

MM

medborgarskolan magasin

SE HELA VÅRT
KURSUTBUD PÅ
SID 22-24

KUNSKAP PÅ DISTANS
- DU BESTÄMMER NÄR OCH VAR

HUR MÅR DU EGENTLIGEN?
LYSSNA PÅ DIN KLOKA KROPP

SLOW FASHION
NÄR GAMMALT BLIR TRENDIGT
OCH NYTT

TEMA

är du
riktigt klok?

PLUGGA SPRÅK

Ying Wang lär sig språk
hos Medborgarskolan

ATTITYD OCH SKÖNSÅNG

Hårdrockskören i Örebro
får taket att lyfta

ÄPPEL, PÄPPEL ...

Paj eller gammeldags kompott?
Äpplenas bästa tid är nu!



5

LITEN ÄPPELSKOLA

NJUT AV KUNSKAPENS FRUKT



7

MAXA INLÄRNINGENANVÄND ALLA
SINNEN

10

"SLOW FASHION"GAMMALT BLIR NYTT
MED NÅL OCH TRÅD

12

SKÖNSÅNG KRYDDAD MED ATTITYD

MÖT EN ELDSJÄL BAKOM HÅRDROCKSKÖREN



16

GÖR SOM YOGAGURUNKOMBINERA KROPP
OCH KNOPP

21

LÄR TILLSAMMANSGÅ PÅ KURS MED DITT
BARN

Är du riktig klok?

Frågan är intressant att betona på olika sätt: ÄR du riktigt klok? Är DU riktigt klok? Är du RIKTIGT klok? Är du riktigt KLOK? (Du är inte riktigt klok Madicken/Melker, mina tankar går till Astrid Lindgrens värld...).

Har du någon vän som du betecknar som en klok person? Vad innebär det att vara klok eller ha klokskap? Kan en ung människa betecknas som klok?

Norrmännen har ett fyndigt ordspråk som lyder:

Det er lett att vaere klok! Bare tenk på noe dumt og si det motsatte...

Inom Medborgarskolan arbetar vi med bildning i allmänhet och folkbildning i synnerhet. Att bära på förvärvat kunskap och bildning väger lätt, men att sakna densamma kan stå dig dyrt, det kan i värsta fall kosta dig livet.

Många söker sig till oss för att lära sig ett nytt språk, hantverk, matlagning, förbereda sig för en kris, bland mycket annat. Andra söker sig till oss för att bibehålla eller förbättra sin hälsa genom att umgås med vänner, nya som gamla vänner, eller för att träna och använda sitt friskvårdsbidrag hos oss. Att arbeta på en god och hållbar hälsa för egen del är en god grund för klokskap. En klok person kan väl knappast leva ohälsosamt? Lika lite som att en klok person knappast missar ett tillfälle att lyssna och lära sig något nytt.



Den historiska grunden inom folkbildningen var att en liten grupp människor samlades runt en bok, ett ämne eller en klok person för att lyssna på varandra för att vinna bildning och ny klokskap. Vad vill du förkovra dig inom? Vilken av alla hundratals kurser vi erbjuder runt om i regionen vill du gå? Och vill du gå den digitalt så att du kan göra det var du än befinner dig, antingen i realtid eller på en tid som passar dig. Eller föredrar du en fysisk kurs? Ett eller flera tillfällen där du har möjlighet att träffa nya bekantskaper, som på sikt kanske blir en vän i vått och torrt. Ett tillfälle att förkovra sig tillsammans med andra som verkligen brinner för ämnet och vill lära mer.

Ta vara på tillfället att bygga på egen klokskap och förbättra din psykiska hälsa genom att vandra vidare på din bildningsresa genom livet, alltså på rätt kurs i livet - med Medborgarskolan!

Marcus Andersson

Regionchef Medborgarskolan Mitt

TELEFONTIDER
Mån-fre 8.00-17.00

HEMSIDA
www.medborgarskolan.se



MEDBORGARSKOLAN REGION MITT
Tel: 010 -157 52 00
E-post: hej.mitt@medborgarskolan.se

POSTADRESS
Fabriksgatan 18, 702 23 Örebro

Region 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

Ansvarig utgivare: Marcus Andersson

Grafisk form: Maria K-Back
Tryck: Löwex trycksaker AB, Växjö 2023

Följ oss!



Älskade äpplen

I år sägs det vara ett riktigt äppelår. Och vad är väl ljuvligare än att sätta tänderna i ett svenskt, krispigt och sött äpple. Äpplen har en intressant historia och förknippas förutom med kunskap även med hälsa. Och nu är det hög tid att frossa i dessa hälsosamma frukter som går att använda till allt från saft till potatissallad.



Hjärnan är gjord för att lära

Minnet är kort men gott! Så säger många när de glömmet saker och ting. Dock kan minnet, precis som allt annat tränas. Vi har talat med forskaren och psykologen Hedvig Söderlund om hur man enklast och effektivast lär sig nya saker.



