat. Vi tror på att "tillsammans är vi starkare". Folkbildningen har historiskt "vält stora kolosser" för att göra nya landvinningar inom demokratins område. Vi har lärt oss genom historien hur viktigt det är att hålla ihop.

Tillsammans är vi starkare - Medborgarskolan verkar för att erbjuda mötesplatser mellan människor, utifrån olika intressen. Vi möts för att utvecklas som människor, nå nya mål, lära känna nya människor och kulturer och för att leva ut vår demokrati.

Varmt välkommen till höstens inspirerande mötesplatser tillsammans med oss.



Marcus Andersson

Regionchef Medborgarskolan Mitt

TELEFONTIDER  
Mån-fre 8.00-17.00HEMSIDA  
[www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)

Följ oss!

**MEDBORGARSKOLAN REGION MITT**Tel: 010 -157 52 00  
E-post: [hej.mitt@medborgarskolan.se](mailto:hej.mitt@medborgarskolan.se)POSTADRESS  
Fabriksgatan 18, 702 23 ÖrebroRegion Mitt innefattar:  
Dalarnas län, Gävleborgs län, Södermanlands län, Uppsala län, Värmlands län, Västmanlands län och Örebro län.**KURSER & EVENEMANG**På vår webbsida finner du aktuell information om våra kurser och evenemang. Där kan du också anmäla dig.  
Skanna qr-koden eller besök [www.medborgarskolan.se](http://www.medborgarskolan.se)

Ansvarig utgivare: Marcus Andersson

Grafisk form: Maria K-Back  
Tryck: Löwex trycksaker AB, Växjö 2025





## Musikens gemenskap

Möt Sandra, Tobias och Mats som tillsammans blir bandet Rockers. I många år har vännerna, som alla har någon form av funktionsvariation, repat och lårat tillsammans. Något som betyder mycket för dem alla.

### Gå en helgkurs

Har du inte tid eller lust att gå en kurs varje vecka? Kolla in våra helgkurser!

Läs mer om våra helgkurser



*Tips!*

## Stärk relationen med din hund

Se hela vårt kursutbud



## Kroka arm, vi är alltid starkare tillsammans

Starka tillsammans. Eller starkare ensam?

Enligt Emma Engdahl, professor i sociologi vid Göteborgs universitet så är vi alltid starkare tillsammans. Trots det är det inte alla som väljer att ingå i de vanliga sammanhangen, utan istället väljer att stå utanför – som så kallade outcasts. Hur blir det så? Läs mer om det på sid 4.



## BOKA ER FÖRETAGSUPPLEVELSE

Dags för höstens kick-off eller AW? Boka en oförglömlig upplevelse, som kan inkludera allt från matlagning till vin-kunskap, hos oss!



Bonjour!

Ciao!

Hallo!

¡Hola!



## Franska med umgänge och skratt

Ett gott skratt förlänger livet, sägs det. Något franskguppen i Uppsala kan skriva under på. De träffas en gång i veckan, konverserar, lär sig nya fraser och framför allt skrattar, tillsammans.

Vill du också lära dig ett nytt språk och kanske hitta nya vänner? Kolla in hela vårt språkutbud i Region Mitt.



## BÄSTA JULKLAPPSTIPSET!

Svårt att komma på den perfekta julklappen till den som redan har allt? Eller som ser till att skaffa allt hen vill och behöver själv.

Här är lösningen! Ge bort ett presentkort på en kurs. Vi tors utlova både kunskap och gemenskap. En klapp som räcker länge, helt enkelt.



Emma Engdahl är professor vid Göteborgs universitet i sociologi. Hennes stora vetenskapliga intresse för samhället, mänskligt socialt beteende, sociala relationer likväl som sociala interaktioner, började då Emma själv tvingades "hitta en ny identitet". Medborgarskolan Mitt har pratat med henne om allt från outcasts till huruvida begreppet "tillsammans är vi starkare" kan tänkas stämma.

# Vi är alltid starkare tillsammans

Text: Marie Stenquist

– Under hela min uppväxt hade jag vägen utstakad för mig. Jag skulle bli dansare. Vilket jag också blev. Jag är utbildad klassisk balettdansös. Men efter en allvarlig trafikolycka förändrades allt. Hela min identitet försvann över en natt, i och med att jag blev svårt skadad i olyckan och inte längre kunde dansa. Det var efter allt det jag insåg att jag måste göra något annat och till slut startade min akademiska karriär. Det var nämligen när jag började läsa socialpsykologi som jag fick verktygen för att förstå vad som hände i trafikolyckan, berättar Emma.

**SOCIALPSYKOLOGER STUDERAR** bland annat interpersonell dynamik och grupp-dynamik samt sociala utmaningar som fördomar, mobbning, utanförskap med mera. De forskar också om sociala interaktioner och de faktorer som påverkar, exempelvis grupp-beteende, attityder, allmänhetens uppfattningar och ledarskap.

Så vad är det då som gör människan starkare i grupp än ensam?

Ja till att börja med är inte människan skapad till att vara en så kallad ensamvarg. Människan är skapad som ett flockdjur.

– Även om vissa människor kan bli provocerade av att man säger så, eftersom de inte ser människan som ett djur, säger Emma och skrattar.

Men vad menas då med att vi är flockdjur? För att förenkla det hela en smula



FOTO: MARIE STENQUIST

Emma Engdahl, professor i sociologi vid Göteborgs universitet, bekräftar bilden av att vi alltid blir starkare tillsammans. Liksom att människan oftast mår bäst i ett sammanhang.

kan man konstatera att för att utvecklas krävs andra människor. En sak som skiljer oss från djuren är det avancerade språk vi har, liksom att vi besitter en mellanmänsklig förståelse.

– När vi är emotionellt trygga och känner anknytning selekterar vi vilka vi vill imitera eller härma eller bli berörda av. Gemensamt är dock att vi alla gör det och behöver det för att vi ska må bra. Vi skapar en mening med hjälp av språk och vi dras med som flockdjur i andras handlingar. Exempelvis en fotbollsmatch, där sammanhanget och gemenskapen är

det som står i fokus medan den gemensamma symbolen är laget och sporten.

**EN AV DE** vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa är ofrivillig ensamhet. Vad som egentligen händer och varför vissa drabbas av ofrivillig ensamhet men inte andra, kan bero på många olika faktorer. Några av dem kan vara att barn redan i tidig ålder riskerar att bli ensamma för att deras vårdtagare inte låter dem träda fram som en unik person. Det kan handla om så enkla saker som att välja fritidsintresse eller vilken kompis som anses lämplig.

Enligt Emma är det ytterst få, om man räknar bort personer med någon sjukdomsbild, som aktivt väljer ensamhet.

– De som väljer att stå utanför gör det ofta i grupp. Alltså att man avviker i grupp. I dag är det många som väljer att avvika från fysisk gemenskap till fördel för datorskärmen. Då kan man ju tänka att det finns en form av gemenskap även där. Men den gemenskapen har begränsningar. Det kunde vi bland annat se under pandemin.

**EMMA TROR** att i princip alla mår bra av gemenskap. Ändå menar hon att det finns många exempel där man inte mår bra av den gemenskap som erbjuds men att det då som regel alltid finns någon annan form av gemenskap som passar desto bättre.

- Om man mår dåligt i en gemenskap så handlar det oftast om att man inte förstår sig på de andra eller att man själv inte blir förstådd. Går det riktigt långt så brukar det ofta komma rop på hjälp. Vi vet att män eller killar ofta är mer utåtriktade och kanske ställer till bråk i skolan eller liknande, medan kvinnor och tjejer är mer inåtriktade och där ser vi kanske ett självskadebeteende.

**EN RISK EMMA SER** i att vissa väljer att försvinna in i den digitala gemenskapen är att man där blir en av många ansiktslösa. Man kan ha miljontals följare på TikTok men inte en enda nära vän.

En annan risk är det som kallas "underhållning till döds" vilket är ett sätt att fly genom att gömma sig bakom en skärm. Kanske bingeolla på Netflix eller spela datorspel. Ensamt konsumerande. Det är också då det är lätt hänt att man blir en så kallad outcast.

Stimuli, underhållning och skyddad gemenskap erbjuds då via en skärm.

Man kan gömma sig om man måste gå ut genom att ha hörlurar och en telefon. Men det som helt uteblir är de emotionella upplevelserna. Och det är i de vi enligt Emma blir lyckliga.

