



ÅRSREDOVISNING 2025

och verksamhetsberättelse

MEDBORGARSKOLAN MITT


medborgarskolan



Innehåll

VERKSAMHETSBERÄTTELSE OCH ÅRSREDOVISNING 2025

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 1-26

Det här är Medborgarskolan4

Mål och aktiviteter 2025.....6

När målsättning blir handling
– och handling blir resultat 7

Våra deltagare i verksamheten.....8

Berättelser från verksamheten9-23

Vi är alltid starkare tillsammans 10

Leriga stövlar och vesslor i holken 12

Ett år av utveckling, engagemang och
globala perspektiv..... 14

En dans i takt med varandra 15

Magnus ansvarar för säkerheten vid jakt 16

Stickgruppen som blivit mer än hantverk..... 17

Nya möten i keramikateljén 18

En vänskap för livet 19

Släktskap och gemenskap 20

Tisdagar med franska och skratt 21

Eva sprider glädje hos de äldre 22

När kursledare byter klassrum mot replokal.....23

Det är något speciellt med våra
kursledare24

Representation i länens kommuner ...25

Måluppfyllnad inom verksamheten..... 26

ÅRSREDOVISNING OCH BOKSLUT .. 1-26

2025 stärkte vi positionen

År 2025 präglades folkbildningen i Sverige av fortsatta strukturella förändringar, ekonomiska utmaningar och ökade krav på relevans, kvalitet och samhällsnytta. Efter flera år av förändrade statliga anslag och skärpta uppföljningskrav har alla studieförbund fortsatt att anpassa sina organisationer och arbetssätt för att säkerställa långsiktig hållbarhet. Samtidigt har behovet av folkbildningens insatser varit stort i samhället, inte minst inom områden som integration, kompetensförsörjning, demokrati och social sammanhållning.

För Medborgarskolan Mitt har året inneburit ett tydligt fokus på att anpassa organisationen, utveckla verksamhetsformerna och säkerställa hög kvalitet i hela deltagarupplevelsen. Verksamheten har bedrivits i en tid av ekonomisk press och förändrade förutsättningar, vilket ställt ökade krav på prioriteringar, effektivisering och utveckling av verksamhetsnära arbetssätt. Våra skolor börjar också nu känna sig hemma i organisationen och visar upp hög kvalitet.

Under året har regionen arbetat med att stärka sin position som utbildnings- och bildningsaktör i de sju län där verksamheterna bedrivs. Ambitionen är att erbjuda relevanta kurser, studiecirkel och mötesplatser som svarar mot människors behov och samhällets utveckling. Särskilt fokus har lagts på att analysera och påbörja förändringar i organisations- och ledningsstrukturen för att anpassa kostymen utefter de nya förutsättningarna. Detta arbete fortsätter även under 2026 med sikte på att ha en folkbildning i balans och som levererar enligt förväntan senast i slutet av 2027.

Verksamhetsåret 2025 har därmed präglats av både utmaningar och utvecklingsarbete, med en tydlig inriktning mot att stärka regionens långsiktiga förmåga att leverera folkbildning av hög kvalitet och bidra till ett öppet, inkluderande och kunskapsbaserat samhälle.

Lina Nygren,
ordförande Medborgarskolan Mitt





DET HÄR ÄR MEDBORGARSKOLAN

Medborgarskolan region Mitt är ett studieförbund som erbjuder folkbildning, uppdragsutbildningar och skolverksamhet. Vi finns i 38 av regionens 80 kommuner och vår verksamhet bygger på en humanistisk värdegrund med individen i centrum.

Våra kurser, studiecirklar och kulturaktiviteter spänner över många olika ämnesområden – allt från musik, dans och keramik till svenska och jägarexamen.

Vi driver också en förskola, F-6 skola, gymnasieskola och YH-utbildning samt erbjuder kompetensutveckling och uppdragsutbildningar till offentliga och privata aktörer.

Vi är en viktig aktör i civilsamhället som snabbt kan möjliggöra och skapa verksamhet utifrån uppkomna behov.

Vi får statsbidrag för den del av verksamheten som är folkbildning. Här har vi ett stort utbud av kurser inom många olika ämnesområden. Vi ordnar också studiecirklar tillsammans med privatpersoner och föreningar.

Vi framför ett stort antal kulturarrangemang på t ex vårdboenden.

Den gemensamma nämnaren för folkbildningen är att den är fri och frivillig samt att den styrs av individens egna intressen. Genom att erbjuda människor möjlighet till livslångt lärande stärker vi demokratin och bidrar till samhällsnytta.

VÅRA KÄRNVÄRDEN

Våra fyra kärnvärden ska ligga till grund för alla våra verksamheter.

Individen i centrum

Varje människa är unik. Vi sätter individen i centrum och vill att var och en som kommer till oss ska ha möjlighet att utvecklas efter sina egna behov, förutsättningar och önskemål. Alla människor har frihet och ansvar att påverka sin egen och samhällets utveckling.

Utveckling i samverkan

Vi tror att människor utvecklas bäst i samverkan med andra. Därför vill vi skapa mötesplatser där ett givande och tagande får alla att känna delaktighet. Med nya kunskaper, ökat självförtroende och sociala nätverk får människor möjligheter och styrka att själva utforma och påverka sina liv.

Ömsesidig respekt

Vi är alla lika mycket värda; varje människa är värdefull bara för att hon finns till. Samtidigt har vi alla både ansvar och skyldigheter mot varandra. Humanism innebär medmänsklighet och förståelse för olik tänkande och för andra kulturer.

Kunskapens egenvärde

All kunskap är värdefull. Insiktsfulla människor är en tillgång i det demokratiska samhället och kan motverka negativa trender och tendenser i vår omvärld. För oss är all kunskap lika mycket värd, oavsett nivå, ambition eller inriktning.



STATENS FYRA SYFTEN OCH MÅL MED FOLKBILDNINGEN

Folkbildningen ska ge alla möjlighet att tillsammans med andra öka sin kunskap och bildning för personlig utveckling och delaktighet i samhället.

1. Stödja verksamhet som bidrar till att stärka och utveckla demokratin.
2. Bidra till att göra det möjligt för en ökad mångfald människor att påverka sin livssituation och skapa engagemang att delta i samhällsutvecklingen.
3. Bidra till att utjämna utbildningsklyftor och höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället.
4. Bidra till att bredda intresset för och att öka delaktigheten i kulturlivet.

Medborgarskolan styr, planerar, genomför och utvärderar all sin folkbildningsverksamhet mot statens fyra syften.

MÅL OCH AKTIVITETER 2025



EKONOMI

Mål

Under året har fokus legat på en stabil ekonomistyrning med regelbunden uppföljning och prognoser, i syfte att säkerställa att verksamheten bedrivs inom ramen för beslutad budget.

Exempel på aktiviteter:

- Månadsvisa ekonomi-, volym- och indikatorrapporter.
- Prognosarbete med handlingsplaner på enhets- och verksamhetsnivå
- Långsiktig planering för lokaler, inklusive underhållsplaner.



KVALITET

Mål

Kvalitetsarbetet har syftat till att säkerställa en likvärdig och väl fungerande folkbildningsverksamhet, där arrangemang genomförs enligt fastställda rutiner och med hög kvalitet.

Exempel på aktiviteter:

- Uppdatering och implementering av rutiner och processkartor
- Uppföljning av verksamhetsplan och handlingsplaner
- Regelbunden revidering av aktivitetsplaner vid behov



AFFÄRSUTVECKLING

Mål

Affärs- och verksamhetsutvecklingen har inriktats mot att uppfylla statens fyra syften, nå prioriterade målgrupper och stärka Medborgarskolans tre profiler, kunskap, kultur och folkhälsa, samtidigt som uppdragsverksamheten utvecklats i nära samverkan med uppdragsgivare.

Exempel på aktiviteter:

- Utveckling av nya erbjudanden inom respektive profilområde
- Insatser till prioriterade målgrupper och nya deltagargrupper
- Etablering av nya programkontor.



ÖKAD KÄNNEDOM

Mål

Under året har arbetet fokuserat på att stärka kännedomen om verksamheten och öka försäljningen genom ett gemensamt, strukturerat och långsiktigt marknadsarbete.

Exempel på aktiviteter:

- Genomförande av gemensam marknadsplan
- Månadsvis uppföljning av marknadsinsatser och försäljning
- Kompetensutveckling av medarbetare inom säljprocesser



MEDARBETARE

Mål

Verksamheten har under året haft fokus på att stärka medarbetares ansvarstagande, kompetens och delaktighet, samt att skapa goda förutsättningar för en hållbar arbetsmiljö.

Exempel på aktiviteter:

- Regelbunden uppföljning av arbetsresultat och kvalitet
- Individuella samtal och kompetens- och utvecklingsplaner
- Kollegialt erfarenhetsutbyte i strukturerade forum

När målsättning blir handling – och handling visar resultat

Under året har vi arbetat med en tydlig målbild: att skapa hög kvalitet i verksamheten, nå fler deltagare och samtidigt bygga en stabil ekonomi som möjliggör framtida satsningar. Utfallet visar att riktningen är rätt – och att arbetssätten ger effekt.

Folkbildningen generellt har drabbats hårt av minskade bidrag. I kombination med att statsbidragssystemet gjorts om och fortfarande är under transformation har även Medborgarskolan Mitt anpassat sitt arbetssätt för att nå dels uppsatta mål men även leverera det som krävs av den nya tidens folkbildning. Ett centralt mål för regionen har varit att nå fler människor, gammal som ung, med olika bakgrund och ursprung men även med olika intressen och kravbild på vad folkbildning ska kunna erbjuda.

THE MORE THE MERRIER

Under året ökade antalet unika deltagare med cirka 1741 personer, vilket motsvarar 16 procent. Det är ett tydligt tecken på att vårt utbud, våra samarbeten och våra marknadsinsatser når ut. Samtidigt pågår ett kontinuerligt arbete för att fylla kurserna ännu bättre och ta tillvara på varje möjlighet att nå nya målgrupper. Vi har bland annat bedrivit projektet ”The more the merrier” som går ut på att locka fler deltagare samtidigt som vi ska till att fylla befintliga kurser då det har många fördelar både för användarupplevelsen men även ekonomiskt.