Svamparnas tid är nu

Redan i juni ploppade de första sommarkantarellerna upp och lyckan var som gjord för många svampälskare. Nu går vi mot höst och lite mörkare tider och vad passar väl bättre då än att ge sig ut på en skön höstpromenad och plocka på sig av höstens läckerheter som sedan får antingen torkas, förvällas och därefter frysas in. Kittlar dödsskönt i kistan till vintern när de färggillar grytan eller såsen.

Hos oss på Medborgarskolan kan du gå kurs i svampkunskap, där du både får lära dig vart du kan hitta svamp men även vilka svampar du bör undvika...



Gå en helgkurs

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

Läs mer om våra helgkurser



Ofrivillig ensamhet

Folkbildningen har ett uppdrag att motverka ofrivillig ensamhet. Genom träffar, resor och andra roliga aktiviteter ser Aktiva Seniorer till att motverka ensamhet.

Läs mer om Aktiva Seniorer som är en av Medborgarskolans samarbetspartners på sidan 20.

Boka er företagsupplevelse

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



Kunskapens äpple





Äppelsäsongen närmar sig och få är väl de frukter som har så stor betydelse, i bildlig och bokstavig mening och som växer så utbrett samtidigt som trädet som bär dess frukt är relativt lättodlat.

Kunskapens äpple har de flesta hört talas om, liksom det röda äpplet som unga elever förr placerade på fröken eller magisterns kateder. Att äpplen associeras till just kunskap är allmänt vedertaget, fast exakt hur det kommer sig är svårt att svara på. Många relaterar bibelns berättelse om Edens lustgård och Eva och Adam till äpplet. Men faktum är att det inte står något om att det var just ett äpple som var kunskapen och det förbjudnas frukt...

Kanske kan tolkningen härröra från att om man delar ett äpple på tvären så framträder ett pentagram som är ett gammalt tecken på högre kunskap...

Ett äpple om dagen håller doktorn borta, är ett uttryck som många kanske hört genom åren. Det är en något slarvig översättning av det gamla ordspråket "an apple a day keeps the doctor away". Huruvida det stämmer eller inte spelar kanske inte så stor roll. Äpplen är oavsett en fantastisk frukt, som går att avnjuta precis som den är, eller i tillagad form. Både i mat och desserter!

Text: Marie Stenquist

Äppelsorter

Antalet äppelsorter tenderar att växa. Numera är det svårt att hålla koll på alla som faktiskt finns. Några är "gamla i gården" och känns igen av de flesta, andra är nykomlingar. Gyllenkroks astrakan, Aroma eller Filippa kanske många hört talas om, det är alla exempel på gamla svenska äppelsorter. Här har vi listat en handfull äppelsorter och vad de kan tänkas användas till!

ST OLOF

Smak: Ett kraftfullt äpple som smakar "väldigt mycket äpple", Passar till väldigt mycket, allt från smaksättare i mat till, bröd och desserter. Äpplet är otroligt gott att äta bara som det är.



INGRID MARIE

Ett välkänt äpple med kraftigt djupröd färg.

Smak: Relativt frisk och lite kryddig arom, med syrliga inslag av citrus toner, viss sötma, lätta toner av gräs. Viss saftighet med och något strävhet i texturen.



RUBINOLA

Ett runt äpple som innehåller mest C-vitamin av alla kända äppelsorter. Gulrött skal med röda toner.

Smak: Kryddigt och saftigt, friskt och lite syrligt äpple med en tydlig arom. Lämpar sig extra bra att äta som det är. Gott att riva till fläsk, göra äppelmos av eller att musta.



AROMA

Smak: Ett sprött äpple med fin balans mellan sött och syrligt. Smaken är aningen kryddig. Aroma passar fint till matlagning eftersom det behåller konsistensen fint.



TRANSPARENTE BLANCHE

Frukten mognar i augusti, plockas i omgångar och ska helst sitta kvar på trädet till dess den är ätmogen. Används som bordsfrukt, med jämförelsevis kort hållbarhet, endast en till två veckor. Kan även användas i äppelmos och till kräm eller kompott.



VINTERÄPPLEN

Ett flertal äppelsorter är så kallade vinteräpplen. Äpplen som mognar sent och som klarar vinterförvaring. De lagras mörkt och svalt och kan avnjutas ända fram till våren, om de förvaras rätt.

Exempel på vinteräpplen är Ribston, Belle de Boscoop och Gloster.

POTATISSALLAD MED GRÖNT ÄPPLE

Under varma och lite lata sensommardagar passar kall mat utmärkt. Gör en stor sats potatissallad som står sig i kylen i flera dagar. Gott till grillat, kallskuret eller varför inte som komplement till ost och kexbricken.

1 kg färskpotatis, skrubgade

3 dl gräddfil

1 dl majonnäs

1 burk småkapis

1 rejält knippe dill

1-2 gröna fasta och saftiga äpplen

1 liten rödlök

1 rejäl matsked dijonsenap

Svartpeppar och salt

1. Koka potatisen knappt mjuk, låt kallna
2. Tärna potatis
3. Hacka lök
4. Tärna äpplen
5. Blanda ihop majonnäs, gräddfil, kryddor och senap. Rör sedan i ihop samtliga ingredienser.