- Genom att möta andra känner vi känslor!

**FÖR BARA TIO ÅR** sedan menar Emma att det fanns ett helt annat engagemang bland unga människor. Det kunde handla om klimatfrågan, feminism eller vad som. I dag finns inte samma typ av engagemang utan högst på unga människors önskelista är istället att få resa, tjäna pengar eller att bli entreprenör. Samt att hitta en partner för livet och stadga sig.

För att komma tillbaka tror Emma att samhället behöver finnas som en stöttepelare. Hon tror också att demo-

kratin riskerar att hotas eftersom det är i mötet med andra människor vi bildar och utbildar oss, vilket krävs för att vi ska kunna föra fredliga samtal där vi med goda argument försöker övertyga andra om hur vi bör leva tillsammans på bästa sätt.

- Ingen föds som en demokratisk medborgare, det är något vi lär oss. Där tror jag att studieförbunden spelar stor roll.

**SÅ KORT OCH GOTT.** Människan är social men också sårbar. Vi har massor med behov, begär och önskningar som vi inte kan uttrycka eller leva ut på egen hand.

- Mitt råd till alla som är ofrivilligt ensamma är att gå en kurs om något som intresserar er eller känns lustfyllt och kul. Kan ju vara allt från att lära sig ett språk till att lära sig att bygga något eller kanske en kampsport. Var beredd att lägga lite tid på att utveckla ditt intresse i grupp och på köpet kommer du både att bli bra på något och träffa andra med samma intresse. Då bildas en gemenskap och något du kan identifiera dig med och livet kommer att bli så mycket roligare!







I släktforskargruppen ingår: Bengt Johansson, Rolf Karlsson, Britt-Inger Nilsson, Åke Sundberg, Karin Pettersson, Inga-Lill Johansson och Jeanette Klingberg.

# Släktskap och gemenskap

På ytan handlar det om namn, datum och gamla dokument – men hos Kumla släktforskarförening blir släktforskning något mycket mer. Det som börjar med svårlästa handstilar växer snart till levande livsöden, med både glädjeämnen och elände. Här väcks nyfikenheten till liv, förfäderna träder fram – och det som börjar som ett intresse kan bli början på både ny kunskap och nya vänskaper.

Text och bild: Helena Vincent

**P**å Trädgårdsgatan i Kumla pågår ett tålmodigt detektivarbete som spänner över århundranden. Här träffas olika studiecirkelklar flera gånger i veckan för att tillsammans gräva sig bakåt i tiden – in i arkiv, kyrkböcker, domböcker och gamla fotografier.

**KUMLA SLÄKTFORSKARFÖRENING** är inte bara en plats för kunskap, utan också för gemenskap. Det som börjar med en kurs kan bli början på något mycket större: en livslång hobby – och nya vänner.

– Många börjar släktforska när de går i pension, säger Brittis som är cirkelledare för gruppen.

En av deltagarna säger att det inte alls behöver vara så, men drar sig samtidigt till minnes att hon själv blev introducerad till

släktforskning av sin mamma när hon var i trettioårsåldern och avfärdade det med ett:

– Men varför ska vi hålla på och gräva bakåt, det är ju framåt vi ska!

Alla är dock överens om att släktforskning är något alla kan ge sig in i – och skickar samtidigt en särskild uppmaning: att ta vara på och dokumentera kunskapen om livet förr och släkten, som våra äldre familjemedlemmar har.

**SLÄKTFORSKNING HANDLAR OM** att följa ledtrådar, tolka handskrifter från 1700-talet och förstå hur livsöden flätats samman genom historien. Det är ett tålmodsprövande arbete som ibland leder till överraskningar. Vissa kvällar fastnar man så djupt i arkiven att timmarna bara försvinner.

– Det är som att försvinna in i en annan värld. Man sitter med något och plötsligt är det morgon, berättar en av deltagarna och skrattar.

**NÄSTAN ALLA I GRUPPEN** började sin resa med en kurs – och stannade kvar. Inte bara för att släktforskningen är beroendeframkallande, utan också för att det finns något särskilt i att göra det tillsammans.

Här bollar man DNA-resultat, tolkar svårlästa sidor ur husförhörlängder och hjälper varandra när tekniken strular.

Nästan alla samtal landar till slut i en släktfråga eller en specifik utmaning som någon stött på i sitt sökande. Det är tydligt hur hängivna de är sitt intresse.

**I FÖRENINGEN FINNS** både de som är nybörjare och de som redan byggt flera omfattande släktträd. Erfarenheten delas generöst. Någon berättar att det bästa med föreningen är att det alltid finns någon som förstår varför det är så spännande när ett gammalt fotografi får ett namn.

Det som började som ett intresse har för många blivit en viktig del av vardagen. En plats att höra hemma på.

– Det är nyfikenheten som håller oss igång, säger Åke. Man tänker att man ska sluta, men så dyker det upp något nytt – och då rasslar det till igen.

Dagen för mitt besök var terminens sista sammankomst innan sommaruppehållet och jag frågade vad de skulle göra under sommaren? Svaret kom blixtnabbt:

– Då sitter vi hemma och gör samma sak! De övriga deltagarna skrattade och nickade instämmande.

**SLÄKTFORSKNINGEN VÄCKER** stora frågor: Varifrån kommer jag? Vem var min mormors mor? Och vad följer sig i mitt DNA?

Samtidigt växer den gemensamma berättelsen fram – inte bara släkthistorierna, utan också historierna mellan deltagarna.



# Kultur i vården

## Eva sprider glädje hos de äldre

Kultur i vården handlar om att skapa möten där musik, berättelser och kulturopplevelser skänker glädje, väcker minnen och bidrar till en meningsfull vardag för äldre.

Musik kan öppna dörrar där orden inte längre räcker till. Det vet Eva, som arbetar med Kultur i vården.

– Att få möta äldre genom musik upplever jag som en nyckel till ett möte med fler dimensioner. Som ett svartvitt foto som plötsligt blir i färg, säger hon.

Varje framträdande är noggrant förberett. Hon känner in rummet, anpassar musik och bemötande, och skapar en stämning där deltagarna får känna sig sedda och delaktiga. Genom väl valda teman och igenkännbara melodier blandat med oväntade inslag väcker hon både minnen och nya tankar.

– Jag frågar alltid om deltagarnas önskemål och försöker utforma programmet utifrån det. Mötet blir levande när vi skapar det tillsammans, berättar hon.

För Eva är Kultur i vården det ultimata konceptet och betonar de mellanmännsliga mötena som uppstår. Det är en stund av delaktighet, gemenskap och guldkant för våra äldre.



FOTNOT Kultur i vården erbjuder kulturarrangemang som föreläsningar och musikframträdanden till äldreboenden och andra vårdinrättningar.



# Nya möten i keramikateljén

Maria och Lena möts varje vecka i keramikateljén på Medborgarskolans Hantverkscentrum i Ekeby bruk i Uppsala. Även om de inte kände varandra innan kursen, har skapandet i lera blivit en bro mellan dem – och mellan flera kursdeltagare.

– Det är alltid berikande att få träffa nya personer. Vi har alla olika bakgrund och intressen, och det ger så mycket att få nya intryck och idéer, säger Maria.

Text och bild: Rebecca Hagman

**B**åde Maria och Lena började med keramik för att hitta nya vägar i livet.

Maria, 64 år, är tidigare logoped och nyligen pensionär. Hon har en bakgrund som körsångare och har alltid haft en kreativ ådra – och beskriver hur keramiken blev ett stöd under en period av utmattning.

– Att få sjunka in i skapandet och fokusera på något helt annat var väldigt härligt. Studieförbunden erbjuder en annan verklighet, en plats att få landa, säger hon.

För Lena, som snart fyller 80 år, har skapandet varit en röd tråd genom livet. Hon har en bakgrund som bibliotekarie och arkivarie, och beskriver sig själv som

folkbildare i själ och hjärta. Efter många år av måleri sökte hon sig till keramiken för att prova något nytt – och fastnade direkt.

– När jag gör något går jag "all in", skrattar Lena och säger att det är en underbar känsla att få vara kreativ på ett nytt sätt.