ANPASSA EFTER EFTERFRÅGAN

Under året har vi bland annat satsat på nya keramik-salar, då vi ser en stor efterfrågan på keramikverksamhet. Utöver det har vi vuxit inom musikverksamheten, där utöver studiecirkelverksamhet även erbjuder gruppundervisning och enskild undervisning till både barn och vuxna i allt från blåsinstrument till sång och gitarr. Våra lokaler spelar en viktig roll i mötet med deltagarna. Även om belägningsgraden ännu inte når hela vägen till målsättningen, används lokalerna mer medvetet än tidigare – med ökad aktivitet, bättre planering och fler



samarbeten som ger liv och innehåll åt platserna. Marknadsarbetet har haft en tydlig koppling till affärsplanens mål och bidragit till både ökad synlighet och en försäljningsökning om 15 procent under året. Det visar styrkan i ett samlat arbete där marknad, verksamhet och ekonomi drar åt samma håll. Vi är aktiva på sociala medier och försöker synas samt finnas där potentiella och befintliga deltagare finns och verkar. Något vi kommer försöka arbeta än hårdare med under kommande verksamhetsår.

ENGAGERADE MEDARBETARE

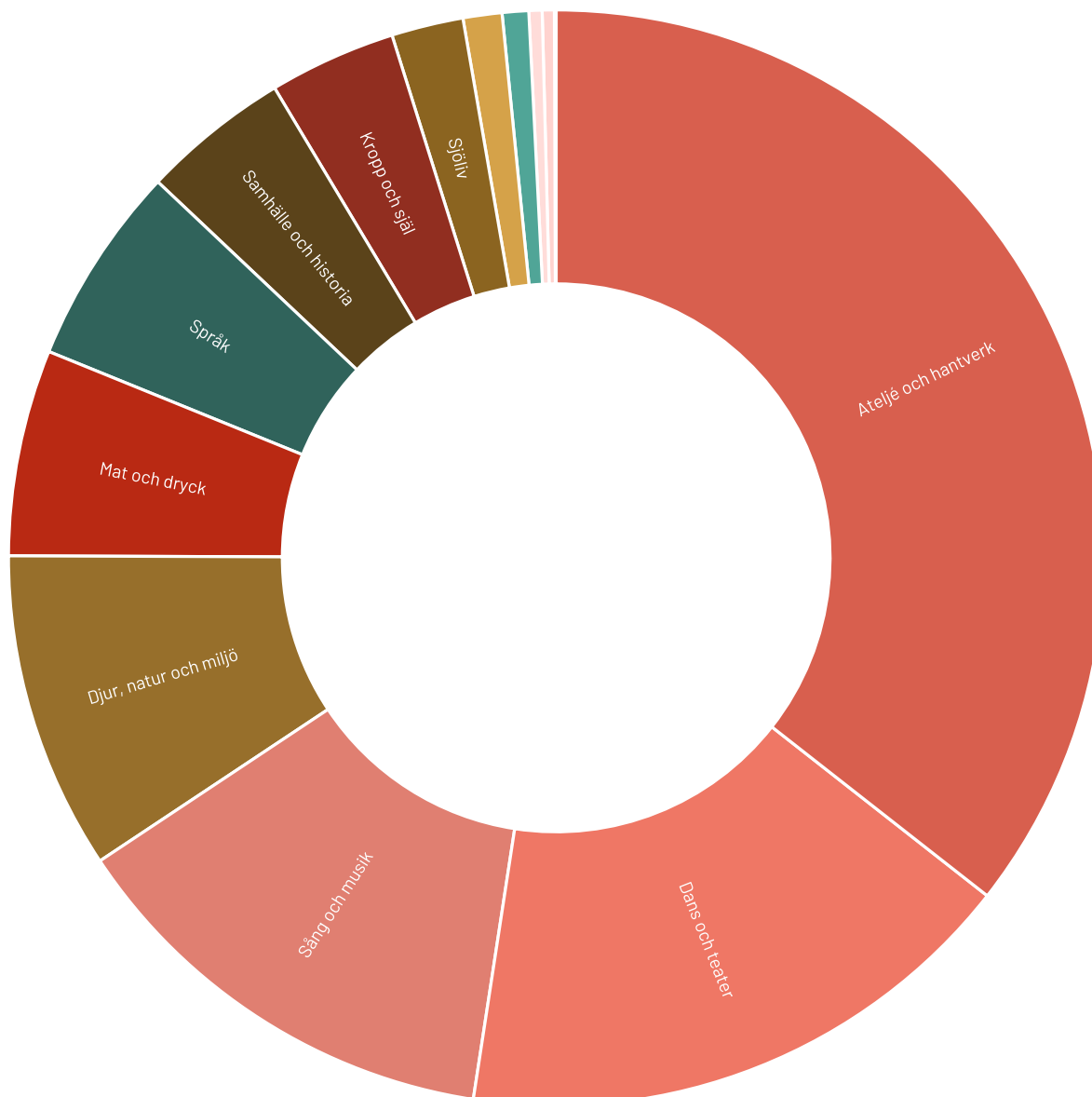
En avgörande framgångsfaktor är medarbetarnas engagemang. Varje medarbetare tar ansvar för sitt resultat, sin arbetsmiljö och sin kompetensutveckling. Tillsammans skapar det en organisation där lärande, samarbete och utveckling är en naturlig del av vardagen. Genom uppdaterade rutiner och arbetsprocesser säkerställs både kvalitet och transparens – och en tydlig koppling mellan mål, genomförande och resultat. Sammantaget visar året att när mål, arbetssätt och engagemang hänger ihop, skapas resultat som både märks här och nu samtidigt som vi bygger för framtiden.

VÅRA DELTAGARE I VERKSAMHETEN

All kunskap är värdefull. Insiktsfulla människor är en tillgång i det demokratiska samhället och kan motverka negativa trender och tendenser i vår omvärld. Kunskap bygger självförtroende och stärker självkänslan, det i sin tur skapar delaktighet och inspirerar till att bidra i det positiva samhällsbygget. För oss är all kunskap lika mycket värd, oavsett nivå, ambition eller inriktning. Den synen på kunskap genomsyrar hela vår verksamhet.

Vi finner våra deltagare inom alla olika ämnesområden, flest personer deltar i verksamhet kopplat till *Ateljé och hantverk*, därefter kommer *Dans och teater*, *Sång och musik* samt *Djur, natur och miljö*. Se digaramet för den inbördes fördelningen.

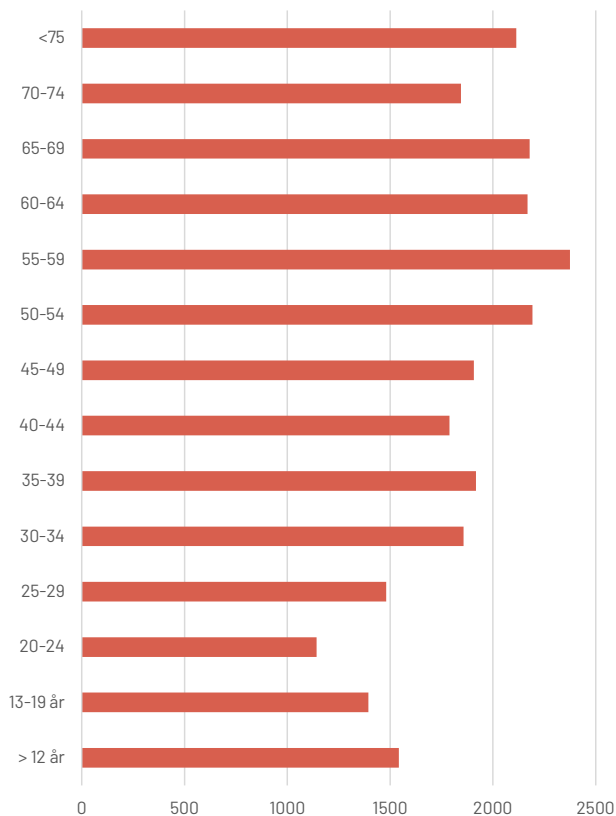
ATELJÉ OCH HANTVERK	36%
DANS OCH TEATER	17%
DJUR, NATUR OCH MILJÖ	9%
EKONOMI OCH FÖRETAGSKUNSKAP	1%
FOTO OCH FILM	1%
KROPP OCH SJÄL	4%
MAT OCH DRYCK	6%
SAMHÄLLE OCH HISTORIA	4%
SJÖLIV	2%
SPRÅK	6%
SÅNG OCH MUSIK	13%
ÖVRIGT, DATA, TEKNIK, MERVETARNA	1%





ÅLDERSFÖRDELNING

Ett lustfyllt och livslångt lärandet är en pelare inom Medborgarskolan. Vi strävar efter att erbjuda alla en plats att stilla sin nyfikenhet och göda sin vetgirighet under livets alla skeenden.



MÖTESPLATSER

Folkbildning skapar nya möten som stärker civilsamhället.

I riksdagens beslut om folkbildningens syften och inriktning *Allas kunskap – allas bildning* står det att ”folkbildningen ska ge alla möjlighet att tillsammans med andra utveckla sina kunskaper och sin bildning, för att växa som människor och vara delaktiga i samhället”. Folkbildningen är en del av det svenska civilsamhället och spelar en viktig roll för den svenska demokratin.

Vi inom Medborgarskolan är övertygade om att människor utvecklas genom att mötas. Att möta personer med samma intresse i en studiecirkel, personer som man kanske aldrig annars skulle ha träffat, ger nya insikter och förståelse, vilket är en grundpelare i ett demokratiskt samhälle. Speciellt i vår öppna studiecirkelverksamhet, dit vem som helst kan anmäla sig och delta, möts människor från olika åldersgrupper, bakgrunder, kön eller andra tillhörigheter. För oss är därför den öppna verksamheten en mycket viktig del av folkbildningsverksamheten.



Vi är alltid starkare tillsammans

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 snackar med henne om allt från outcasts till huruvida begreppet "tillsammans är vi starkare" kan tänkas stämma.

- 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.

Vi ses hemma i Emma och makens hem i Karlstad. De har en storslagen villa i centrala Karlstad. Huset köptes för tre år sedan, då Emma var tjänstledig från sin roll som professor i sociologi vid Göteborgs universitet och istället hade en tjänst som professor i samma ämne vid Karlstads universitet. Där har hon bland annat varit med och sjösatt beteendevetenskapliga programmet.

Numera pendlar paret mellan Göteborg och Karlstad, trots att båda har sina arbeten förlagda i Göteborg.

Förutom jobbet så flyttade vi till Karlstad av personliga skäl, vi behövde komma lite närmre min mans barn som bor i Örebro och Stockholm. Och nu när vi har det här boendet som vi båda trivs fantastiskt bra i så känner vi att vi absolut vill ha det kvar. Det är värt att pendla. Här får vi ett lugn som är helt fantastiskt.

MÄNNISKAN ÄR FLOCKDJUR

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 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.