Låt gärna stå någon timme så smakerna hinner gifta sig med varandra innan servering!

LJUVLIG ÄPPELPAJ

Den godaste äppelpajen, enkel att göra och uppskattad av alla som gillar sötsaker. Servera med en skopa glass eller krämig vaniljsås.

- 5 äpplen
- 1 tsk kanel
- 150 g smör
- 2 dl rörsocker
- 1/2 dl sirap
- 1/2 dl grädde
- 2 1/2 dl havregryn
- 1 1/2 dl vetemjöl
- 1 krm salt
- 1-2 tskt citronsaft

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala, kärna ur och skär äpplena i klyftor.
3. Lägg klyftorna i en pajform, ca 24 cm, och pudra över kanel.
4. Lägg smör, socker, sirap och grädde i en kastrull och låt koka 5 min.
5. Rör ner havregryn, mjöl och salt.
6. Häll smeten över äpplena.
7. Grädda pajen mitt i ugnen 40 min.

Lär med alla sinnen!

Hos oss på Medborgarskolan kan du utöka din palett av färdigheter. Utmana dig själv. Har du aldrig slagit an en ton – lär dig spela gitarr. Kan du bara rita streckgubbar – prova att måla akvarell. Har du fötterna djupt ner i markens mylla – gå en sjölivskurs.

Ta till dina nya färdigheter och låt dem korsbefrukta varandra. Lär dig spanska genom att sjunga spanska sånger eller lär dig tolka väder till havs med akvarellpenseln. Genom alla sinnen, in i alla minnen.



Forskaren Hedvig Söderlund:

Allt som är roligt är lätt

Text: Marie Stenquist Foto: Caroline Andersson Renaud

– Hur vi lär oss beror förstås på vad det är vi ska lära oss, är det en färdighet som att spela ett instrument eller dansa så är det genom övning och åter övning. Här är det motorminnet som används, det som kallas proceduralminnet. I början är de handlingarna kontrollerade och medvetna, men successivt allteftersom vi blir bättre på det vi gör blir de automatiserade och omedvetna, vi behöver inte tänka på hur man gör för att cykla.

Om det istället skulle handla om att lära sig ett nytt språk eller annan liknande kunskap handlar det ofta om att bygga på sådant som redan finns. Vi använder vår kunskapsbank, menar Hedvig. Hon förklarar det som att vi använder oss av vårt semantiska minne för att lägga till ny information till sådant som redan finns.

– Sedan kan det ju vara knepigt när man ska lära sig något helt nytt teoretisk, om det inte finns tidigare information att hänga upp det hela på. Då får man återigen nöta, "repetition är kunskapens moder". Varje gång vi upprepar så konsolideras det mer och mer i minnet.

Förutom att nöta och öva drivs minnet av intresse och uppmärksamhet, det som är intressant tenderar att fastna bättre, det är något som de flesta av oss känner till.

Ett knep man kan använda sig av för att öka på inlärningsförmågan är att försöka göra inlärningen multimodal. Det vill säga, försöka aktivera flera sinnen.



– Integrera synintryck, hörselintryck, motorik, kanske kan du agera ut det du ska lära dig. Läger du även till sinnet känsel så ökar det inlärningen, du skapar fler kopplingar i hjärnan och chansen för att du ska minnas förbättras. Det finns helt enkelt fler ledtrådar till det du ska minnas.

– Du kan också försöka med associationer och att skapa bilder, om det handlar om att lära sig fakta. Ska du minnas en kod? Jamen hitta då något du kan koppla till siffrorna. Ska du minnas ett lösenord som du får skapa själv? Skapa då en mening du lätt kan komma ihåg, ta till exempel första bokstaven i varje ord som ditt lösenord. Och så vidare!

Ett uttryck Hedvig gärna delar med sig av beträffande hjärnan och inlärning är "use it or loose it". Med det menar hon att hjärnan mår bra av att användas och få lära sig nya saker. Det ska dock inte vara för utmanande, då kan det bli enbart jobbigt. Utan helst på en rimligt nivå och så ska det ju förstås vara något man är intresserad av och tycker är kul.

I övrigt menar Hedvig att det aldrig kan bli fullt med kunskap, istället så integrerar vi det mesta med tidigare information och fakta, vilket gör att det bildas nya synapser, eller kopplingar mellan nervcellerna, snarare än att det skapas nya nervceller som töjer ut hjärnan. Med andra ord finns det alltid plats för ny kunskap. Och ja, vi lär så länge vi lever!

HEDVIG SÖDERLUND

Ålder 51 år

Bor i Stockholm

Läste grundutbildning psykologi i Paris

Disputerade i Stockholm med en avhandling om åldrande och hjärnan

Forskade 5 år i Toronto kring alkohol och hur det påverkar hjärnan och vårt minne. Därefter forskning kring depression och ECT-behandling samt hur det påverkar hjärnan och minnet.