**PÅ KURSEN ÄR STÄMMNINGEN** varm och prestigelös. Ibland arbetar deltagarna tysta och koncentrerade vid sina arbetsbord, ibland lyfter de blicken och samtalat, skrattar eller byter tips.

– Plötsligt ser man vad någon annan gör och får nya idéer själv. Och ibland,

mitt i arbetet, kan ett djupare samtal uppstå. Det är väldigt fint, berättar Maria.

Gemenskapen betyder mycket för båda. Även om keramiken i sig är en personlig process, gör närvaron av andra något extra med skapandet.

– Jag tycker om att komma ut, träffa folk och känna att jag är en del av något, säger Maria.

För Lena, som även kombinerar kursen med distansstudier i konstvetenskap, är keramik kursen en källa till både inspiration och praktiskt lärande.

– Det finns så mycket kunskap här och ledaren är fantastisk, säger Lena.

Hon berättar att hon gärna vill lära sig



## Tips!

# Så hittar du rätt kurs för dig

Ställ dig själv dessa frågor:

- Vad har jag alltid velat lära mig?
- Vad gör mig nyfiken och ger energi?
- Vill jag träffa andra som delar mitt intresse?
- Vill jag utvecklas praktiskt, teoretiskt eller kreativt, på plats eller på distans?

Nu borde du ringat in dina olika alternativ.

Hitta din kurs, boka din plats och ta första steget i dag!

Varmt välkommen!



mer om bränning, glaserung och andra tekniker – och att det är extra roligt att få dela upplevelsen med andra.

**ATT VÅGA PROVA NYTT** är något både Maria och Lena vill uppmuntra fler till.

– Ta chansen och testa, säger de unisont. Det kan bli början på något du inte visste att du saknade.

För Maria är nästa mål att lära sig dreja – att forma en perfekt skål på drejskivan. Lena drömmer om att fördjupa sig i glasyren och färgernas värld, men just nu njuter hon av varje tillfälle att skapa, upptäcka hantverket och vara tillsammans med andra.

# En vänskap för livet

Text och bild: Helena Vincent

Precis som Maria och Lena fann varandra i Uppsala, möttes Jasmin och Majken på en keramikurs i Örebro. De kom dit som främlingar, men hittade både skaparglädje och en vänskap för livet.

Båda hade anmält sig för att prova något nytt. I Medborgarskolans ateljé fick de utforska lera, tekniker och uttryck utan krav på perfektion. Här handlar det inte om prestation, utan om att vara närvarande i processen, låta händerna forma och sinnet vila.

– Man jobbar med händerna och tankarna får vila. Det är meditativt, säger Jasmin.

Vänskapen växte fram i det kreativa sammanhanget. Nu ses de inte bara på kursen, utan går två keramikkurser, för att få skapa och träffas oftare. De inspirerar varandra, pratar om livet, och hjälper varandra att utvecklas.

Att forma med lera kan ge mer än vackra föremål. Det kan bli början på något nytt, precis som för Jasmin och Majken.

Läs artikeln om  
Majken och Jasmin här



**SUGEN PÅ ATT SKAPA I LERA?**

**DU HITTAR DIN KURS HÄR!**



## Musik i Mitt

Vi på Medborgarskolan är en stor del i det svenska musikundret. Vi erbjuder relokaler och studios i många kommuner.

Vi i region Mitt har musikhus med fullt utrustade relokaler men även tomma lokaler för dem som har egen utrustning.

Våra musikhus finns i Örebro, Gävle, Ludvika, Karlstad och Uppsala. I Ludvika har vi en fullt utrustad studio som finns tillgänglig för alla. Repar man hos oss så får man hyra den, med eller utan ljudtekniker, till en förmånlig peng.

Förutom studio och relokaler erbjuder vi även enskild samt gruppundervisning i både sång och flertalet instrument. Inför hösten satsar vi extra på framtiden, det vill säga våra barn och unga, vilket innebär att vi utökat antalet platser inom bland annat sång, el- och akustisk gitarr, piano och trummor. Välkommen att kontakta oss för mer information!

Mats, Sandra och Tobias blir tillsammans bandet Rockers. De är en av Medborgarskolan Mitts funkisgrupper som med hjälp av kursledare en gång i veckan får möjlighet att skapa och spela musik tillsammans.

# "Betyder så mycket att vi kan få spela tillsammans"

Text och bild: Marie Stenquist

– Ja vi har ju spelat ihop i många år, en av oss spelar piano, en spelar bas och en gitarr, men så har vi också Lars som är vår cirkelledare. Han hjälper oss och spelar också gitarr, berättar Sandra.

För den här trion betyder reptillfället, som varar en timme varje vecka, stor roll. De har spelat tillsammans, till och från i många år. Exakt hur många år är det ingen som riktigt kommer ihåg, men många är det. Visserligen har gruppen haft ofrivilliga uppehåll då och då när det saknats kursledare, men på det stora hela får de nog ihop bortemot 20 år.

– Vi bor alla i Ludvika och det som är så roligt med att spela är att vi får komma ut och umgås och göra något tillsammans. Det är ju roligt, fortsätter Sandra och får medhåll av Mats.

**GRUPPEN ÄR MER ELLER MINDRE ALLÄTARE** när det kommer till musik, men gemensam nämnare inom musikgenrer är nog i alla fall rock. Dessutom kan Rockers stoltsera med att enbart lira egenskrivna låtar. Det är nämligen det enda de spelar.

– Vi har ju en i gruppen som är väldigt duktig på att komma på saker. Mats brukar liksom börja spela på något och sedan hänger vi andra på och helt plötsligt har vi en låt med refräng och allt, säger Sandra.

Tiden det tar att göra en egen låt varierar, vissa gånger flyter det på bra och då kan ett enda reptillfälle räcka. Låtarna får sällan namn, eftersom det inte finns någon låttext, utan enbart musik.

– Så vi har valt att kalla dem Låt 1 och Låt 2 och så vidare.

Lars som är deras nuvarande kurs- och cirkelledare berättar att han tidigare spelat själv och när han fick frågan om han kunde tänka sig att vara kursledare nappade han eftersom det är kul att hjälpa andra att spela.

– Det är ju lite annorlunda mot att spela själv, själva jobbet ger väldigt mycket.

LÄS MER  
HÄR!



Starta en egen  
studiecirkel

## Alla goda ting är tre

Vill du lära dig något nytt, skapa och utvecklas tillsammans med andra? Genom att starta en studiecirkel kan du fördjupa dig i ditt favoritintresse.

### DU VÄLJER SJÄLV DITT INTRESSE

Att starta en studiecirkel är enkelt och kan handla om nästan vad som helst. Så länge det finns ett element av lärande och utveckling i din favorithobby är nästan allt möjligt.

### SÅ HÄR FUNKAR DET

För att komma igång med en studiecirkel behöver ni vara:

- minst 3 deltagare,
- ses minst 3 gånger,
- ses 3 x 3 timmar.

Ni kan såklart välja att ses vid fler tillfällen, vara fler medlemmar och ses så länge som ni själva önskar!

Hos Medborgarskolan kan du få kostnadsfri hjälp att förverkliga dina intressen, drömmar och idéer.

### Vi kan t ex hjälpa till med:

- Lokaler
- Ledarutbildningar
- Material
- Marknadsföring
- Att hitta ett bra upplägg för ditt projekt.

LÄS MER HÄR!





# Magnus ansvarar för säkerheten vid jakt

Att vara jaktledare innebär att ansvara för säkerheten när jakt bedrivs. Ansvaret innebär också att se till att jakten bedrivs etiskt samt att "alla vet vart de ska".

Text och bild: Marie Stenquist

Magnus Hjalmarsson från Kristinehamn är uppvuxen med viltjakt och han har alltid, tillsammans med sin pappa, haft hund med. Han tror att det är naturligt att jakt är något som ofta går i arv. Samtidigt som han som kursledare hos Medborgarskolan också träffat på människor som inte haft någon direkt koppling till jakt tidigare.

– Några som tar jägarexamen gör det för att de vill bli självförsörjande när det kommer till kött. Andra gör det av andra orsaker och mångfalden bland de som går kursen är stor. Det är både yngre och äldre, män och kvinnor, berättar Magnus.

Själv har Magnus som sagt vuxit upp med jakt, i och med att hans pappa är jägare. Och i just den här familjen går jakten i arv, eftersom Magnus 22-åriga son också är jägare.