PSYKISK OHÄLSA OCH OFRIVILLIG ENSAMHET

En av de vanligaste orsakerna till psykisk ohälsa är just 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 accepterar eller låter dem träda fram som en unik person. 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 de då somregel 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 förstadd. 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 självskaðebeteende.

ANSIKTSLÖSA BAKOM SKÄRMEN

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 kanske 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 bland ungdomar. 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.

HUR KOMMA TILLBAKA?

För att komma tillbaka tror Emma att samhället behöver finnas som en stöttepelare. Hon tror också att demokratin 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. Skulle det vara så att man har svårt för att ta sig ut och riskerar att bli en så kallad outcast är mitt bästa råd att börja smått och framförallt med något som man tycker är roligt. Som att gå en kurs i något där man vet att alla är där av samma anledning. Handlar det om något som man tycker är roligt så blir allt så mycket lättare.

Så kort och gott. Människan är social men också sårbar.



Vi har massor med behov, begär och önskningsar 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!





Leriga stövlar och vesslor i holken

På förskolan Kullerbyttan är skogen och gården lika självklara som lekrummet inne. Här varvas skogs dagar, cykelturer och badhusbesök med sagostunder, odling och samtal om känslor och kompisrelationer. Genom rörelse, hållbarhet och ett medvetet språkarbete får barnen utforska världen med alla sina sinnen.

Barnen på Kullerbyttans förskola rör sig vant mellan tält, skog och sagor. Under året har boken ”Mamma och liten på cykelsemester” blivit en röd tråd i vardagen inte bara i läshörnan, utan i hela miljön.

På en avdelning står ett riktigt tält mitt i rummet. Där inne har barnen ”sovit”, jagat, lagat mat och fiskat, precis som i berättelsen. Med pinnar, rött och orange silkespapper har de byggt en egen lägereld, och en hink med blått papper har fått föreställa vattnet som släcker elden. När barnen frågade efter majs till grillningen tillverkade pedagogerna majscolvar av toarullar. Mycket i leken har startat i barnens egna idéer.

– Vi märker hur mycket barnen tar till sig när sagan får flytta in i leken. Det blir lättare att prata både om känslor och om världen omkring dem, säger rektor Emily Korstanje.

Boken har lästs många gånger. Med hjälp av bilder på väggen, flanosagor och gemensamma samtal har barnen fått återberätta vad som händer: vad som händer med cykeln, vilka djur de ser och varför mamma och liten låser dörren. I samlingarna har pedagogerna också stannat upp vid känslorna i boken. Med speglar har barnen övat på att visa glada, ledsna, arga och rädda ansikten och berättat om när de själva känt likadant.

Även utemiljön har präglats av berättelsen. I en fågelholk

på gården ”bor” två vesslor från boken som emellanåt skickar brev med uppdrag, till exempel att leta djurspår eller fotavtryck på gården. Barnen har fascinerats av olika spår, målat egna djurspår och pratat om hur man kan se skillnad på djuren. Leken ”gömma nyckeln”, inspirerad av nyckeln i sagan, har blivit en återkommande aktivitet och startpunkt för samtal om varför vi låser dörrar och vad trygghet är.

Parallellt med temaarbetet har Kullerbyttans profil med rörelse, hälsa och hållbarhet syns tydligt. Skogs dagar ungefär en gång i veckan, cykelturer, besök i lekpark, gympahall, hinderbanor, dans och rörelseövningar inne har gett barnen många tillfällen att använda kroppen. Genom bokashi, odling av kryddor, växter och pumpor, återvinningsutflykter och ”ute-städa-dag” har barnen fått följa naturens kretslopp i praktiken.

– Vi ser vilken skillnad det gör när vi är konsekventa. När dagen är tydlig och alla vuxna gör lika blir barngruppen lugnare, och då får leken och lärandet bättre förutsättningar, säger Emily Korstanje.

När barnen går hem på eftermiddagen följer dagens berättelser med ut genom grinden, om vesslor som skickat brev, eld som släckts, nya ord de lärt sig och känslor de satt namn på. Så knyts förskolans vardag ihop med livet hemma, en dag i taget.



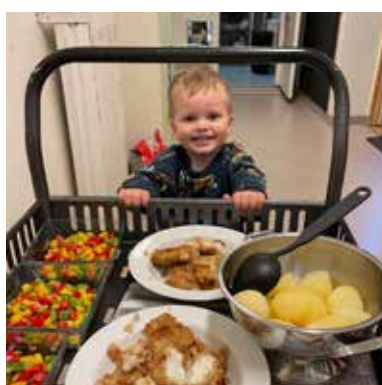
Visste du att :

Medborgarskolan Mitt äger en förskola, en gymnasieskola samt en grundskola. Förskolan Kullerbyttan finns i centralt i Säffle medan grundskolan, Ekeby skola, som är en F-6 skola finns i pittoreska Sunne.

Ekeby skola är en liten byskola som blivit mycket uppskattad för just sin "litenhet" och familjära atmosfär där alla elever syns och får göra sin röst hörd. Här ges eleverna en bra grund för högstadiet.

I Karlstad har vi Karlstads Globala Gymnasium. Här sticker det globala perspektivet ut, då de elever som vill får chansen att förkovra sig utanför klassrummet, både i nationell men även internationell miljö. Våra utlandsresor är uppskattade inslag i läroprocessen, precis som vår fotbollsakademi där elever som vill kombinera högskoleförberedande utbildning med fotbollsintresse är välkomna.

ETT SAMMANHANG ATT LÄNGTA TILL





Ett år av utveckling, engagemang och globala perspektiv

Det gångna året har varit både händelserikt och utvecklande för Karlstads Globala gymnasium, som drivs av Medborgarskolan Mitt. Med drygt 400 elever och programmen samhällsvetenskap, naturvetenskap, teknik och ekonomi fortsätter skolan att utvecklas och utbilda de som är samhällets framtid.

En av årets större satsningar har varit skolbiblioteket, som fått nya och mer ändamålsenliga lokaler. I samband med flytten skapades även en tyst studieyta, något som snabbt visade sig vara mycket uppskattat av eleverna. Förutsättningarna för studier och fördjupning har därmed stärkts ytterligare. Dessutom kunde lärarnas kontorsyta utökas en aning, vilket även det varit uppskattat då enskilda rum är skönt att tillgå när det kommer till provrättningar.

INSPIRATION FRÅN OMVÄRLDEN

Karlstads Globala har ett internationellt fokus och precis som tidigare år har de elever som ansökt och velat förkovra sig utanför skolsalarna kunnat delta i resor och projekt. Något som är oerhört uppskattat, då många elever vittnar om att det är resorna och de många projekten som gör skolan till det självklara förstahandsvalet. I kombination med bra lärare och "hemlagad" skolmat.

Under året har skolan haft förmånen att ta emot flera inspirerande gäster. Journalisten och författaren Martin Schibbye är numera en stående gäst och föreläsare. Vid hans besök höll han en workshop där eleverna fick nya perspektiv på yttrandefrihet, journalistik och globalt ansvar. Även Elaf Ali har besökt skolan och genomfört

workshop med fokus på engagemang, samhällsfrågor och ungas möjligheter att påverka. Elaf Ali är svensk journalist, programledare, föreläsare och författare, född 1987 i Bagdad. Hon är känd för sitt arbete på bland annat SVT och SR samt för sina böcker om att bryta sig loss från hedersförtryck.

Entreprenörskapet har också haft ett starkt år. Skolan hade hela tre UF-företag som kvalificerade sig till SM i Ung Företagsamhet – en mycket ovanlig bedrift för en skola av Karlstads Globalas storlek och ett tydligt kvitto på elevernas drivkraft, kreativitet och handledarnas engagemang.

GLOBALT OCH LOKALT

Utöver dessa höjdpunkter har vardagen på skolan präglats av många mindre men betydelsefulla händelser: undervisning som utvecklas, relationer som stärks och ett fortsatt fokus på globala perspektiv, hållbarhet och delaktighet. För den som vill ta del av ännu fler exempel från året finns löpande inblickar i skolans verksamhet via Karlstads Globalas hemsida och sociala medier.

Sammanfattningsvis har året präglats av framtidstro, engagemang och en stark gemenskap – något som lägger en stabil grund för fortsatt utveckling kommande år.

”Det handlar om att släppa kontrollen”

Det börjar ofta med nyfikenhet. Kanske ett par steg på en fest, ett nyårslofte 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.

Men 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.

ATT UTVECKLAS TILLSAMMANS

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.

FRÅN NERVOSITET TILL GLÄDJE

Många deltagare är lite nervösa när de 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.

ETT STEG I TAGET

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.

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".

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 tidigare haft någon direkt koppling till jakt sedan 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 verkar det som att jakten kommer att gå i arv, eftersom Magnus 22-årige 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.

KUL OCH UTVECKLANDE

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 jätligt kul 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.

ATT INGÅ I ETT JAKTLAG

Utöver det behövs också skyttedelen 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 skrämma nya jägare. Vi behöver ständig förnyring och vi välkomnar alla. Så har man funderingar på att ta jägarexamen, då är man varmt välkommen till oss!





Stickgruppen som blivit mer än hantverk

I en av Medborgarskolans hantverks-cirklar i Gävle träffas ett gäng stickintresserade pensionärer varje vecka för att skapa, prata och inspirera varandra. Gruppen är inne på sin andra termin tillsammans, och för flera av deltagarna har träffarna kommit att betyda mycket mer än bara stickning.

– Det här betyder så oerhört mycket för mig. Jag flyttade till Gävle förra året och kände ingen. Att få gemenskap här i stickgruppen har betytt allt, berättar Ella-Britt.

Förutom att träffas på Medborgarskolan ses gruppen även utanför kurslokalen, på caféer och till och med på stick-bio.

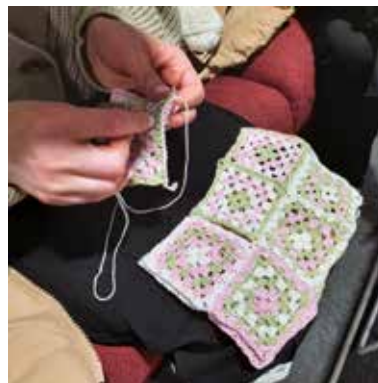
– Det var roligt att se så många ungdomar där! Vi var nog äldst i publiken, men så kul att stickningen lockar alla åldrar, säger Ella-Britt och får medhåll av kurskamraten Liz.

Tillsammans delar de idéer, tipsar om nya mönster och inspirerar varandra till nya projekt.

– När jag går härifrån varje gång har jag sett något någon annan gjort och vill skapa något liknande, säger Ella-Britt och de andra håller med.

För Eva, som stickar kläder och sockor till sina barnbarn, handlar hantverket också om känslan av att skapa.