Drivit egen forskargrupp vid Uppsala universitet – Uppsala Memory Lab.

Egenföretagare "Brain of Sweden"

Författare till två böcker "Utbrändhet – vetenskapen bakom och vägen tillbaka" samt "När hjärnan sviker – livet med demens"

Gör på fritiden Slukar dokumentärer, lyssnar på musik, fotograferar och odlar.



Kunskapen sitter i händerna

Att skapa i lera kan verka enkelt, härligt och kravlöst – och på många sätt är det just så. Men öppnar vi dörren till keramikens värld finns mängder av kunskap om lerans möjligheter och egenskaper. Något som kräver en hel del förståelse, känsla och övning. Text & foto: Rebecca Hagman

Keramikverkstaden väller solens strålar in genom de gamla fönstren på Ekeby Bruk. Kursledaren Rolf "Roffen" Engström strosar runt bland drejskivor, ugnar och alster som står på tork.

Passionen för keramiken sträcker sig tillbaka till barndomen och som ung fick han stipendium för att fortsätta på sin kreativa väg. Sedan dess har Roffen varit yrkesverksam krusmakare med egen ateljé i större delen av sitt liv.

Roffen förklarar att som keramikер behöver man förstå materialets möjligheter – men även dess begränsningar.

- Leran är ett ständigt föränderligt material som bearbetas under flera olika faser, från nästan flytande till tegel. Det gäller att veta i vilken fas man kan göra olika saker.

Att skapa i keramik är en kunskap som förvärvas genom år av övning och Roffen betonar att det framför allt är händerna som lär sig att förstå materialet.

Under hela skapandeprocessen har materialet ett ord med i laget, vilket gör att varje alster kan bli unikt. Roffen beskriver känslan av att vara klar med ett alster som oerhört spännande.

- Jag behöver inte hoppa fallskärm – jag får tillräckligt med spänning när jag öppnar mina ugnar, säger han och skrattar.

Keramiken kan även vara meditativ och främjande för hälsan. Roffen får ett annat typ av fokus när han skapar och känner in leran, och tror verkligen att det är något som håller honom frisk.

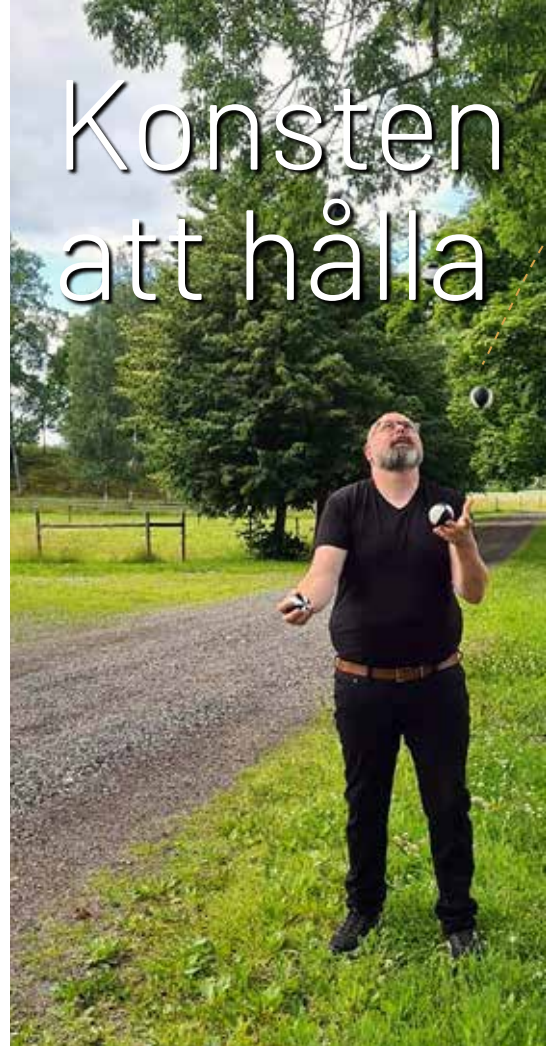
När Roffen hittade till Medborgarskolan under pandemin upptäckte han glädjen i att lära ut sina kunskaper i keramik.

- Det är vansinnigt inspirerande med personer som vill lära sig nya saker, säger han och berättar att han lever sin dröm med egen ateljé nere vid ån i Uppsala.

- Jag gör saker i min takt och njuter av att skapa. Att få komma till Medborgarskolan och dela min passion med andra är fantastiskt roligt!



Konsten att hålla



Frank Phoenix står på en soldränkt gräsmatta i stadsparken i Örebro, omkring sig har han barn och vuxna som alla försöker lära sig att jonglera. Bollar som far genom luften, fångas och kastas igen i en perfekt liggande åtta.

Jonglering fascinerar och det är många som vill prova på när Medborgarskolan anordnar aktiviteter under nationaldagsfirandet.

Text: Helena Vincent Foto: Privat



bollarna

i luften

böcker om trix och trolleri. Nästa steg var att addera något mer, när han trollat bort bollarna, fanns det mer att göra? Där föddes idén om jonglering.