Hur det kommer sig att Magnus nu valt att hålla kurser för blivande jägare beror till viss del på en herre i hans befintliga jaktlag som en gång fällde kommentaren "det vore nästan tjänstefel att inte ta med yngre ut", när Magnus son frågade om han kunde få ta med en kompis vid ett jakttillfälle.

**JUST DET HÄR MED ATT VARA LEDARE** är något som faller sig naturligt för Magnus, eftersom han tidigare även varit ledare för flera olika typer av idrott. Bland annat skytte.

– Att vara kursledare är jättekul och utvecklande. Det är inte bara deltagarna som lär sig något utan jag lär mig nästan alltid något nytt eller får något nytt att reflektera över som jag inte tänkt på tidigare, säger Magnus.

Bredvid Magnus sitter hans hund Pondus troget. Pondus är en jakthund, som även tjänstgör som knähund när tillfälle ges.

– Att jaga med hund är både kul och frustrerande. Frustrerande när det inte går i pass och oftast vet man att det är en själv som klantat sig. Men så har ju

också hundar olika dagsform. Men visst är det roligare att jaga när man har hund, konstaterar Magnus.

**PÅ FRÅGAN OM HUR MAN "GÖR EN JAKTHUND"** så är svaret tid. Mycket tid i skogen. Tålmod, att visa hunden spår och på så vis trigga igång jaktinstinkter och om det är en drivande hund behöver man visa dem rätt.

Vilken ras man ska välja på hund beror såklart på vad man tänker sig att jaga. Är det småvilt kan drever, basset eller kanske en långsamt drivande tax vara utmärkt.

För de som vill börja jaga är jägarexamen en bra start, då får man den teoretiska biten.

– Utöver det behövs också skytt delen och den görs hos en skytteklubb. När allt det är godkänt och klart, ja då kan det roliga börja. Dock behöver man hitta ett jaktlag och mark att få jaga på och det är inte alltid helt enkelt.

Med det menar Magnus att det inte, som han uttrycker det, bara är att bli en del av ett befintligt jaktlag. Det kan vara svårt att hitta mark och priserna är ofta relativt höga.

– Jag vet att det bedrivs ganska mycket jakt i Norrland med folk från storstäder, det är ett sätt för markägare och jaktlag att driva runt det hela ekonomiskt eftersom det kostar en hel del att jaga. Både med fällningsavgifter och annat.

Magnus själv ingår för närvarande i två jaktlag men det kommer på sikt att bli ett. Tillsammans med sonen arrenderar han mark och de jagar enbart i underbara Värmland.

– Att det kan vara svårt att hitta mark och jaktlag är dock inget som ska skrämman nya jägare. Vi behöver ständig förnygring och vi välkomnar alla. Så har man funderingar på att ta jägarexamen, då är man varmt välkommen till oss!

LÄS MER  
OM VÅRA  
HUNDKURSER!



# Klura ut krysset!

Har du styrkan att lösa krysset själv? Kanske kan du ta hjälp av syrran, kollegan eller grannen för att hitta det dolda ordet i de numrerade rutorna?

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|



|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   |                                 |                                    |
|--|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   | ÄR I UNDERLÄGE<br>TILL VÄNSTER<br>OCH HÖGER                         | KAN<br>TJURIG<br>HÖR-<br>BART | SITTER<br>TAJT               | ÄR REST<br>SOM<br>MINNE           | KNOGAR                          | RANG I<br>BANGA-<br>LORE           |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   | BLOTT<br>EN BA-<br>GATELL                                           |                               |                              |                                   | 11                              |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   | HÖR VI<br>TURTUR-<br>DUVOR                                          |                               |                              |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               | LÄGG<br>MÄRKE<br>TILL<br>KÄR |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   | UNDER<br>ÄSK<br>HÖRSEL-<br>BENET<br>WEBB-<br>ADRESS<br>SLAB-<br>BÄT | 5                             |                              |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   | KAN<br>MAN<br>HA TILL<br>FLAMMA | SÄTTER<br>SIG<br>TRILSK<br>PÅ      |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   | KORT<br>STUND                                                       |                               | MOTIG<br>TA LITE<br>I SMYG   |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   |                                 |                                    |
|  | RYMD-<br>FARARE                     | TVÄRA                        | UTTRYCK<br>FÖR<br>ENTU-<br>SIASM | SKICK<br>OCH<br>FÄSON | TVÄTT-<br>STALL | ÄNGA<br>SOM<br>STICKA | ÄR INTE<br>SUD-<br>DARENS<br>SÖMN      | STORLEK,<br>MEN<br>LITEN<br>SÄDAN      | 8 | FULLFÄ-<br>DRÄDE<br>MAKTSYM-<br>BOLER |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   |                                 | FÖRNAM                             |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   | 4                               |                                    |
|  | ÄGG-<br>LIKA                        |                              |                                  |                       |                 |                       | NOBEL-<br>PRISAD<br>MÖ                 |                                        |   |                                       | I JRIS<br>TANKAR<br>ODUG-<br>LING |                                                                     |                               |                              | ISMÖR-<br>KNIV<br>SNABEL-<br>A    |                                 |                                    |
|  | SÖKER<br>POIROT                     |                              | 1                                |                       |                 |                       | VÄLDIGT<br>FULL<br>KAN OL-<br>LAR VARA |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     | ANDE-<br>DRÄKT                |                              |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       | HAR<br>GAMMAL<br>ÖST<br>RUNT ORD       |                                        |   |                                       | KYRKO-<br>RAN<br>BENAD-<br>NING   |                                                                     | 3                             |                              |                                   | TAR<br>VARA<br>PÅ SIG           | HAR<br>SPETS<br>FRAM               |
|  | FÖR<br>MINDRE<br>BYGGEN             |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        | HÖRS<br>OREDIG<br>VISKA PÅ<br>ETT SÄTT |   |                                       |                                   |                                                                     |                               | MISS-<br>LJUD                | BÖR<br>SNO SIG<br>BUR ÅT<br>UTTAL |                                 | 10                                 |
|  | HAR GÅTT<br>FÖR-<br>SIKTIGT<br>FRAM |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        | 2 |                                       |                                   | FUKT-<br>SKICKET<br>KRYDDAR<br>MYCKET                               | 7                             |                              |                                   |                                 | ÄR BADE<br>GRÖNA<br>OCH<br>BLÅGODA |
|  | KAN ÖKA<br>SPÄN-<br>NINGEN          |                              |                                  |                       |                 |                       | DESTIL-<br>LERAT VIN<br>KANN-<br>SPETS |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               | ÄR BLÅ PÅ<br>BENEN<br>FÄNERI |                                   |                                 |                                    |
|  | KORT<br>GÅTA<br>I L.A.              | ÄR NOG<br>DET FRÅN<br>BERGEN |                                  |                       |                 |                       |                                        | INTE ALLS<br>SVARA<br>TENNIS-<br>DEL   |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              | GÖRA<br>VERKAN<br>BAD-<br>STÄLLE  |                                 | STRÖAR-<br>INGRE-<br>DIENS         |
|  | FLÖDAR I<br>EN BOK                  |                              |                                  |                       |                 |                       | STAD I<br>BENIN<br>DECITON             |                                        |   |                                       |                                   | TEXAS-<br>STAD<br>APAR                                              |                               |                              |                                   |                                 |                                    |
|  | TRÖTT-<br>SAM                       |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        | GÖR<br>PLAT-<br>SPAR                   |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              | FLASK-<br>SLANG                   |                                 | 6                                  |
|  | BRUKAR<br>SLUM-<br>PAS<br>BORT      |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   |                                 |                                    |
|  |                                     |                              |                                  |                       |                 |                       |                                        |                                        |   |                                       |                                   |                                                                     |                               |                              |                                   |                                 | SVANTE<br>DREJESTAM                |

Senast 22 september vill vi ha ditt svar. Scanna QR-koden eller besök länken: [www.medborgarskolan.se/mit-kryss](http://www.medborgarskolan.se/mit-kryss)  
Vi lottar ut 3 presentkort à 500 kr bland de korrekt inlämnade svaren. Vinnarna meddelas via mejl.







Blir du sugen på att kavla, baka och skratta du med? Välkommen till våra kurser inom mat och dryck, där du kan ha minst lika roligt som våra kursledare hade. Visste du att köket även går att hyra?