– Att jobba med händerna är rogivande och ger en bra känsla. Jag fick faktiskt kursen i present av min bror. En väldigt bra present, som lett till både skapande och nya vänskaper.





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.

Både 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 stämningen varm och prestigelös. Ibland arbetar deltagarna tysta och koncentrerade vid sina arbetsbord, ibland lyfter de blicken och samtalar, 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 mer om bränning, glasering 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.

Hantverket blev till livslång vänskap

Det började med lera men blev något mycket större. På en keramikkurs i Örebro möttes Jasmin och Majken för första gången. Ett år senare har de inte bara hittat ett gemensamt intresse, utan också en djup vänskap som rymmer både skratt, samtal och livets allvar.

I Medborgarskolans keramateljé i Örebro möttes Jasmin och Majken för första gången. De kände inte varandra sedan innan. Båda hade anmält sig till en kurs i keramik, mest för att prova något nytt. Men redan under första tillfället sa det bara klick.

– Direkt kände jag att det här är en person jag kommer trivas med, säger de samstämmigt.

Sedan dess har de blivit bästa vänner. De ses inte bara i kurslokalen utan hörs varje vecka, delar livets stora och små frågor, pratar i telefon och har börjat planera nya aktiviteter tillsammans. Numera går de två keramikkurser varannan vecka – bara för att kunna träffas oftare.

– Det är inte alltid man längtar efter själva kursen, men man längtar efter att få träffa Jasmin, säger Majken.

– Ja, det är verkligen så, säger Jasmin. Vänskapen har blivit det viktigaste.

Det är en ovanlig och stark samhörighet de två kvinnorna har byggt. De beskriver sin relation som varm, tillitsfull och rak – där båda får vara precis som de är. De pratar om stort och smått, från glädjen i att skapa till det som gör ont i vardagen. Vänskapen går djupare än det delade intresset.

–Jasmin är den som vägleder utan att begränsa, den som undrar varför skulle man inte kunna? Det betyder mycket, säger Majken.

Jasmin i sin tur är fascinerad av Majkens kreativitet.

– Det bara bubblar idéer ur henne, och det finns alltid ett djup, en mening. Varje alster bär på sin egen berättelse. Hon skapar med hela sitt hjärta.

I kurslokalen skapas det i lera, men framför allt skapas ett sammanhang. Både Jasmin och Majken lyfter fram hur viktig stämningen är. Kursledarna får dem att känna att allt de skapar duger – att det inte finns något rätt eller fel.

– Man jobbar med händerna, man är mitt i processen. Det är meditativt, säger Jasmin.

– Lera med chamotten lugnar mig, säger Majken. Särskilt när livet känns tungt.

Det är något med lera som material. Vännerna resonerar att fler borde hitta till keramiken, i dagens stressiga och digitala värld är det något med leran som naturmaterial

som lugnar och grundar människor men också inspirerar och väcker kreativitet.

Ett starkt minne är när Majken färdigställde sin vision: en vas med en liten pojke som klättrar uppför kanten – ett konstverk om att övervinna sin rädsla. Kursledaren Mia och Jasmin hjälpte henne att förverkliga idén.

– När jag bar hem den grät vi alla tre. Det var så mycket känsla i den, säger Majken.

Nu har hon köpt ett skåp där hennes alster ska stå. För varje skulptur bär på en berättelse, och dem vill hon se och påminnas om.

Jasmin arbetar mer med funktionella former – Majken med symbolik. Men båda hämtar sin inspiration från vardagen, naturen, barnböcker och livet självt.

Det är svårt att tänka sig att de inte känt varandra längre än ett år. Samtalet mellan dem bubblar. De fyller i varandras meningar, skrattar, bekräftar och lyfter varandra. Det är något väldigt vackert i det.

– Vi är både lika och olika, men vi lyfter varandra. Det är en vänskap som betyder allt.

Att en keramikkurs skulle leda till detta, det trodde ingen av dem.





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 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.

På Trädgårdsgatan i Kumla pågår ett tålmodigt detektivarbete som spänner över århundranden. Här träffas olika studiecirkel 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 deltagare 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 husförhörslängder 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 döljer sig i mitt DNA? Samtidigt växer den gemensamma berättelsen fram, inte bara släkthistorierna, utan också historierna mellan deltagarna.

Tisdagar med franska och skratt

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 Anna-Lena, Marita, Maria och Henrik – 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 gör det också. De har hittat en plats där lärandet är roligt, där små framsteg firas och där man får växa.

Jag lämnar den skrattande franskggruppen med ett oväntat sug. Franska var inte direkt min favorit på högsta-diet – 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.



Eva sprider glädje hos de äldre

Kultur i vården handlar om att skapa levande möten där musik, berättelser och kulturupplevelser ger glädje, väcker minnen och bidrar till en meningsfull vardag för äldre. Genom sång, samtal och närvaro blir stunden tillsammans en viktig del av livet just där och då.

Inne på äldreboendet blir det tyst en stund när Eva stämmer sin gitarr. Några sitter redan redo med ett leende, andra tittar nyfiket upp från sina stolar. Så börjar hon sjunga, och något förändras i rummet. Någon nynnars med, någon annan börjar trumma takten på knät. Ett minne väcks, en blick blir klarare. Det är precis den sortens stunder Eva vill åt 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.

Eva arbetar med musikprogram inom Kultur i vården, en satsning där Medborgarskolan erbjuder kulturupplevelser på äldreboenden och i liknande miljöer. Programmen kan bestå av musik, föreläsningar eller sångstunder. Gemensamt för dem alla är att de bygger på mellanmännsliga möten, lyhörddhet och närvaro.

- Det är inte alla äldre som är intresserade av musik eller vill sjunga, men just därför kan kombinationen av musik och samtal vara så givande. Jag märker ofta att när någon får kontakt med mig, med musiken eller med andra deltagare, då händer något viktigt.

Inför varje program lägger Eva mycket tid på förberedelser. Det handlar inte bara om att välja låtar och öva in materialet, utan också om att känna in målgruppen och platsen. Lokalen, belysningen och stämningen i rummet spelar stor roll.

- Jag försöker alltid ha ögonkontakt med deltagarna om det är möjligt. Vissa behöver en stadig blick och kanske en hand på axeln, medan andra kan uppleva ögonkontakt som stressande. Det gäller att känna av och anpassa sitt sätt att vara i rummet.

Musiken väljs med omsorg. Ibland utgår hon från ett tema, som midsommartraditioner, vårvisor eller ett särskilt årtionde. Variation är alltid viktigt



- Många vill sjunga med, så jag brukar ta med välkända sånger som de flesta känner igen. Men jag blandar också in annan musik för att stimulera olika minnen och sinnen. Alla har ju sin egen musiksmak.

Eva växlar mellan olika genrer, språk, rytmer och stilar. En visa kan följas av en danslåt, ett instrumentalt stycke eller något mer oväntat. Allt för att skapa variation, igenkänning och glädje.

För Eva är Kultur i vården både glädjefyllt och meningsfullt. Hon beskriver det också som ett demokratiskt uppdrag.

- Kultur i vården är, för mig, en fråga om demokrati. Alla människor har rätt att ta del av och vara med och utforma kultur och folkbildning, oavsett ålder, minnesförmåga eller livssituation.

Hon ser också verksamheten som ett sätt att bygga broar mellan generationer. Något hon länge efterlyst mer av i samhället.

- Det är ett spännande koncept där kultur utbyts genom mellanmännsliga möten. Under många år har jag tänkt att vi behöver fler naturliga mötesplatser mellan generationer. Kultur i vården kan i alla fall vara en av de broarna.

I slutändan handlar det om att få vara närvarande tillsammans. Att dela en stund där någon känner sig sedd, bekräftad och kanske till och med ihågkommen.

- Det viktigaste är att vi delar en stund tillsammans. Kanske minns inte alla vad jag sagt eller sjungit när jag har gått. Men just då, i stunden, fick vi mötas. Och det räcker långt.

När kursledare byter klassrum mot replokal

Här möts ovana musiker, nya instrument och modet att prova. Under en intensiv timme bildas ett band av kursledare som annars undervisar i helt andra ämnen.

Luften i replokalen är fylld av förväntan. Nervösa skratt hörs. Någon plingar på en gitarr. En annan provar trummorna.

– Jag har alltid drömt om att spela elbas. Kan jag få prova det?

I replokalen står människor som annars undervisar i helt andra saker. Keramik, dans, textil, yoga, måleri, järnsmide och matlagning. Några har spelat musik tidigare, andra håller i ett instrument för allra första gången.

Det finns inga färdiga roller. Bara en timme och en gemensam uppgift: att bilda band och skapa något tillsammans.

Ackord letas fram. Takter tappas bort och skratt uppstår när det blir fel.

– Det där var inte riktigt rätt, va?

– Nej ... men vi testar igen.

Och det är just där mitt i det ofärdiga som något faktiskt händer. Alla måste lyssna, anpassa sig och vänta in varandra.

Från att inte ha känt varandra särskilt väl kan vi bilda ett band och lära oss något nytt tillsammans.

– Från att inte ha känt varandra särskilt väl kan vi bilda ett band och lära oss något nytt tillsammans, säger en av deltagarna medan repetitionen fortsätter.

Utgångspunkten är välkända jullåtar. Sådana de flesta kan nynna på utan att tänka. Men här får de nya former. En annan rytm. Någon föreslår en annan genre och gruppen testar.

– Ska vi göra den lite långsammare?

När det sitter hörs ett spontant ”ja!” i rummet.

– Nu kör vi! Vi är redo!

För några väcks ett helt nytt intresse. Och kursledarna vill inte riktigt släppa taget när inspelningen är över.

– Vi tänker ses på söndag och repa igen, säger en person.

När dagen är slut står en sak klar: alla går hem med något mer än de kom med. Nya kunskaper, nya bekantskaper - och erfarenheten av att tillsammans ta sig från första trevande ton till något som faktiskt håller ihop.

Kursledarkampen blir på många sätt ett koncentrat av det som Medborgarskolan står för.

Människor som möts, vågar prova och skapar tillsammans.



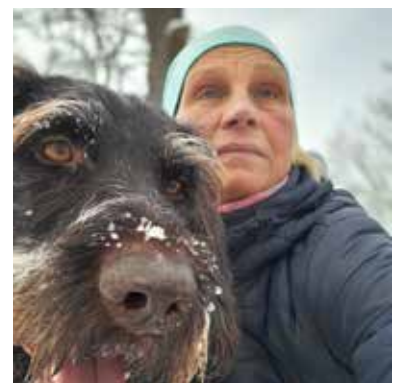


Under 2025 arvoderade Medborgarskolan Mitt närmare 350 kursledare och är därmed en viktig del av arbetsmarknaden. Våra kursledare är en avgörande framgångsfaktor och bär upp det lustfyllda, inkluderande och kvalitativa lärande som kännetecknar vår verksamhet.