ATT JONGLERA handlar om mönster, takt och att fokusera på en boll i taget. Många tror att man måste ha bollkänsla för att kunna jonglera, men det är helt fel menar Frank. Taktkänslan är betydligt viktigare.

Uttrycket att hålla många bollar i luften får en osökt att tänka på jonglering och multi-tasking, men liknelsen faller när Frank berättar att det handlar om att kasta en boll i taget och det kanske är det som hemligheten att klara av multi-taskingen också, en sak i taget och få den att flyga perfekt innan nästa adderas.

TILL VARDAGS är Frank lärare i spanska och engelska och far till tre barn som alla är på väg att bli jonglörer de med. Att det skulle ligga i generna förnekar han bestämt men jonglering är något som alla förstår, det är universellt.

Han har aldrig träffat på någon som inte kunnat lära sig, men det krävs övning och

att inte se en tappad boll som ett misslyckande.

Den yngsta han har lärt var 5 år och den äldsta 82 år, så det är aldrig försent.

ATT ÖVA UPP sin färdighet att kunna arbeta likartat med bägge händerna kallas ambidextri och är nyttigt hjärngympa. Öga, hand och koordination och förstå bollens bana. När man jonglerar skärps fokuset, man kopplar bort omvärlden men är samtidigt intensivt medveten om vad som händer.

Ibland är mina adepter så koncentrerade att de glömmer att andas säger Frank med ett skratt och då är det svårt att hålla bollarna flygande.

Man kan jonglera med allt möjligt men lättast att börja med är förstås bollar. Frank själv har både knivar, facklor och käglor i verktygslådan. Men det konstigaste han jonglerat med är astmainhalatorer som han ombads jonglera med på ett företagsevent för AstraZeneca.

Att det finns saker att kasta upp i luften lite överallt i omgivningen är förstås en självklarhet för Frank.

– Jag älskar ju det här.

Frank Lind som han egentligen heter började jonglera i 16-17 års ålder och har hållit på sedan dess. Det har blivit över trettio år av olika shower, allt från streetperformance till uppträdanden på kryssningsfartyg och företagsevent, både i Sverige och utomlands.

Men det började egentligen med magi och trolleri. Hans

morfar brukade trollo fram mynt bakom öronen och med barnets nyfikenhet och fascination väcktes intresset.

SOM LITEN SJUÅRING fick han en trollerilåda och han fastnade för kortmagi och bollar. Trollerilådan blev snabbt utsliten och han begav sig till biblioteket, där han fick hjälp att ytterligare fördjupa sina magikunskaper genom

Lär dig jonglera

- Börja med en boll, kasta upp i ögonhöjd håll blicken på bollens högsta punkt. Kasta från ena handen till den andra.
- Addera en boll, kasta upp den ena bollen, när den är i ögonhöjd kastar du den andra. Underlätta för dig själv genom att säga kasta, kasta.
- 3 bollar, två i ena handen en i den andra, kasta en boll från den med två i, när den är i ögonhöjd kastar du bollen i den andra handen. Hitta takten. Kasta, kasta, kasta. Så fort en boll landar i handen kastar du upp den igen. ...och du jonglerar!

Vill du...

... lära dig sy, sy nytt eller sy om?
Eller kanske prova på sashiko,
en lagnings- och broderiteknik
från Japan? Kom och lär dig det
tillsammans med andra.

Vi har många sömnadskurser,
både för dig som är nybörjare
eller dig som är mer van.



Slow fashion är vägen framåt

I ett samhälle där snabbmode och konsumtion dominerar, finns det människor som strävar efter att återuppliva ett mer hållbart och respektfullt förhållningsätt till kläder. Viveka Lundström är en av de som förespråkar hållbart mode och delar gärna med sig av sin passion till andra.

Text & foto: Rebecca Hagman

Att ta hand om det som man redan har, är något som funnits med Viveka Lundström sedan barnsben. Som uppvuxen i Valskog, en liten by med cirka tusen invånare, var det naturligt att sy sina egna kläder av det som fanns till hands i hemmet.

- Remake, som är trendigt nu, har alltså funnits med mig på ett eller annat sätt. Redan som tonåring sydde jag mina egna kläder, ofta av gamla gardiner och lakan. Senare sydde jag även bal- och brudklänningar till mig själv och mina vänner, berättar Viveka.

EFTER DEN KREATIVA TIDEN följde flera år av ett annat liv där Viveka arbetade som civilekonom och drev eget företag. Men när barnen vuxit upp och hon sålde sitt bolag, fann hon sin väg tillbaka till sömnaden.

- Jag älskar Excel men det är skapandet jag brinner för.

Viveka utbildade sig inom mönsterkonstruktion och började förstå den djupare innebörden av hållbarhet inom

modeindustrin. Hon läste på om textilindustrins miljöpåverkan och gick en kurs i återbrukssömnad.