# Kursledarkampen – när våra kursledare tar plats i köket

Vad händer när man samlar ett gäng passionerade kursledare från Medborgarskolan i ett utbildningskök, utrustar dem med vispar, tävlingsglöd och gott humör? Då får man Kursledarkampen. Ett kaotiskt charmigt möte mellan smak, skratt och skaparglädje.

Text: Helena Vincent

**H**är blandas smör, florsocker och personlighet i generösa mängder. Någon har bakat exakt en gång förut, någon har kockutbildning, och någon annan låter helt enkelt kreativiteten styra.

Det hackas, kavlas och dekorerar. Degar rinner ut, idéer spårar ur – och ändå är det fullständigt underbart. För det är ju inte bara en tävling. Det är ett möte mellan människor som brinner för att inspirera andra.

– Jag är helt talanglös i köket, skrattar en av deltagarna, men jag är konstskapare, det måste ju räknas för något!

Och visst gör det det. För även om resultaten ibland lutar lite snett, glänser något annat desto mer: samarbetet. Det där självklara, trygga sättet att lyssna in, stötta varandra och ha roligt ihop – precis som i våra salar.

**DET ÄR EN BROKIG MIX** av erfarenheter som möts. En sångpedagog, en navigationslärare, en silversmed, en keramiker, en fransklärare, en danslärare och en sömnadsinspiratör. Alla med olika bakgrunder, men med en gemensam nämnare: passion för sitt ämne och ett hjärta för folkbildning.

– Jag tror det är därför det blir så härligt. Vi är vana att få människor att känna sig trygga och våga prova nytt, det sitter liksom i oss.

**OCH DET MÄRKES.** För även när vispen går åt fel håll, ugnen krånglar eller någon spiller ut hela gräddpaketet, är stämningen varm. Det flamsas, fnissas och hejas. Någon tar kommandot. Någon annan bjuder på spontandans. Och någon konstaterar med ett leende:

– Det här är precis som i en kurs: man kommer in som främlingar och går därifrån med ny kunskap och nya människor i sitt liv.

Kursledarkampen blev mycket mer än en tävling. Det blev en påminnelse om vad som händer när människor får mötas i glädje, nyfikenhet och kreativitet. Oavsett om det är över en drejskiva, ett piano – eller en kladdig bunke med kakdeg.

Kursledarkampen går att se på vår Youtube-kanal





Även om sommaren inte är slut än börjar trots allt hösten närma sig. Deppigt tycker vissa, skönt tycker andra. Men bara för att sommarens lata semesterdagar med grillkvällar och utemys snart är över finns ingen anledning att sluta laga mat ute. Välj istället att ta uteköket till en ny nivå och ge dig ut på sköna höstvandringar i den krispiga luften bland vackra höstlöv.

Just höst och vår är nämligen några av de absolut bästa perioderna att vandra, tycker många. Det är övergångsperioder då det varken är för varmt eller för kallt och då mygg och andra flygfän inte ställer till det på samma sätt som en högsommardag.

För den som vill är svampplockning alltid en trevlig sysselsättning och också anledning till att ge sig ut i skog och mark. En annan anledning kan mycket väl vara att avnjuta en picknick ute i det fria, eller varför inte ta med sig ett mobilt utekök i form av en muurikka gjord i stål som enkelt går att bära med.

Kom ihåg att elda försiktigt under stekhällen/muurikkan men låt den bli varm innan du börjar laga maten. Stek gärna i olja som tål högre temperatur än smör för att minska risken för att det bränns. Smör kan tillsättas senare för smakens skull om så önskas.

Ska du ut i naturen kan det vara smart att förbereda så mycket som möjligt hemma för att underlätta. Skala, hacka och skölj och lägg i burkar eller små påsar.



### BIFF RYDBERG PÅ MUURIKKA

4 port

Klassiker som kan förhöja vilken vandringstur som helst till en lyxupplevelse!

400 gram mörkt nötkött, exempelvis ryggbiff eller oxfilé

8-10 fasta potatisar

3 gula lökar

1 msk soja

1 tsk strösocker

Olja att steka i

Riven pepparrot

Äggulor

Kapris

Persilja

### SENAPSKRÄM:

2 dl crème fraiche

2 msk dijonsenap

Salt och svartpeppar

Tärna och hacka allt hemma och lägg i burkar. Blanda såsen hemma.

När det är dags för att brasa käk, börja med att steka potatisen i rikligt med olja, tillsätt därefter lök. Lägg till sist på köttet som du bryner tills det får fin färg och fortfarande är rosa i mitten.

Smaka av med salt och peppar. Njut av din lyxmiddag!

### TUNNBROD PÅ MUURIKKA

8 st bröd

Att steka tunnbröd på muurikka är supergott. Förbered degen hemma och grädda när du kommer ut. Gör sedan wraps av dem med fyllning du antingen köper färdig eller rör ihop hemma. Enkelt och gott som utflyktsmat. Lite extra smarrigt med nygräddade bröd.

2-3 dl vetemjöl

1 tsk salt

1 tsk bakpulver

1 dl vatten

1-2 msk rapsolja

1. Blanda torra ingredienser.

2. Tillsätt vatten och olja.

3. Knåda degen länge.

4. Rulla ut degen och dela i åtta lika stora delar. Kavla ut tunna cirklar av varje degbit som sedan kan slås in i bakplåtspapper eller plastfolie.

Stek bröden hastigt på varm muurikka tills de fått färg. Om bröden blir spröda kan det vara bra att stänka lite vatten på dem.

Servera som wraps eller med enbart smör.

### WRAPSFYLLNING

En bra bas för att göra en wrapsfyllning. Funkar lika bra som bas till exempelvis bakad potatis.

3 dl crème fraiche

1 dl majonnäs

1 dl chilisås av ketchuptyp

1 msk dijonsenap

1 dl riven ost

Örtkryddor efter smak och val av protein. Timjan är exempelvis gott till kassler och skinka.

Blanda ihop alla ingredienser och smaksätt med salt och peppar.

Tillsätt det protein du själv väljer, exempelvis räkor, grillad kyckling eller skinka.

### ENKEL ÄPPELDESSERT

4 pers

Passa på att njuta av sensommaren och höstens alla goda äpplen. Med en enkel smördeg är det här en snabb och smaskig dessert.

1 rulle färdig smördeg

3 äpplen

Honung

Kanel

Lägg smördegen på den varma hällen eller muurikka, var försiktig så att den inte är för het.

Skiva äpplena tunt och lägg dem på smördegen.

Ringla över honung och kanel.

Lägg gärna ett lock över allt så att smördegen blir ordentligt gräddad. Har du inget lock, täck med folie. Baka tills degen fått fin färg.





# En dans i takt med varandra

Text: Rebecca Hagman

**M**en vad är det egentligen som gör att just kizomba fått dem att stanna kvar – och vilja få fler att upptäcka den?

– Jag skulle kalla den en dold skatt, säger Anna. Det är en dans med så mycket känsla, dynamik och möjligheter till utveckling. Och det är något särskilt med hur man verkligen dansar tillsammans.

**KIZOMBA BYGGER PÅ** nära kontakt och lyhördhet. Det handlar inte om en bländande show – utan om att känna in, följa musiken och varandra.

– Det är få danser som bjuder på samma känsla, säger Jonas. Man kan dansa väldigt enkelt, men också tekniskt avancerat – det finns hela tiden något att utforska. Och att få göra det ihop med någon gör allt ännu roligare.

Jonas är medicinteknisk ingenjör till vardags och Anna är lärare. Men på dansgolvet är de partners, både i undervisningen och i stegen.

– Det krävs lyhördhet. Båda parter måste samarbeta och våga släppa kontrollen ibland. Det är lite som en ordlös konversation där båda måste lyssna, säger Anna.

**DEN LYHÖRDHETEN** smittar också av sig på deltagarna. Flera kommer ensamma till kurserna och byter danspartner under lektionerna – något som både ökar självförtroendet och gemenskapen.

– Vi försöker skapa en varm och tillåtande atmosfär. Det är inte prestation som räknas – det viktiga är att ha kul och våga prova, säger Jonas.

– Och att få vara nybörjare tillsammans med andra, fyller Anna i. Det skapar en speciell stämning – en slags teambuilding.