För en del är uppdraget ett första steg in i arbetslivet, för andra ett utvecklande extrauppdrag där intresse, kunskap och pedagogik möts. Att vara kursledare hos oss innebär att utveckla sitt ledarskap, sin pedagogiska kompetens och sin förmåga att skapa lärande tillsammans med andra. Erfarenheter med högt värde både professionellt och personligt.

Tillsammans med våra engagerade och kompetenta kursledare skapar vi lärmiljöer där människor växer, kunskap delas och folkbildning gör skillnad.

DET ÄR NÅGOT SPECIELLT MED VÅRA KURSLEDARE



Representation i länens kommuner

Under 2025 hade vi minst ett arrangemang i 38 av 80 kommuner i hela region Mitt, d v s Dalarnas län, Gävleborgslän, Södermanlands län, Uppsala län, Värmlands län, Västmanlands län samt Örebro län.

I siffrorna ingår våra samlade folkbildningsvolymerna avseende de tre verksamhetsformer som vi kan rapportera som underlag för statliga och kommunala bidrag; Studiecirkel, Annan folkbildningsverksamhet samt Kulturprogram. För att siffrorna ska vara jämförbara räknas ett kulturprogram om till nio studietimmar, allt enligt praxis.

REGION MITT

DALARNAS LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
AVESTA			
FALUN	1892	1099	17
LUDVIKA	28530	2114	70
MALUNG-SÄLEN	99	318	
SMEDJEBACKEN	389	1093	8
VANSBRO	2141	7	7

GÄVLEBORGS LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
BOLLNÄS	9	64	
GÄVLE	2294	5305	19
OCKELBO	53	1	1
SANDVIKEN	15	72	

SÖDERMANLANDS LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
ESKILSTUNA	1002	511	141
NYKÖPING	29	189	
STRÄNGNÄS	605	294	82

UPPSALA LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
ENKÖPING	532	1019	3
UPPSALA	3256	10618	1

VÄRMLANDS LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
ARVIKA	36	286	
FORSHAGA	30	130	
HAMMARÖ	476	155	57
KARLSTAD	8225	17464	413
KIL	66	202	
KRISTINEHAMN	2222	750	256
SÄFFLE	75	160	

VÄSTMANLANDS LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
ARBOGA	156	21	21
KÖPING	134	20	20
SALA	4	12	
VÄSTERÅS	1818	3062	1

ÖREBRO LÄN

Kommun	Deltagare	Timmar	Kulturprogram
ASKERSUND	29	51	
DEGERFORS	1061	150	150
HALLSBERG	453	57	57
KARLSKOGA	3585	955	471
KUMLA	724	1290	64
LAXÅ	23	36	1
LEKEBERG	1094	329	123
LINDESBERG	821	425	71
LJUSNARSBERG	669	63	63
NORA	3888	364	123
ÖREBRO	26744	19210	1112
TOTALT:	93209	68013	3352



Möjliggörare även för företag

Studiecirklar och kurser. Det är kanske vad Medborgarskolan är mest kända för. Vad många inte vet om är att vi även vänder oss mot företag. Som ett komplement eller samarbetspartner och i många fall även möjliggörare.

Bland Medborgarskolan Mitts många verksamhetsorter finns det stora möjligheter att som företag hyra konferenslokaler. Det finns även goda möjligheter att både få hjälp med fortbildning inom specifika ämnesområden, då vårt kontaktnät med utbildare och professionella kursledare är stort.

Ytterligare något som många kanske inte tänker på är att vi på Medborgarskolan även gillar och är bra på att styra upp allt från festliga kick-offer till mindre avdelningsevent där syftet är att göra något roligt tillsammans med gruppen och stärka teamkänslan.

Exempel på populära event som vi erbjuder företag är att komma och tillsammans göra något annorlunda. I våra många keramiklokaler kan företagsgrupper boka in sig för att tillsammans skapa och lära sig något nytt, samtidigt som skrattet oftast flödar.

I Karlstad och Örebro har vi två fantastiska utbildningsskök med tillhörande matsal, där många företagsgrupper valt att hålla sommarfesten eller julavslutningen för att tillsammans laga en precis så enkel eller avancerad middag som gruppen känner för. För vi vet ju alla att maten förenar, både genom att vi äter tillsammans men kanske ändå mer när den tillagas och skapas tillsammans!



Styrelsen för Medborgarskolan Mitt avger följande årsredovisning och koncernredovisning för räkenskapsåret 2025.

Årsredovisningen är upprättad i svenska kronor, SEK. Om inte annat särskilt anges, redovisas alla belopp i hela kronor (kr). Uppgifter inom parentes avser föregående år.

Förvaltningsberättelse

Information om verksamheten

Studieförbundet Medborgarskolan är ett riksomfattande förbund bestående av sju ideella föreningar, där Region Mitt är en av sex regioner.

Medborgarskolans syfte är att verka för en oberoende, fri och frivillig, folkbildnings-, uppdrags- och skolverksamhet. Medborgarskolans profil är utbildning, kultur och folkhälsa och vi bärs upp av fyra kärnvärden: Individ i centrum, Utveckling i samverkan, Ömsesidig respekt samt Kunskapens egenvärde.

Medborgarskolan Mitt strävar efter att verka i majoriteten av de kommuner i Värmlands, Örebro, Sörmlands, Västmanlands, Upplands, Gävleborgs och Dalarnas län. Skolverksamheten är koncentrerad till Värmland medan övrig verksamhet är spridd. Vi bedriver verksamheter i såväl förhyrda lokaler som i ägda fastigheter. Föreningen hade på bokslutsdagen ett helägt dotterbolag, Didaktik i Karlstad AB som i sin tur äger ett skolbolag och ett fastighetsbolag

Företaget har sitt säte i Örebro.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

Föreningen kämpar fortsatt med de sänkta statsbidragen vilket är den största orsaken till att resultatet även 2025 är negativt. Styrelsen arbetar löpande med åtgärder för att begränsa de negativa effekterna av de sänkta statsbidragen.

Väsentliga händelser efter räkenskapsårets slut

Vi kommer fortsatt jobba med att effektivisera våra lokaler och utnyttjandegrader. Under 2025 har vi påbörjat en organisationsöversyn som kommer fortsätta in i 2026 för att möta kostnadsutmaningar och minskade intäkter i form av sänkta statsbidrag.

Förväntad framtida utveckling samt väsentliga risker och osäkerhetsfaktorer

Vi kommer bygga vidare på uppdragsutbildningar och ser positiva tendenser i antal unika deltagare i våra verksamheter. Detta kommer hjälpa oss att balansera verksamheten i positiv riktning.

I övrigt har inga händelser av väsentlig karaktär skett under räkenskapsåret.

Flerårsöversikt (Tkr)

Koncernen	2025	2024		
Nettoomsättning	85 993	82 138		
Resultat efter finansiella poster	-6 370	-2 917		
Soliditet (%)	78,4	78,8		
Moderbolaget	2025	2024	2023	2022
Nettoomsättning	41 655	38 285	30 708	18 562
Resultat efter finansiella poster	-3 347	-1 284	16 334	46 791
Soliditet (%)	84,0	85,6	85,0	88,6

Förslag till vinstdisposition

Styrelsen föreslår att till förfogande stående vinstmedel (kronor):

balanserad vinst	82 265 113
årets förlust	-3 359 611
	78 905 502
disponeras så att	
i ny räkning överföres	78 905 502
	78 905 502

Koncernens och moderbolagets resultat och ställning i övrigt framgår av efterföljande resultat- och balansräkningar samt kassaflödesanalyser med noter.

Koncernens Resultaträkning

	Not	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Nettoomsättning	2	85 992 783	82 137 554
Folkbildningsbidrag och andra projektintäkter	3	39 243 654	39 925 135
Övriga rörelseintäkter		3 042 567	2 684 138
		128 279 004	124 746 827
Rörelsens kostnader			
Handelsvaror		-12 328 224	-11 226 007
Övriga externa kostnader	4, 5	-51 317 788	-48 251 070
Personalkostnader	6, 7	-67 358 118	-65 660 913
Avskrivningar och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar		-5 762 704	-5 663 996
Övriga rörelsekostnader		0	-47
		-136 766 834	-130 802 033
Rörelseresultat		-8 487 830	-6 055 206
Resultat från finansiella poster			
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar		0	2 511 809
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	8	2 131 096	685 436
Räntekostnader och liknande resultatposter	9	-12 916	-59 520
		2 118 180	3 137 725
Resultat efter finansiella poster		-6 369 650	-2 917 481
Resultat före skatt		-6 369 650	-2 917 481
Skatt på årets resultat		-94 141	-825 715
Uppskjuten skatt		454 688	-288 188
Årets resultat		-6 009 103	-4 031 384

Koncernens Balansräkning

	Not	2025-12-31	2024-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
<i>Immateriella anläggningstillgångar</i>			
Goodwill	10	5 578 368	8 766 007
		5 578 368	8 766 007
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>			
Byggnader och mark	11	8 408 346	8 695 963
Inventarier, verktyg och installationer	12	4 925 708	4 619 950
Förbättringsutgifter på annans fastighet	13	1 487 089	2 035 931
		14 821 143	15 351 844
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>			
Andra långfristiga värdepappersinnehav	14	1 445 681	1 445 681
		1 445 681	1 445 681
Summa anläggningstillgångar		21 845 192	25 563 532
Omsättningstillgångar			
<i>Varulager m m</i>			
Råvaror och förnödenheter		262 522	160 941
		262 522	160 941
<i>Kortfristiga fordringar</i>			
Kundfordringar		1 812 726	634 001
Aktuella skattefordringar		426 266	0
Övriga fordringar		1 543 016	1 245 614
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	15	7 926 757	7 606 816
		11 708 765	9 486 431
<i>Kortfristiga placeringar</i>			
Övriga kortfristiga placeringar		50 199 659	50 354 681
		50 199 659	50 354 681
<i>Kassa och bank</i>			
Summa omsättningstillgångar		7 144 154	12 750 066
		69 315 100	72 752 119
SUMMA TILLGÅNGAR		91 160 292	98 315 651