- Ju mer jag lär mig, desto mer respekt får jag för hantverket. Ett välsittande plagg är ett konstverk. Och insikten att en billig klänning från en vanlig klädeskedja inte alls är billig, att någon annan betalar priset - både miljön och sömmerskan långt borta - har blivit en drivkraft för mig.

NÄR HON FICK HÖRA om Medborgarskolan kände hon att det var rätt plats för henne att dela vidare sina kunskaper på.

- Att få vara inspiration och bollplank för människors kreativa idéer är jätteroligt. Det är alltid en härlig stämning på kurserna.

Viveka berättar om flera exempel där hon omvandlat trasiga eller överblivna kläder till något nytt och användbart. Ett extra minnesvärt projekt involverar farmor Mimmis virkade överkast.

- Som barn fick jag och min syster varsitt överkast i julklapp. Det tog ett tag innan jag förstod hur mycket tid och

kärlek farmor hade lagt ner på dem. Idag är överkastet omgjort till en älskad kofta som jag ofta bär, säger Viveka.

FRAMTIDEN FÖR HÅLLBART mode ser ljus ut, menar Viveka.

- Jag hoppas kunna bidra till att fler tänker kvalitet. Vi måste få bort de snabba kickarna och i stället underhålla och värdera våra kläder som man gjorde på 40- och 50-talen. Slow fashion är vägen framåt!

Många ungdomar har klimatångest och handlar mycket på secondhand. Det pågår även lagstiftning inom EU kring textila frågor.

- Vi måste börja tänka ett varv till innan vi köper och bli medvetna konsumenter, om inte annat för våra barns skull.

Ett virkat överkast från en kärleksfull farmor har decennier senare blivit till en älskad och använd kofta. Koftan symboliserar att vi kan bevara traditioner och samtidigt skapa något nytt och meningsfullt. För med kunskap, kreativitet och kärlek till hantverket kan vi alla bidra till en hållbar framtid.



Linda omdefinierar körscenen och adderar attityd till skönsången

Redan på namnet hör man att kraften i den här kören kommer från ett helt annat håll än den klassiska körsången.

Text: Camilla Danielsson Foto: Karin Wistrand samt privat

Visst, det handlar fortfarande om att sätta stämmor, sjunga rent och hitta harmonier, men den kaxiga tonen och det råa soundet avslöjar att detta är något helt annat än gubbarna Wagner, Händel och Bach. Den här repertoaren bygger på helt andra upphovsmän - här finns låtar från Nirvana, Kiss, Foo Fighters, Megadeath och Ghost. Under 1,5 timme i veckan träffas körens 60 medlemmar och sjunger. Smink och scenkläder är en viktig del i konceptet - allt handlar om *attityd*.

LINDA LEJON är eldsjelen bakom Hårdrockskören i Örebro. Hon är inte skolad sångare men har ett brett musikaliskt intresse. Dessutom har hon den pedagogiska bakgrunden då hon jobbar som lärare och har vanan att stå inför en stor grupp människor och leda. Hon musicerar själv främst på hobbynivå, åtminstone hittills, men är pigg på att testa nya saker och i skrivande stund håller hon på att spela in sitt debutalbum. Tillsammans med en lärarkollega skapar hon helt egen musik och albumet kommer att bjuda på en salig blandning med toner av allt från rock till reggae.

- Så länge man lever ska man våga prova, annars ångrar man sig. Vad kan hända liksom? säger Linda med övertygande ton.

Konceptet Hårdrockskören startade i Borlänge för sex år sedan. Då var Linda med som sångare och hon älskade det. Den körledare som ledde Hårdrockskören i Borlänge startade en kör i Stockholm för två år sedan och det blev samma succé där. Då Linda förra året flyttade till Örebro fick hon frågan om att starta upp en kör här. Givetvis hoppade hon på det - och se så bra det blev. Sambon var bekant med Karin Wistrand på Medborgarskolan i Örebro och genom henne fick Linda hjälp att komma igång.

- Det underlättar extremt mycket att ha Medborgarskolan bakom sig. Det betyder att jag slipper tänka på lokaler, fakturer och närvarolistor och istället kan fokusera helt på vad vi ska göra i kören.

På frågan om vad det bästa med Hårdrockskören är svarar Linda rakt och självklart. Det är det kravlösa, att sjunga för att det är kul, för att man har engagemang och intresse. Lindas personliga "Nu lyfter vi taket - favorit" är ett radioframträdande de gjorde nyligen.

- Vi var med på lokalradion och sjöng en Ghostlåt, helt akustiskt. Låten heter *He is* och det var magiskt. En riktig "håll käften-låt", säger hon med ett skratt.

ÖREBROVERSIONEN av Hårdrockskören har inte funnits så länge men Linda har redan hunnit skapa många goda minnen. I maj hade Örebrokören en spelning på Kulturhuset i Örebro, hon själv och några av körmedlemmarna sjöng dessutom på årets upplaga av Sweden Rock.

Körerna från Borlänge och Stockholm var med på *Live at Heart* i Nikolaikyrkan i Örebro förra året och i år blir det även representanter från Örebro som deltar. Notera detta i almanackan och se fram emot att se taket på kyrkan lätta lite lagom från stommarna i höst.