Många deltagare är lite nervösa när de

Det börjar ofta med nyfikenhet. Kanske ett par steg på en fest, ett nyårslöfte eller ett infall en regnig söndag. För Jonas och Anna började det i ett klassrum på Medborgarskolan – hon som ledare, han som elev. Några år, en pandemi och otaliga taktslag senare står de nu sida vid sida och undervisar i dansen de båda älskar: kizomba – den stillsamt pulserande pardansen med rötter i Angola.

kliver in i lokalen första gången. Men det brukar snabbt vända.

– Det händer något när stegen börjar sitta och folk märker att de faktiskt dansar. Man ser hur glädjen växer – det är fantastiskt att få följa den resan, säger Jonas.

**OCH RESAN TAR INTE SLUT** efter kursens sista gång. Pardansen öppnar dörrar – till nya vänner, festivaler, dansresor och kanske nytt mod att våga lite mer.

– Dansen har alltid funnits där för mig, även när livet går upp och ner, säger Anna. Den ger energi, gemenskap och glädje. Det är något jag verkligen önskar att fler fick uppleva.

För Jonas och Anna handlar kizomba om mer än bara dans. Det är ett möte mellan människor – en plats där känsla, närvaro och samspel får ta plats.

– Man lär känna varandra, och sig själv, i stegen. Man har sina bra dagar och sina sämre, men man kämpar ihop, säger Jonas.

– Och man utmanar sig själv i grupp, fortsätter Anna. Det är inte bara teknik – det är en upplevelse man delar.

**NU ÖNSKAR DE ATT FLER** ska hitta till kizomban och vågar ta det där första steget. Och kanske, precis som de själva en gång gjorde, hitta något mer än bara en dans.





Roliane Clever, Louise Traulsen och Freja Wasselmark med kompisar. Alla pluggar på Karlstads Globala gymnasium.

VISSTE DU ATT...

## Medborgarskolan bildar och utbildar hela livet

Medborgarskolan region Mitt har en förskola i Säffle som heter Kullerbyttan, en grundskola i Sunne som heter Ekeby skola samt en gymnasieskola i Karlstad som heter Karlstads Globala gymnasium.

Det här innebär att vi på Medborgarskolan har verksamhet för människor i alla åldrar. Från förskola till Kultur i vården.

Kultur i vården är vår verksamhet som främst vänder sig till äldre. Vi besöker regelbundet äldreboenden och erbjuder olika typer av kulturarrangemang, något som är väldigt uppskattat.

# Ensam är stark men tillsammans är vi starkare

Vad betyder egentligen tillsammans är vi starka? På Karlstads Globala gymnasium funderade några elever på vad uttrycket innebär och landade i att styrka kan finnas både i gemenskap och i att stå stadigt på egen hand. Text: Helena Vincent Enkät och bild: Pontus Wallin

– Jag tror att man är starkare tillsammans för att vi kan komplettera varandra. Där jag till exempel är rädd, kan du vara modig, säger Freja.

– Det är också viktigt att ha någon som stöttar en när livet känns tufft.

Roliane håller med och beskriver hur gemenskap kan skapa trygghet.

– När vi delar det som är svårt, känns det ofta lättare att hantera. Och glada stunder blir ännu bättre när man har någon att dela dem med. Att samarbeta och se problem ur olika perspektiv gör att vi växer, tillsammans kan vi inspirera och motivera varandra.

Louise instämmer. Att ha ett stöd runt sig gör det lättare att vara modig, säger hon. Det handlar om att känna sig mindre ensam och att få hjälp att se saker från nya vinklar.

På frågan om när vi faktiskt är starka tillsammans nämner eleverna både stora samhällskriser och vardagliga situationer.

– I krig, pandemier eller naturkatastrofer måste människor samarbeta, säger Roliane.

– Man måste fatta svåra beslut, dela resurser och rädda liv, då är gemenskap avgörande.

Freja lyfter lagidrott som ett tydligt exempel:

– I ett lag har alla olika roller och det krävs att vi samarbetar och stöttar varandra för att nå vårt mål.

Men eleverna är också eniga om att det finns styrka i att vara ensam ibland.

– Ensam är stark när man måste fatta beslut som andra inte gillar men som är rätt för en själv, säger Roliane. Det handlar om att ta ansvar för sitt liv och stå upp för sig själv.

– Att vara själv kan ge tid till personlig utveckling. Man hittar sin inre styrka fyller Freja i.

– Vi utvecklas hela tiden, och ibland måste man fatta beslut som påverkar andra, men det är viktigt att också tänka på sitt eget bästa, avslutar Louise.

På Karlstad Globala gymnasium får båda delarna plats, att bygga gemenskap och att hitta sin egen styrka. Kanske är det just balansen däremellan som gör oss allra starkast.

**LÄS MER  
OM KARLSTADS  
GLOBALA  
GYMNASIUM HÄR**





Civilförsvarsförbundet  
www.civil.se

Civilförsvarsförbundet är en frivillig försvarsorganisation som arbetar med frågor som rör trygghet, säkerhet, skydd och överlevnad.

# Tillsammans är vi starka – så bygger vi beredskap i vardagen

Vår omvärld har förändrats. Det råder krig i vårt närområde, cyberattacker och desinformation riktas mot Sverige, och vi är nu en allierad i Nato, med historiska förändringar för vårt totalförsvar. Därför fick MSB våren 2024 regeringens uppdrag att ta fram en ny version av broschyren *Om krisen eller kriget kommer*.

Text: Rebecca Hagman

– Säkerheten i vår omvärld har försämrats sedan den förra broschyren gavs ut 2018. Den är samhällsviktig information som berör alla som bor i Sverige, från 16 år och uppåt. Läs den, följ råden och spara den, säger Anna Wennerström, pressansvarig på MSB.

Syftet är att öka befolkningens motståndskraft och ge konkreta råd – oavsett hur och var man bor.

– I kris och krig behöver vi hålla ihop och ta vara på vår samlade styrka. Det innebär att du som privatperson behöver förbereda dig. Om du kan ta ansvar för dig själv och din familj, ska du göra det. Då belastar du inte samhället, som i stället kan hjälpa dem som behöver stödet mest.

**VI ÄR VANA** vid att allt bara fungerar – el, vatten, transporter och betalningar. Men en kris kan snabbt förändra detta.

– Du måste vara beredd på att allt inte kommer att räcka till alla samtidigt. Hjälpen går först till dem som behöver den mest. Myndigheter gör sitt yttersta, men du själv behöver också ha en beredskap, förklarar Anna.

Broschyren har tagits emot positivt. Enligt MSB:s undersökningar planerar 63 procent att stärka sin hemberedskap, 43 procent uppger sig redan vara förberedda i minst en vecka.

– Nu gäller det att gå från tanke till handling. En god hemberedskap stärker både det egna hushållet och hela samhällets motståndskraft.

Vårt samhälle är sårbart, inte minst på grund av vårt beroende av el och internet. En kris kan uppstå vid översvämningar, skogsbränder, IT-attacker eller krig. Konsekvenserna kan bli att:

- Värmen försvinner
- Det blir svårt att laga eller förvara mat
- Vatten och varor tar slut
- Betalsystem slutar fungera
- Mobilnät, internet och transporter ligger nere.

– Om så många som möjligt klarar sig själva i minst en vecka, får samhället tid att hjälpa dem som behöver det mest, säger Anna. Du som vanligtvis behöver stöd har rätt att få det även i en kris men hjälpen kan dröja eller se annorlunda ut.

**MSB LYFTER FYRA GRUNDPELARE** för hemberedskap: mat, vatten, värme och kommunikation.

– Bygg din beredskap efter dina behov. På msb.se har vi checklistor och råd. Gör hellre något litet än inget alls, det kommer du långt på.

Beredskap handlar inte bara om konserver och batterier – utan också om relationer.

– När man känner varandra blir det lätt att hjälpas åt. Dina grannar kan vara en viktig resurs. En viktig del av det civila försvaret är att vi lär känna varandra och bygger vår vardag tillsammans, säger Anna.

Frivilliga är också en avgörande resurs i Sveriges krisberedskap, oavsett om man engagerar sig via föreningar, nätverk eller utbildningar.

**MEDBORGARSKOLAN BIDRAR** till krisberedskapen genom folkbildning. Genom samarbeten med bland annat Civilförsvarsförbundet erbjuds kostnadsfria kurser runt om i landet – där deltagarna får konkreta verktyg och stärker både sig själva och sin omgivning.