Koncernens Balansräkning

Not 2025-12-31 2024-12-31

EGET KAPITAL OCH SKULDER

Eget kapital

Eget kapital hänförligt till moderföretagets aktieägare

Annat eget kapital inklusive årets resultat 71 478 751 77 487 854

Eget kapital hänförligt till moderföretagets aktieägare

71 478 751 77 487 854

Summa eget kapital

71 478 751 77 487 854

Avsättningar

Avsättningar för uppskjuten skatt 860 435 1 315 123

860 435 1 315 123

Kortfristiga skulder

Förskott från kunder 94 577 80 870

Leverantörsskulder 6 963 211 6 336 008

Aktuella skatteskulder 179 158 634 388

Övriga skulder 3 503 208 5 492 165

Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter 16 8 080 952 6 969 243

18 821 106 19 512 674

SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER

91 160 292 98 315 651

Koncernens rapport över förändringar i eget kapital

	Balanserad vinst inkl. årets resultat	Summa eget kapital
Ingående eget kapital 2025-01-01	77 487 854	77 487 854
Årets resultat	-6 009 103	-6 009 103
Summa totalresultat	-6 009 103	-6 009 103
Utgående eget kapital 2025-12-31	71 478 751	71 478 751

Koncernens Kassaflödesanalys

Not	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Den löpande verksamheten		
Resultat efter finansiella poster	-6 369 650	0
Justeringar för poster som inte ingår i kassaflödet m.m	5 626 296	0
Betald skatt	-94 141	0
Kassaflöde från den löpande verksamheten före förändringar av rörelsekapital	-837 495	0
Kassaflöde från förändringar i rörelsekapital		
Förändring av varulager och pågående arbeten	-101 581	0
Förändring kundfordringar	-1 178 725	0
Förändring av kortfristiga fordringar	-1 043 609	0
Förändring leverantörsskulder	627 203	0
Förändring av kortfristiga skulder	-1 318 771	0
Kassaflöde från den löpande verksamheten	-3 852 978	0
Investeringsverksamheten		
Investeringar i materiella anläggningstillgångar	-2 241 956	0
Försäljning av materiella anläggningstillgångar	334 000	0
Kassaflöde från investeringsverksamheten	-1 907 956	0
Finansieringsverksamheten		
Förändring kortfristiga placeringar	155 022	0
Kassaflöde från finansieringsverksamheten	155 022	0
Årets kassaflöde	-5 605 912	0
Likvida medel vid årets början		
Likvida medel vid årets början	12 750 066	0
Likvida medel vid årets slut	7 144 154	0

Moderbolagets Resultaträkning

	Not	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Rörelsens intäkter			
Nettoomsättning	2	41 655 448	38 285 298
Folbildningsbidrag och övriga projektintäkter	3	39 243 654	39 925 135
Övriga rörelseintäkter		1 433 012	1 461 155
		82 332 114	79 671 588
Rörelsens kostnader			
Handelsvaror		-5 555 962	-4 237 499
Övriga externa kostnader	4, 5	-39 319 187	-37 836 322
Personalkostnader	6, 7	-41 957 090	-41 508 865
Avskrivningar och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar		-1 724 320	-1 723 256
		-88 556 559	-85 305 942
Rörelseresultat		-6 224 445	-5 634 354
Resultat från finansiella poster			
Resultat från övriga värdepapper och fordringar som är anläggningstillgångar		0	2 511 809
Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	8	2 888 110	1 639 689
Räntekostnader och liknande resultatposter	9	-10 175	-8 157
		2 877 935	4 143 341
Resultat efter finansiella poster		-3 346 510	-1 491 013
Resultat före skatt		-3 346 510	-1 491 013
Skatt på årets resultat		-13 101	-157 741
Årets resultat		-3 359 611	-1 648 754

Moderbolagets Balansräkning

Not 2025-12-31 2024-12-31

TILLGÅNGAR

Anläggningstillgångar

Materiella anläggningstillgångar

Byggnader och mark	11	2 419 149	2 502 904
Inventarier, verktyg och installationer	12	2 722 826	2 702 598
Förbättringsutgifter på annans fastighet	13	1 487 089	2 035 931
		6 629 064	7 241 433

Finansiella anläggningstillgångar

Andelar i koncernföretag	17, 18	3 450 000	3 450 000
Fordringar hos koncernföretag	19	21 748 585	20 048 585
Andra långfristiga värdepappersinnehav	14	1 445 681	1 445 681
		26 644 266	24 944 266
Summa anläggningstillgångar		33 273 330	32 185 699

Omsättningstillgångar

Varulager m m

Råvaror och förnödenheter		262 522	160 941
		262 522	160 941

Kortfristiga fordringar

Kundfordringar		3 070 831	913 282
Övriga fordringar		422 341	1 024 977
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	15	5 002 882	4 582 471
		8 496 054	6 520 730

Kortfristiga placeringar

Övriga kortfristiga placeringar		50 199 659	50 354 681
		50 199 659	50 354 681

Kassa och bank

Summa omsättningstillgångar		1 651 510	6 438 321
------------------------------------	--	------------------	------------------

SUMMA TILLGÅNGAR

93 883 075 95 660 372

Moderbolagets Balansräkning

Not 2025-12-31 2024-12-31

EGET KAPITAL OCH SKULDER

Eget kapital	20, 21		
<i>Fritt eget kapital</i>			
Balanserad vinst eller förlust		82 265 113	83 913 867
Årets resultat		-3 359 611	-1 648 754
Summa eget kapital		78 905 502	82 265 113
Kortfristiga skulder			
Förskott från kunder		94 577	80 870
Leverantörsskulder		4 802 484	4 171 706
Aktuella skatteskulder		179 158	177 941
Övriga skulder		1 946 193	2 079 552
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	16	7 955 161	6 885 190
Summa kortfristiga skulder		14 977 573	13 395 259
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER		93 883 075	95 660 372
Ej bokfört resultat		0	0

Moderbolagets rapport över förändringar i eget kapital

	Balanserat resultat	Årets resultat	Summa eget kapital
Ingående eget kapital 2024-01-01	64 778 664	16 333 690	81 112 354
Omföring av föregående års resultat	16 333 690	-16 333 690	0
Omräkning vid övergång till K3	2 594 228		2 594 228
Årets resultat		-1 441 469	-1 441 469
Utgående eget kapital 2024-12-31	83 706 582	-1 441 469	82 265 113
Omföring av föregående års resultat	-1 441 469	1 441 469	0
Årets resultat		-3 359 611	-3 359 611
Utgående eget kapital 2025-12-31	82 265 113	-3 359 611	78 905 502

Moderbolagets Kassaflödesanalys

	Not	2025-01-01 -2025-12-31	2024-01-01 -2024-12-31
Den löpande verksamheten			
Resultat efter finansiella poster		-3 346 510	-1 491 013
Justeringar för poster som inte ingår i kassaflödet		1 587 911	429 550
Betald inkomstskatt		120 163	-229 009
Kassaflöde från den löpande verksamheten före förändring av rörelsekapital		-1 638 436	-1 290 472
Kassaflöde från förändring av rörelsekapitalet			
Förändring av varulager och pågående arbete		-101 581	-977
Förändring av kundfordringar		-2 157 549	1 452 987
Förändring av kortfristiga fordringar		76 428	1 774 404
Förändring av leverantörsskulder		630 777	-1 537 974
Förändring av kortfristiga skulder		924 071	961 084
Kassaflöde från den löpande verksamheten		-2 266 290	1 359 052
Investeringsverksamheten			
Investeringar i materiella anläggningstillgångar		-1 309 543	744 868
Försäljning av materiella anläggningstillgångar		334 000	0
Investeringar i finansiella anläggningstillgångar		-1 700 000	-3 448 585
Förändring kortfristig placering		155 022	-22 310 646
Kassaflöde från investeringsverksamheten		-2 520 521	-25 014 363
Årets kassaflöde		-4 786 811	-23 655 311
Likvida medel vid årets början			
Likvida medel vid årets början	22	6 438 321	30 093 632
Likvida medel vid årets slut		1 651 510	6 438 321

Noter

Not 1 Redovisnings- och värderingsprinciper

Allmänna upplysningar

Årsredovisningen och koncernredovisningen är upprättad i enlighet med årsredovisningslagen och BFNAR 2012:1 Årsredovisning och koncernredovisning (K3).

Förstagångstillämpare (K3)

Årsredovisningen och koncernredovisningen upprättas för första gången i enlighet med BFNAR 2012:1 Årsredovisning och koncernredovisning (K3). Övergången har gjorts enligt föreskrifterna i K3. För att möjliggöra meningsfull jämförelse med föregående år har samtliga poster i resultaträkningen, balansräkningen, kassaflödesanalys samt noter räknats om för jämförelseåret.

I och med övergången till BFNAR 2012:1 (K3) har följande redovisningsprinciper ändrats i jämförelse med tidigare år:

- Värdering av finansiella tillgångar till marknadsvärde istället för anskaffningsvärde
- Komponentindelning av fastighet

Moderföretaget och koncernen tillämpar samma redovisningsprinciper om inte annat framgår nedan.

Intäktsredovisning

Intäkter har tagits upp till verkligt värde av vad som erhållits eller kommer att erhållas och redovisas i den omfattning det är sannolikt att de ekonomiska fördelarna kommer att tillgodogöras bolaget och intäkterna kan beräknas på ett tillförlitligt sätt.

Vid försäljning av varor redovisas normalt inkomsten som intäkt när de väsentliga förmåner och risker som är förknippade med ägandet av varan har överförts från företaget till köparen.

Koncernredovisning

Konsolideringsmetod

Koncernredovisningen har upprättats enligt förvärvsmetoden. Detta innebär att förvärvade verksamheters identifierbara tillgångar och skulder redovisas till marknadsvärde enligt upprättad förvärvsanalys. Överstiger verksamhetens anskaffningsvärde det beräknade marknadsvärdet av de förväntade nettotillgångarna enligt förvärvsanalysen redovisas skillnaden som goodwill.

Dotterföretag

Koncernredovisningen omfattar, förutom moderföretaget, samtliga företag i vilka moderföretaget direkt eller indirekt har mer än 50 % av röstetalet eller på annat sätt innehar det bestämmande inflytandet och därmed har en rätt att utforma företagets finansiella och operativa strategier i syfte att erhålla ekonomiska fördelar.

Ett dotterföretags intäkter och kostnader tas in i koncernredovisningen från och med tidpunkten för förvärvet till och med den tidpunkt då moderföretaget inte längre har ett bestämmande inflytande över dotterföretaget.

Transaktioner mellan koncernföretag

Koncerninterna fordringar och skulder samt transaktioner mellan koncernföretag liksom realiserade vinster elimineras i sin helhet. Orealiserade förluster elimineras också såvida inte transaktionen motsvarar ett nedskrivningsbehov.

Förändring av internvinst under räkenskapsåret har elimineras i koncernresultaträkningen.