Vi älskar musik

Hos oss får alla musikstilar rum. Hos oss kan du lära dig spela olika instrument både enskilt och i grupp.

Vi har kurser i sång, såväl solo som i kör. Spelar du i band kan ni få hjälp att utveckla ert musicerande såväl på scen som i studion. Och kanske viktigast av allt så skapar vi möjligheter för dem som inte själva skapar musik att få njuta av andras musik.

KURSER

Vi erbjuder kurser i bl a gitarr, piano och sång, men du kan även finna trumpet, trummor och munspel.

Kurserna ges både enskilt och i grupp. Finns de inte på just din ort, så har vi ofta en distanskurs att erbjuda.

För aktuellt utbud se vår webbplats.

REPLOKALER

Har du ett band men ingenstans att repa? I Medborgarskolans Musikhus och replokaler spelar ni den musik ni själva vill. Vi coachar er inom olika områden allt utifrån behov.

SPELTILLFÄLLEN

Vi erbjuder våra band speltillfällen och olika lokala samarbeten. Kom gärna och lyssna.

MUSIKSTUDIOS

På vissa orter har vi egna studios. Där kan vi hjälpa dig och ditt band att spela in demos.

JÄMSTÄLLD MUSIK

Medborgarskolan är medlem i nätverket Musiknet som jobbar för jämställdhet på och runt Sveriges musikscener.



Nytt land, nytt jobb och nytt språk – Rose tog hjälp av Medborgarskolan

Hon heter Ying Wang, men har även tagit sig ett "enkla" namn i form av Rose. Ying är från Shanghai, men har bott och arbetat i Sverige sedan 2010, då hon tillsammans med sin dåvarande make valde att lämna Kina till förmån för Sverige. Med flytten, nytt jobb och en helt ny kultur att lära sig, inledde Ying samtidigt sin långa resa hos Medborgarskolan. Text & foto: Marie Stenquist

– När jag först kom till Sverige läste jag på SFI ett tag, men fick ganska snabbt jobb. För att kunna arbeta här insåg både jag och Hitachi som är min arbetsgivare, att jag behöver lära mig svenska, därför såg de till att jag fick privatlektioner hos Medborgarskolan, berättar Ying.

Namnet Rose förklarar hon med att det inte är helt ovanligt att kineser, för att underlätta för västerlänningar, även tar sig ett mer amerikaniserat namn och då det begav sig för Ying var filmen Titanic omåttligt populär, därför det blev Rose...

Förutom att enbart lära sig det svenska språket har Ying tack vare sina kurser i svenska även lärt sig en hel del annat om det svenska samhället och kulturen och inte minst blivit vän med samtliga av sina svensklärare.

– Jag har under alla år fortsatt, fram tills för ungefär ett år sedan med att ta lektioner i svenska, eftersom det fortfarande ger väldigt mycket. Under de här åren har jag haft och lärt känna flera lärare som jag också blivit nära vän med, så att gå en kurs innebär så mycket mer än att bara lära sig just en sak. Men skaffar nya vänner.

Att hon avbrutit sina svenskstudier beror främst på att hon i nuläget inte har så stort behov, då företaget ställt om sitt koncernövergripande språk till engelska. Vilket i sin tur innebär att kursen Ying för närvarande läser digitalt hos Medborgarskolan är just engelska.

Under intervjun rör sig Ying mellan både svenska och engelska obehindrat men hon kämpar fortfarande med vissa uttal. Att säga r på svenska är kanske bland det svåraste, menar Ying och skrattar när hon försöker förklara ett bakverks namn som innehåller just många rullande r.

Ying bor delvis i Ludvika, där hon har en liten lägenhet för jobbets skull, men i hjärtat är hon lika mycket jämtlänning och kines. Det är nämligen i Jämtland, närmare bestämt Östersund, som hon har sin villa.

– Jag brukar pendla mellan Östersund, Ludvika och Kina. I Kina har jag fortfarande min mamma och min bror.

Dessutom är jag territory sales manager för Hitachi och har hand om alla externkunder i Kina, så det blir en hel del jobbresor.

Att ständigt förkovra sig är någon hon tycker är viktigt och även om det mest varit språk som stått på agendan för Ying har hon även testat på att vara på andra sidan folkbildningen, som kursledare.

– Förr om åren har jag hållit kurser i matlagning, bland annat hur man gör sina egna dumplings samt kinesiska. Och på fritiden brukar jag försöka hinna med att gå någon kurs som inte är "jobbrelaterad". Den senaste var en blomsterbindningskurs.




Ying Wang, eller Rose som hennes västerländska namn är, har en långvarig relation till Medborgarskolan. Både som språkelev men också som kursledare.

Hur klok är du?