– Vi behöver alla hjälpas åt. I kris och krig gäller det att hålla ihop och ta tillvara på vår samlade styrka, avslutar Anna.

Var förberedd!  
Gå en kurs hos  
Medborgarskolan







# Tisdagar med franska och skratt

Text och bild: Rebecca Hagman

Det skrattas redan när jag kliver in i kurslokalen på Medborgarskolan i Uppsala. Fyra kursdeltagare sitter runt bordet med anteckningsblock och böcker – och det finns ett lätt pirr i luften. Det är tisdagseftermiddag och dags för franska. – Man kommer hit trött efter jobbet och går härifrån med energi, säger Anna-Lena.

Hennes ord fångar något som snabbt blir tydligt: det här är mer än en språkkurs. Det är en plats där man får tänka nytt, testa – och skratta.

Gruppen består av Henrik, Anna-Lena, Marita och Maria, alla med olika bakgrund, olika liv, men med gemensam lust för att lära.

**MARITA BÖRJADE LÄSA** franska för att kunna hjälpa sin son med läxorna, men upptäckte snart att hon själv också behövde något nytt.

– Man måste ju göra någonting i livet, säger hon. Vidga perspektivet lite. Det är lätt att fastna i sina vanliga rutiner. Den här kursen har verkligen rört om i huvudet, på ett bra sätt.

Henrik håller med:

– Det är något med att använda fritiden till något meningsfullt. Det är härligt!

**FLERA I GRUPPEN** har rest till Frankrike och berättar hur mycket roligare det blivit att förstå en meny eller att våga prata lite med lokalbefolkningen.

– Det öppnar dörrar, säger Marita. Och det är häftigt att märka att man faktiskt kan.

Språket blir inte bara något de lär sig – det påverkar hur de ser på världen.

– Jag tycker man blir mer empatisk, säger Maria. Det händer något när man får syn på andra kulturer och andra sätt

att leva. Man inser att det inte alltid finns ett rätt eller fel, bara olika perspektiv.

Alla i gruppen arbetar, som lärare, i kontorsmiljö eller något annat – och tar sig hit efter jobbet. Trots trötthet och vardagspussel är de eniga: kursen ger något mer än bara kunskap.

Lektionerna innehåller både dialogövningar, glosrepetitioner och högläsning. Ibland även sång och drama för att göra lärandet roligare.

**LEDAREN EVA** ger utrymme för både frågor och felsägningar – och betonar vikten av att ha roligt.

– Ibland blir det knasiga meningar och konstiga uttal och då skrattar vi bara. Det är så man lär sig, säger någon i gruppen, och de andra nickar.

Och just det händer ofta. Att uttal blir fel och meningar vänder åt oväntade håll, men det blir också en del av det hela.

– Ibland säger någon något tokigt och alla bryter ihop av skratt, säger Henrik.

Det är en del av stämningen. Och det gör lärandet enklare.

**EFTER NÅGRA VECKOR** på kursen märker deltagarna hur mycket som faktiskt fastnat – och att de vågar mer.

– Det är skillnad nu. Man vågar formulera sig. Och man har lärt sig att det inte behöver bli perfekt, säger Henrik.

Och kanske är det just det som gör tisdagseftermiddagarna i klassrummet så viktiga. Inte bara för att franskan utvecklas, utan för att deltagarna också gör det. De har hittat en plats där lärandet är roligt, där små framsteg firas och där man får växa.

**JAG LÄMNAR** den skrattande franska-gruppen med ett oväntat sug. Franska var inte direkt mitt favoritämne på högskolan – men efter att ha mött den här gruppen känns det plötsligt lockande att själv bli en del av ett sammanhang där man lär sig ett nytt språk tillsammans.

## Kan du fler språk än svenska?

Då kan tolkyrket vara något för dig. Som utbildad kontakttolk blir du en oundgänglig länk för att samhället ska fungera. Läs mer och gör din ansökan via qr-koden alternativt gå in på [www.medborgarskolan.se/tolk](http://www.medborgarskolan.se/tolk)

**OBS! Sista ansökningsdag 31 oktober**



## VISSTE DU ATT...

... Medborgarskolan erbjuder en mängd kurser och föreläsningar på

# DISTANS.

Här presenteras en del av vårt utbud:

Adobe Illustrator

Word, Excel och Powerpoint

Bokförläggning

Bokslut och årsredovisning

Fortnox och Visma eEkonomi

Ekonomiassistent - diplomutbildning

Excel för blivande ekonomer

Aktiekunskap

Teknisk analys

Aktivt föräldraskap

Föreläsning

Eftersöktkurs skadat vilt

Jaktledarutbildning

Jägarexamen teori

Skrivglädje

Språk i grupp och/eller enskilt:

Affärsengelska, engelska, franska,

italienska, japanska, kinesiska,

nygrekiska, spanska och tyska.

HITTA  
DIN KURS!



Läs på  
distans



## KURSER

Sugen på att lära dig något nytt? Eller bara göra något kul? Vi har kurser för de flesta. Region Mitt sträcker sig över många län och utbudet är stort. På de här sidorna presenterar vi höstens utbud i rubriker. Själklart finns det fler specialinriktningar.

Se [medborgarskolan.se](https://medborgarskolan.se) där du får mer information och kan anmäla dig.



### KONST & HANTVERK

#### ENKÖPING

Återbruk - sy necessär

#### ESKILSTUNA

Virkning - rutor

#### FALUN

Tovning - våttovning

Metallslöjd - präglning

Borstbindning

Nåltovning

Akrylmålning

Akvarell

Mixed media

Måla och mingla - AW

Japanskt broderi -

Sashiko

Silverlera

Sömnad

Teckning

Virkning

#### GÄVLE

Akrylmåleri

Keramik och drejning

Akvarell

Oljemålning

Silverlera

Silversmide

Stick- och handarbete

Virka mormorsrutor

Sömnad - kimono

Teckning

Vedic art

#### KARLSTAD

Akryl måleri

Akvarell

Glasfusing

Keramik och drejning

Kroki

Olje- och akrylmålning

Pärstickning

Silversmide

Silverlera

Smycken i brons

Stickning

Klädsömnad

Teckning

Virka amigurumi

Virkning

#### KUMLA

Silversmide

#### MULLHYTTAN

Silversmide

#### LUDVIKA

Akvarell

#### NORA

Handarbetsträffar

Möbelrenovering och

träslöjd

Sågverkskurs

Träslöjd & möbelsnickeri

Virkning

#### SALA

Skapa din egen filthatt

#### UPPSALA

Akrylmålning

Diplomutbildning:

Keramik

Japanskt broderi -

Sashiko

Keramik och drejning

Keramik RAKU

Keramik: Dekor med

glasyr

Klädsömnad

Knyppling

Kroki

Virkning

Silversmide

Sömnad på symaskin

Vävning

#### VÄSTERÅS

Akvarell

Måla tillsammans,

barn-vuxen

Måla vikinginspirerad

konst

Halloweenmåleri

Mönsterkonstruktion och

sömnad

Bokbinderi

Japanskt broderi -

Sashiko

Keramik och drejning

Vedic Art-metoden

Silverlera

Skapa din egen filthatt  
Stickningens magi  
Sykurs

### ÖREBRO

3D printing nybörjare  
Serieteckning  
Akrylmålning  
Oljemålning  
Akvarell  
Kalligrafi  
Bokbinderi  
Broderi  
Fulkonst - prestationslöst måleri  
Keramik och drejning  
Klädsömnad  
Detaljsömnad - skjorta  
Läder och skinnhantverk  
Lär dig teckna och måla digitalt  
Måla tillsammans, barn-vuxen  
Möbelmålning och möbelrenovering  
Möbelpapetering  
Sagopyssel, skapa med hjälp av sagor - barn + vuxen  
Silversmide  
Spinna på slända  
Sykurs med klädsömnad  
Tapetsering  
Teckning  
Återbruk textil - sömnad / svenska



### FOTO & FILM

#### FALUN

Fotografering

#### GÄVLE

Fotografering  
Affinity photo

#### KARLSTAD

Fotografering  
Mobil- och digital foto  
Placering och ljus-kunskap



### SÅNG & MUSIK

#### FALUN

Grupp, duo eller enskild undervisning:  
Solosång, gitarr, piano, elbas, elgitarr  
Visstuga - sjung med oss