Goodwill

Goodwill är den skillnad som uppkommer om anskaffningsvärdet för den förvärvade enheten är högre än värdet på den förvärvade enhetens nettotillgångar. Vid förvärvstidpunkten redovisas den uppkomna goodwillen som en tillgång i balansräkningen.

Avskrivningstid för Goodwill är 5 år.

Anläggningstillgångar

Immateriella och materiella anläggningstillgångar redovisas till anskaffningsvärde minskat med ackumulerade avskrivningar enligt plan och eventuella nedskrivningar.

Materiella anläggningstillgångar

	Komponentavskrivning
Byggnader	
Förbättringsutgifter på annans fastighet	5 år
Maskiner och andra tekniska anläggningar	3-10 år
Inventarier, verktyg och installationer	3-10 år

Komponentindelning

Materiella anläggningstillgångar har delats upp på komponenter när komponenterna är betydande och när komponenterna har väsentligt olika nyttjandeperioder. När en komponent i en anläggningstillgång byts ut, uträngörs eventuell kvarvarande del av den gamla komponenten och den nya komponentens anskaffningsvärde aktiveras. Utgifter för löpande reparationer och underhåll redovisas som kostnader.

Komponentavskrivning på byggnader görs enligt följande:

- Stomme och grund	100 år
- Stomkompletteringar och innerväggar	50 år
- Fasad yttre	50 år
- Fönster	40 år
- Yttertak	40 år
- Ventilation, värme, sanitet	25 år
- Inre ytskikt och vitvaror	15 år

Finansiella instrument

Andelar i dotterföretag

Andelar i dotterföretag redovisas till anskaffningsvärde efter avdrag för eventuella nedskrivningar. I anskaffningsvärdet ingår köpeskillingen som erlagts för aktierna samt förvärvskostnader. Eventuella kapitaltillskott läggs till anskaffningsvärdet när de uppkommer.

Samtliga finansiella instrument värderas och redovisas utifrån verkligt värde i enlighet med reglerna i kapitel 12 i BFNAR 2012:1 (K3).

Leasingavtal

Företaget redovisar samtliga leasingavtal, såväl finansiella som operationella, som operationella leasingavtal. Operationella leasingavtal redovisas som en kostnad linjärt över leasingperioden.

Varulager

Varulagret har värderats till det lägsta av dess anskaffningsvärde och dess nettoförsäljningsvärde på balansdagen. Med nettoförsäljningsvärde avses varornas beräknade försäljningspris minskat med försäljningskostnader. Den valda värderingsmetoden innebär att inkurans i varulagret har beaktats.

Inkomstskatter

Total skatt utgörs av aktuell skatt och uppskjuten skatt. Skatter redovisas i resultaträkningen, utom då underliggande transaktion redovisas direkt mot eget kapital varvid tillhörande skatteeffekter redovisas i eget kapital. Aktuell skatt består av skatt på YH-verksamhet och förskola i moderbolaget. I koncernen är det bolagsskatt i Swedish House Management och Global Bildning.

Uppskjuten skatt

Uppskjuten skatt är inkomstskatt som avser framtida räkenskapsår till följd av tidigare händelser. Redovisning sker enligt balansräkningsmetoden. Enligt denna metod redovisas uppskjutna skatteskulder och uppskjutna skattefordringar på temporära skillnader som uppstår mellan bokförda respektive skattemässiga värden för tillgångar och skulder samt för övriga skattemässiga avdrag eller underskott.

Uppskjutna skattefordringar nettoredo visas mot uppskjutna skatteskulder endast om de kan betalas med ett nettobelopp. Uppskjuten skatt beräknas utifrån gällande skattesats på balansdagen. Effekter av förändringar i gällande skattesatser resultatförs i den period förändringen lagstadsats. Uppskjuten skattefordran redovisas som finansiell anläggningstillgång och uppskjuten skatteskuld som avsättning.

Uppskjuten skattefordran avseende underskottsavdrag eller andra framtida skattemässiga avdrag redovisas i den omfattning det är sannolikt att avdragen kan avräknas mot framtida skattemässiga överskott.

På grund av sambandet mellan redovisning och beskattning särredovisas inte den uppskjutna skatteskulden som är hänförlig till obeskattade reserver.

Ersättningar till anställda

Ersättningar till anställda avser alla former av ersättningar som företaget lämnar till de anställda. Kortfristiga ersättningar utgörs av bland annat löner, betald semester, betald frånvaro, bonus och ersättning efter avslutad anställning (pension). Kortfristiga ersättningar redovisas som kostnad och en skuld då det finns en legal eller informell förpliktelse att betala ut en ersättning till följd av en tidigare händelse och en tillförlitlig uppskattning av beloppet kan göras.

Kassaflödesanalys

Kassaflödesanalysen upprättas enligt indirekt metod. Det redovisade kassaflödet omfattar endast transaktioner som medfört in- eller utbetalningar.

Som likvida medel klassificerar företaget, förutom kassamedel, disponibla tillgodohavanden hos banker och andra kreditinstitut samt kortfristiga likvida placeringar som är noterade på en marknadsplats och har en kortare löptid än tre månader från anskaffningstidpunkten. Förändringar i spärrade medel redovisas i investeringsverksamheten.

Nyckeltalsdefinitioner

Nettoomsättning

Rörelsens huvudintäkter, fakturerade kostnader, sidointäkter samt intäktskorrigeringar.

Resultat efter finansiella poster

Resultat efter finansiella intäkter och kostnader men före bokslutsdispositioner och skatter.

Soliditet (%)

Justerat eget kapital (eget kapital och obeskattade reserver med avdrag för uppskjuten skatt) i procent av balansomslutning.

Uppskattningar och bedömningar

Upprättandet av bokslut och tillämpning av redovisningsprinciper, baseras ofta på ledningens bedömningar, uppskattningar och antaganden som anses vara rimliga vid den tidpunkt då bedömningen görs. Uppskattningar och bedömningar är baserade på historiska erfarenheter och ett antal andra faktorer, som under rådande omständigheter anses vara rimliga. Resultatet av dessa används för att bedöma de redovisade värdena på tillgångar och skulder, som inte annars framgår tydligt från andra källor. Det verkliga utfallet kan avvika från dessa uppskattningar och bedömningar. Uppskattningar och antaganden ses över regelbundet.

Enligt företagsledningen är väsentliga bedömningar avseende tillämpade redovisningsprinciper samt källor till osäkerhet i uppskattningar, främst relaterade till *kundfordringar* som värderas till värdet per balansdagen minskat med hälften av beloppet på de kundfordringar som finns hos Inkasso.

Not Kortfristiga placeringar

Not 2 Nettoomsättningens fördelning Koncernen

	2025	2024
Försäljning	31 528 140	28 838 511
Skolpeng	52 284 082	51 170 366
YH-bidrag	2 180 561	2 128 677
	85 992 783	82 137 554

Moderbolaget

	2025	2024
Försäljning	32 251 214	29 373 634
Skolpeng	7 223 674	6 782 987
YH-bidrag	2 180 561	2 128 677
	41 655 449	38 285 298

Not 3 Folkbildningsbidrag och övriga projektbidrag Koncernen

Moderbolaget

	2025	2024
Fördelning bidrag		
Statsbidrag	26 511 272	28 836 821
Kommunbidrag	5 194 964	4 224 879
Regionbidrag	6 089 560	4 784 747
Projektbidrag	1 447 858	2 078 688
	39 243 654	39 925 135

Not 4 Leasingavtal Koncernen

Årets leasingkostnader avseende leasingavtal, uppgår till 2 387 693 kronor.

Moderbolaget

Årets leasingkostnader avseende leasingavtal, uppgår till 698 934 kronor.

Not 5 Arvode till revisorer Koncernen

Med revisionsuppdrag avses granskning av årsredovisningen och bokföringen samt styrelsens förvaltning, övriga arbetsuppgifter som det ankommer på bolagets revisor att utföra samt rådgivning eller annat biträde som föranleds av iakttagelser vid sådan granskning eller genomförandet av sådana övriga arbetsuppgifter.

	2025	2024
Grant Thornton Sweden AB		
Revisionsuppdrag	233 455	208 273
Revisionsverksamhet utöver revisionsuppdraget	40 332	17 937
Skatterådgivning	45 000	43 625
	318 787	269 835

Moderbolaget

Med revisionsuppdrag avses granskning av årsredovisningen och bokföringen samt styrelsens förvaltning, övriga arbetsuppgifter som det ankommer på bolagets revisor att utföra samt rådgivning eller annat biträde som föranleds av iakttagelser vid sådan granskning eller genomförandet av sådana övriga arbetsuppgifter.

	2025	2024
Grant Thornton Sweden AB		
Revisionsuppdrag	133 955	112 483
Revisionsverksamhet utöver revisionsuppdraget	40 332	17 937
Skatterådgivning	15 000	15 065
	189 287	145 485

**Not 6 Anställda och personalkostnader
Koncernen**

	2025	2024
Löner och andra ersättningar		
Styrelse och Regionchef	1 260 187	1 556 110
Övriga anställda	46 458 963	44 776 789
	47 719 150	46 332 899
Sociala kostnader		
Pensionskostnader för styrelse och Regionchef	88 874	191 530
Pensionskostnader för övriga anställda	3 086 385	3 134 824
Övriga sociala avgifter enligt lag och avtal	15 762 299	15 322 020
	18 937 558	18 648 374
Totala löner, ersättningar, sociala kostnader och pensionskostnader	66 656 708	64 981 273
Moderbolaget		
	2025	2024
Löner och andra ersättningar		
Styrelse och Regionchef	1 260 187	1 556 110
Övriga anställda	28 553 141	27 588 793
	29 813 328	29 144 903
Sociala kostnader		
Pensionskostnader för styrelse och Regionchef	130 525	231 416
Pensionskostnader för övriga anställda	2 000 187	1 986 785
Övriga sociala avgifter enligt lag och avtal	9 884 987	9 650 110
	12 015 699	11 868 311
Totala löner, ersättningar, sociala kostnader och pensionskostnader	41 829 027	41 013 214
Könsfördelning bland ledande befattningshavare		
Andel kvinnor bland övriga ledande befattningshavare	40 %	50 %
Andel män bland övriga ledande befattningshavare	60 %	50 %

**Not 7 Medelantalet anställda
Koncernen**

	2025	2024
Medelantalet anställda	87	98

Moderbolaget

	2025	2024
Medelantalet anställda	50	52

**Not 8 Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter
Koncernen**

	2025	2024
Övriga ränteintäkter	171 598	881 466
Orealiserad värdeförändring	1 960 141	-196 030
	2 131 739	685 436