#### GÄVLE

Grupp, duo eller enskild undervisning:  
Gitarr, elgitarr, elbas, sång, piano, harpa samt trummor  
Körsång och sångteknik  
Sjung i Melodic Ensemble

#### KARLSTAD

Låtskrivarkurs  
Enskild undervisning:  
Akustisk gitarr

#### LUDVIKA

Grupp, duo eller enskild undervisning:  
Gitarr, elgitarr, elbas, sång, piano, fiol/violin samt trummor  
School of Rock  
Studioinspelning

#### ÖREBRO

Gitarr  
Piano  
Solosång  
Vi jammar och spelar låtar

### DANS & TEATER

#### ESKILSTUNA

Dansa bellydance / mag-dans

#### FALUN

Improvisationsteater

#### KARLSTAD

Axé - brasiliansk dans  
Kubansk salsa  
Kizomba  
Merengue

#### LUDVIKA

Balett  
Barndans  
Bugg  
Dansmix för vuxna  
Jazzdans  
Salsa

#### UPPSALA

Improvisationsteater för vuxna  
Magdans  
Teaterglädje  
Jallabina - orientalisk fitnesssträning

#### ÖREBRO

Teater senior/vuxen/barn  
Afrikansk dans  
Kalles trolleriskola

### SPRÅK

Enskild undervisning och i grupp, på plats eller på distans. Se vad som finns på din ort.

Arabiska, engelska, franska, italienska, japanska, kinesiska, nygrekiska, portugisiska, ryska, spanska, svenska och tyska.

#### FALUN

Poesikvällar  
Professionellt skrivande  
Kreativt skrivande

#### UPPSALA

Lär dig italienska via musik  
Lär dig ryska genom litteraturens mästerverk

### DATA & IT

#### KARLSTAD

Word, Excel och Powerpoint

### EKONOMI & FÖRETAGANDE

#### FALUN

Fond- och aktiekunskap

#### KARLSTAD

Aktiehandel med teknisk analys

#### VÄSTERÅS

Fond- och aktiekunskap

### SAMHÄLLE & HISTORIA

#### KARLSTAD

Hemberedskap/Krisberedskap  
HLR - Barn och säkra föräldrar  
HLR, stoppa blödning och hemberedskap  
Släktforskning

#### KUMLA

Forskarträffar med lästräning  
Släktforskning

#### ÖREBRO

Släktforskarträffar med handledning  
Håll ordning på släkten med "Min Släkt"  
Släktforskning

### SVJÖLIV

#### ENKÖPING

Förarintyg båt

#### GÄVLE

Båtradio VHF/SRC  
Förarintyg - Säkerhet på sjön  
Kustskepparintyg

#### KARLSTAD

Säkrare till sjöss

#### KUMLA

Förarintyg båt

#### STRÄNGNÄS

Förarintyg båt

#### UPPSALA

Förarintyg båt  
Kustskepparintyg  
Båtradio SRC/VHF

#### VÄSTERÅS

Båtpraktik dag  
Förarintyg båt

#### ÖREBRO

Kanalintyg  
Utsjöskepparintyg



**entré**  
SHOWDANSKOLA

### Kurser på dansskolan Entré

- Showdans
- Danslek vuxen/barn
- Barndans
- Dansmix
- - show/lyrisk jazz
- Streetdance
- Latin jazz
- Stepp
- Balett
- Lyrisk jazz
- Contemporary floorwork
- Afrofusion/dancehall
- Female dancehall
- Commercial jazz
- Feminine vibe
- Heels



Läs mer om dansskolan Entré här





## KROPP & HÄLSA

### FALUN

Mindfulness/personlig  
utveckling  
Yoga - Hatha

### GÄVLE

Mental beredskap  
Stresshantering, andning  
och avslappning

### KARLSTAD

Fysisk yoga  
Stand-Up  
Medicinsk yoga  
Pilates  
Qigong - Falun Dafta  
Babyrytmik  
YinYoga

### LANNA

Retreat - återhämtning  
Yoga

### LUDVIKA

Frigörande dans  
Mindfulness  
Meditation  
Väldutsatt under  
barndom  
Ashtanga Vinyasa yoga  
Kundalini yoga  
Yoga för nybörjare

### ÖREBRO

Föreläsning om klimak-  
teriet  
Gongbad med avslappning  
Meditation  
Medicinsk Qigong  
Pilates - Body Condi-  
tioning  
Qigong senior  
Acroyoga  
Yoga för stela män  
Gravidyoga  
MediYoga senior  
Yoga senior



## MAT & DRYCK

### KARLSTAD

Lär dig baka matbröd  
Klassisk husman  
Afrikanska smaker  
Italiensk matlagning  
Grunder - teknik, råvara,  
smak  
Fond, såser & husmans-  
kost  
Etiopiska och eritreanska  
köket  
Viltbuffé från Sveriges  
skogar  
Italiensk afton - Språk  
& Mat  
Franska köket, 3-rätters  
Italienska köket  
Spanska smaker  
Matlagning - à la Hotell  
Våxnäs  
Thailändsk matlagning  
Tillsammans vid spisen  
Tårtbakning  
Tårtdekoration

### ÖREBRO

Japansk matlagning  
Matens kemi i köket  
Molekylär gastronomi  
Thailändsk matlagning  
Vegetarisk matlagning

## DJUR & NATUR

### ARVIKA

Jägarexamen

### ENKÖPING

Jägarexamen

### FALUN

Beskärning av träd och  
buskar  
Jägarexamen  
Trädgårdsdesign

### FLEN

Jägarexamen

### GÄVLE

Trädgårdsdesign

### KARLSKOGA

Jägarexamen

### KARLSTAD

Jägarexamen  
Trädbeskärning  
Motorsågskörkort  
Röjsågskörkort

### KRISTINEHAMN

Jägarexamen  
Svampkurs



### NYKÖPING

Jägarexamen

### STRÄNGNÄS

Jägarexamen

### SÄFFLE

Jägarexamen  
Timringskurs

### UPPSALA

Ätbart ogräs  
Använda läkeörter  
Flugbindning  
Färgpsykologi

Plocka matsvamp  
Jägarexamen  
Jaktledarutbildning  
Trädgårdsdesign

### ÖREBRO

Jägarexamen  
Motorsågskörkort  
Röjsågskörkort

## HUNDKURSER

### FALUN

Allmänlydnad  
Friskvård för hunden  
Valpkurs

### KARLSTAD

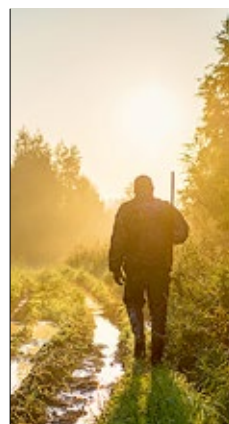
Agility  
Allmänlydnad  
Freestyle för nyfikna  
Hundmöteskurs  
Inkallningskurs  
Kantarellsök  
Lydnad och kontakt  
Nosework  
Rallylydnad  
Specialsök  
Unghundskurs  
Valpkurs  
Viltspårskurs

### KRISTINEHAMN

Valpkurs  
Unghundkurs  
Allmänlydnad  
Lydnad och kontakt  
Nosework  
Personspår  
Kantarellsök  
Föremålssök  
Inkallningskurs  
Rallylydnad  
Tävlingslydnad

### LUDVIKA

Allmänlydnad  
Kantarellsök  
Lek och belöning  
Lydnad och kontakt  
Specialsök  
Unghundskurs  
Valpkurs



### SÄFFLE

Valpkurs  
Unghundkurs  
Lydnad och kontakt

### UPPSALA

Koppelträning  
Reaktiva hundar  
Nosework  
Specialsök  
Valpkurs  
Valplydnad  
Vardagslydnad och  
kontakt  
Individuell hundträning

### ÖREBRO

Aktivering & hjärngympa  
Hundmöteskurs  
Kantarellsök  
Lydnad och kontakt  
Nosework  
Rallylydnad  
Unghundskurs  
Valpkurs  
Vardagslydnad  
och kontakt



## ÖVRIGA ÄMNER

### FALUN

Filosoficafé

### UPPSALA

DJ - grundkurs