Moderbolaget

	2025	2024
Ränteintäkter från koncernföretag	761 200	963 585
Övriga ränteintäkter	166 769	872 134
Orealiserad värdeförändring	1 960 141	-196 030
	2 888 110	1 639 689

**Not 9 Räntekostnader och liknande resultatposter
Koncernen**

	2025	2024
Övriga räntekostnader	-12 510	-59 520
	-12 510	-59 520

Moderbolaget

	2025	2024
Övriga räntekostnader	-10 175	-8 157
	-10 175	-8 157

**Not 10 Goodwill
Koncernen**

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	15 938 194	15 938 194
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	15 938 194	15 938 194
Ingående avskrivningar	-7 172 187	-3 984 548
Årets avskrivningar	-3 187 639	-3 187 639
Utgående ackumulerade avskrivningar	-10 359 826	-7 172 187
Utgående redovisat värde	5 578 368	8 766 007

**Not 11 Byggnader och mark
Koncernen**

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	10 475 600	10 475 600
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	10 475 600	10 475 600
Ingående avskrivningar	-1 779 637	-1 492 020
Årets avskrivningar	-287 617	-287 617
Utgående ackumulerade avskrivningar	-2 067 254	-1 779 637
Utgående redovisat värde	8 408 346	8 695 963

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	3 680 201	3 680 201
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	3 680 201	3 680 201
Ingående avskrivningar	-1 177 297	-1 093 542
Årets avskrivningar	-83 755	-83 755
Utgående ackumulerade avskrivningar	-1 261 052	-1 177 297
Utgående redovisat värde	2 419 149	2 502 904

**Not 12 Inventarier, verktyg och installationer
Koncernen**

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	11 280 329	8 570 429
Inköp	2 175 412	2 783 023
Försäljningar/utrangeringar	-641 628	-73 123
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	12 814 113	11 280 329
Ingående avskrivningar	-6 660 379	-4 984 765
Försäljningar/utrangeringar	396 991	73 123
Årets avskrivningar	-1 625 017	-1 748 737
Utgående ackumulerade avskrivningar	-7 888 405	-6 660 379
Utgående redovisat värde	4 925 708	4 619 950

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	8 497 387	7 943 267
Inköp	1 242 999	627 243
Försäljningar/utrangeringar	-641 628	-73 123
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	9 098 758	8 497 387
Ingående avskrivningar	-5 794 789	-4 825 014
Försäljningar/utrangeringar	396 991	73 123
Årets avskrivningar	-978 134	-1 042 898
Utgående ackumulerade avskrivningar	-6 375 932	-5 794 789
Utgående redovisat värde	2 722 826	2 702 598

Not 13 Förbättringsutgifter på annans fastighet

Koncernen

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	3 761 163	5 190 800
Inköp	66 544	117 625
Försäljningar/utrangeringar		-1 547 262
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	3 827 707	3 761 163
Ingående avskrivningar	-1 725 232	-2 675 891
Försäljningar/utrangeringar		1 547 262
Årets avskrivningar	-615 386	-596 603
Utgående ackumulerade avskrivningar	-2 340 618	-1 725 232
Utgående redovisat värde	1 487 089	2 035 931

Not 14 Andra långfristiga värdepappersinnehav

Koncernen

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	1 445 681	1 445 681
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	1 445 681	1 445 681
Utgående redovisat värde	1 445 681	1 445 681

Not 15 Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

Koncernen

	2025-12-31	2024-12-31
Upplupna intäkter	0	198 789
Förutbetalda hyreskostnader	5 694 039	3 450 393
Förutbetald leasing	358 759	336 779
Övriga förutbetalda kostnader	1 873 959	3 620 855
	7 926 757	7 606 816

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Upplupna intäkter	0	198 789
Förutbetalda hyreskostnader	3 938 985	3 450 393
Förutbetald leasing	358 759	336 779
Övriga förutbetalda kostnader	705 138	596 510
	5 002 882	4 582 471

**Not 16 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter
Koncernen**

	2025-12-31	2024-12-31
Upplupna löner	2 288 375	1 950 141
Upplupna sociala kostnader	719 022	626 957
Upplupna pensionskostnader	70 573	89 250
Förutbetalda intäkter	4 444 514	3 977 235
Övriga poster	558 468	325 660
	8 080 952	6 969 243

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Upplupna löner	2 280 299	1 932 398
Upplupna sociala kostnader	716 485	621 382
Upplupna pensionskostnader	70 573	89 250
Förutbetalda intäkter	4 444 514	3 977 235
Övriga poster	443 290	264 925
	7 955 161	6 885 190

Not 17 Andelar i koncernföretag

Moderbolaget

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	3 450 000	1 450 000
Lämnat aktieägartillskott		2 000 000
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	3 450 000	3 450 000
Utgående redovisat värde	3 450 000	3 450 000

Not 18 Specifikation andelar i koncernföretag (utan marknadsvärde)

Moderbolaget

Namn	Kapital- andel	Rösträtts- andel	Antal andelar	Bokfört värde
Didaktik i Karlstad AB	100	100	500	3 450 000
				3 450 000

**Not 19 Fordringar hos koncernföretag
Moderbolaget**

	2025-12-31	2024-12-31
Ingående anskaffningsvärden	20 048 585	18 600 000
Tillkommande fordringar	1 700 000	3 448 585
Lämnat villkorat Aktieägartillskott		-2 000 000
Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	21 748 585	20 048 585
Utgående redovisat värde	21 748 585	20 048 585

**Not 20 Förändringar i eget kapital, föregående år
Moderbolaget**

	Balanserat resultat	Årets resultat
Belopp vid årets ingång enligt fastställd balansräkning vid tidpunkten för övergång till BFNAR 2012:1	64 778 664	16 333 690
Justeringar vid övergång till BFNAR 2012:1		
Värdering värdepapper till marknadsvärde	2 801 513	
Belopp vid årets ingång efter justeringar vid övergång till BFNAR 2012:1	67 580 177	16 333 690
Disposition enligt beslut av årsstämman:		
Balanseras i ny räkning	16 333 690	-16 333 690
Årets resultat		-1 441 469
Justeringar för jämförelseåret vid övergång till BFNAR 2012:1		
Justering komponentavskrivning		-11 255
Värdering värdepapper till marknadsvärde		-196 030
Belopp vid årets utgång	83 913 867	-1 648 754

**Not 21 Disposition av vinst eller förlust
Moderbolaget**

2025-12-31

Förslag till vinstdisposition

Styrelsen föreslår att till förfogande stående vinstmedel:

balanserad vinst	82 265 113
årets förlust	-3 359 611
	78 905 502

disponeras så att	
i ny räkning överföres	78 905 502
	78 905 502

**Not 22 Kassaflödesanalys - specifikation av poster som inte påverkar kassaflödet
Koncernen
Moderbolaget**

Not 23 Väsentliga händelser efter räkenskapsårets slut
Koncernen
Moderbolaget

Vi kommer bygga vidare på uppdragsutbildningar och ser positiva tendenser i antal unika deltagare i våra verksamheter. Detta kommer hjälpa oss att balansera verksamheten i positiv riktning.

I övrigt har inga händelser av väsentlig karaktär skett under räkenskapsåret.

Årsredovisningen beslutades

Underskriven den dag som framgår av min elektroniska underskrift

Lina Nygren
Ordförande

Berit Andersson
tf Regionchef

Ann-Britt Åsebol

Michael Agerbring

Emma Lokander

Oskar Svärd

Håkan Ampellindh

Vår revisionsberättelse har lämnats den dag som framgår av min elektroniska underskrift

Grant Thornton Sweden AB

Victor Wiklund
Auktoriserad revisor

5 kvaliteter

och tre profilmråden

Folkbildningsrådet har identifierat fem kvaliteter som är i linje med statens syften med statsbidraget till folkbildningen. Studieförbunden ska arbeta med dessa utifrån sina olika profiler. Genom att planera verksamheten utifrån de fem kvaliteterna uppfylls statens syften med stödet till folkbildningen.

BILDNING

- Folkbildningen ska vara fri och frivillig med arbetsformer som inkluderar lärande, samtal och reflektion.
- Deltagarnas egna behov, intressen och ambitioner ska stå i centrum.
- Genom att vara självständiga aktörer med stora nätverk i civilsamhället ska studieförbunden erbjuda sina aktiviteter till en mångfald av människor.

DEMOKRATI OCH DELAKTIGHET

- Studieförbunden ska använda demokratiska arbetsformer som bidrar till ett aktivt medborgarskap.
- Studieförbunden ska fungera kompensatoriskt och särskilt nå kortutbildade, utrikes födda och personer med funktionsnedsättning.
- Studieförbunden ska också förmedla och förankra demokratiska värden och mänskliga rättigheter.

UTBILDNING

- Studieförbunden ska möjliggöra lärande genom hela livet. Verksamheterna ska bland annat skapa studiemotivation och möjliggöra kompetensutveckling.
- Deltagarna ska genom studieförbundens verksamheter kunna stärka sin ställning i arbetslivet.
- Deltagare med kort utbildning, som står långt från arbetsmarknaden, ska särskilt prioriteras.

CIVILSAMHÄLLE

- Studieförbunden ska vara en levande del av civilsamhället och stödja en fri åsiktsbildning, inklusive i politisk och religiös diskurs.
- Hos studieförbunden ska medlemmar och ledare i såväl etablerade delar av civilsamhället som i nya föreningar och rörelser erbjudas kunskap och utveckling.

KULTURLIV

- Studieförbunden ska bidra till ett rikt, lokalt förankrat kulturliv i hela Sverige. Utgångspunkten är kulturens egenvärde.
- Verksamheterna ska möjliggöra folkbildningsmässigt skapande och kulturutövande inom många olika kulturformer.

Läs mer: www.folkbildningsradet.se/studieforbund/fem-kvaliteter/



Kunskap

Kultur

Folkhälsa

LUSTFYLLT, LIVSLÅNGT LÄRANDE

All kunskap är värdefull.

Det lustfyllda, livslånga lärandet är kärnan i vår verksamhet och bidrar till människors utveckling, välmående, delaktighet och samhällsengagemang.

RIKT KULTURLIV FÖR ALLA

Ett rikt kulturliv tillgängligt för alla bidrar till ett demokratiskt och innovativt samhälle. Kultur stimulerar kreativitet, lyfter röster, vidgar vyer, ingjuter mod, skapar förändring och driver utveckling.

MÖTEN SOM FRÄMJAR HÄLSA

Vi utvecklar mötesplatser för gemenskap och lärande. Mänskliga möten som kännetecknas av ömsesidig respekt ger sammanhang och delaktighet och är en hörnsten för god hälsa.