Ett viktigt ord med lång tradition gömmer sig i krysset. Lös korsordet och skriv in bokstäverna i de numrerade rutorna nedan. Vilket ord är det?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----





	KAN MAN FÖR BÄTTRE STANDARD	OÄNDLIGA	DRAGNING PÅ PLAN	DEN HÅLLS I LAGER LIVVAKT			
TVÄRA SAMLAR UKRAJNARE							
LYSA SOM EN STJÄRNA	9		GÅR PÅ TVÄRS SÄRLA				
BOND-BYGGE LJUGN-ANDE				DRAKE DEL AV DET HELA 8			
VILL GIRIG HA		KÖPS SVART SLET TRÄLAR		GICK PIGAN UPP			
UTRUSTAD			2	ÄR LÅNG MELLAN BENEN DIALOG			
KAN MÅTA DJUP OCH DRIVA UR	1			ÄR TAKTFULL KVICKA			
		VILL FA JA FÖRSÄTLIG		MOTRÅD I TIDS-NÖD			
SLÅR AV OCH TILL				MISS-LJUD			
BRETT PÅ				PARLOR UR POR RUGAS			
VITAMIN		BOR I ÖST		11	FLYGAREN I FÄRG HÄLSLAG		
TA UT PÅ PROMENAD				HÄLLS VID SKÅL BAR	FICK JOBBA HART LUFTHIG		
HAR SPETS FRAM		UTEBLI		3	HAR EN DEL RUM WEBB-ADRESS	TAS MED ÖGJORT 6	
TILLTAL		10	BAK-SLAG KANAL-BOLAG		FÄTT ETT UTBRÖTT SYMBOL-TRÄD		
ÄR GRÖN I SANDEN			ÄR EN UPP-MÄRK-SAM PÅ			JEFF LYNNES BAND	
KOMMER FRÅN NÄTET					BYGG-LEKSAK	7	KAN GÖRA EN BJÖRN-TJÄNST

Senast 20 september vill vi ha ditt svar. Scanna QR-koden eller besök länken: www.medborgarskolan.se/mitt-kryss
Vi lottar ut 3 presentkort à 500 kr bland de korrekt inlämnade svaren. Vinnarna meddelas via mejl.



Det är klokt att kombinera kropp och knopp

Text: Helena Vincent

Undrar du som så många andra vilken friskvård som egentligen är bäst för dig? Mycket beror på vad du vill uppnå och vilka förutsättningar som just du har. Viktigaste är förstås att du tycker det är roligt och att det känns bra i kroppen.

På Medborgarskolan samlar vi ett flertal olika sätt som du kan stärka både kropp och själ – ofta samtidigt! När kroppen och knoppen är överens så mår vi som bäst. Lär dig mer så är det lättare att välja vad som passar just dig – och du, det går alltid att prova fler saker.

Meditation: Meditation kan hjälpa dig att minska stress och öka närvaron i nuet. Det är en stillsam aktivitet där du fokuserar på andning och att rensa hjärnan från framstormande tankar. Meditation kan utföras både stillasittande och i rörelse.

Yoga: Om du strävar efter att skapa balans, styrka och smidighet kan yoga vara det ideala valet för dig. I yogan kombineras fysiska övningar, andningstekniker och meditation. Det finns många olika typer av yoga, en del är mer fysiskt krävande och andra är mer stillsamma.

Frigörande dans: I den frigörande dansen hittar du ett kreativt uttryckssätt som frigör spänningar och ökar känslomässig frihet. Du låter kroppen tala och ge uttryck för dina känslor, långsamt och sinnligt eller fort och explosivt.

Qigong: Qi gongen är som en långsam dans. Med flytande mjuka rörelser, djupandning och medveten närvaro får qigongen igång dina energiflöden. Qi gong är en del av den traditionella kinesiska medicinen.

Mindfulness: Mindfulness liknar meditation men fokuserar mer mot att var intensivt medveten om nuet, att utforska alla sinnen, tankar och känslor just här och nu. Hur känns ett steg, hur låter det när foten böjs ner mot marken och hur doftar det, smakar det något?

Dans: I dansen får du uttrycka dig genom rörelse och träna både fysiskt och psykiskt samtidigt som du utvecklar din konstnärliga sida. Dans ger dig flexibilitet, styrka och kroppsuppfattning.

Keramik eller måleri: Men keramik är väl ändå inte en träningsform! Nej du kanske har rätt, men det är innerligt skönt för själen. Genom att arbeta med lera eller färg frigör du din fantasi och skapar något vackert med dina händer. Detta kan faktiskt fungera för att minska stress och främja ditt välbefinnande.

LYSSNA TILL DIN KLOKA KROPP!

Här kommer några tips och förslag:

Hjälp, jag är så stressad jämt!

Avsätt tid, blockera den i kalendern. Vilken träningsform som helst kan passa.

Hur stel får man var egentligen?

Prova yoga eller dans, mjukar definitivt upp.

Jag har ont i kroppen, lite här och där!

Kanske kan flödande qigongrörelser vara en början, eller en mjukare form av yoga.

Jag sprängs snart, jag så mycket inom mig!

Ge utlopp för bubblande glädje, bedövande sorg eller sprittande energi i frigörande dans.

Jag har svårt att fokusera!

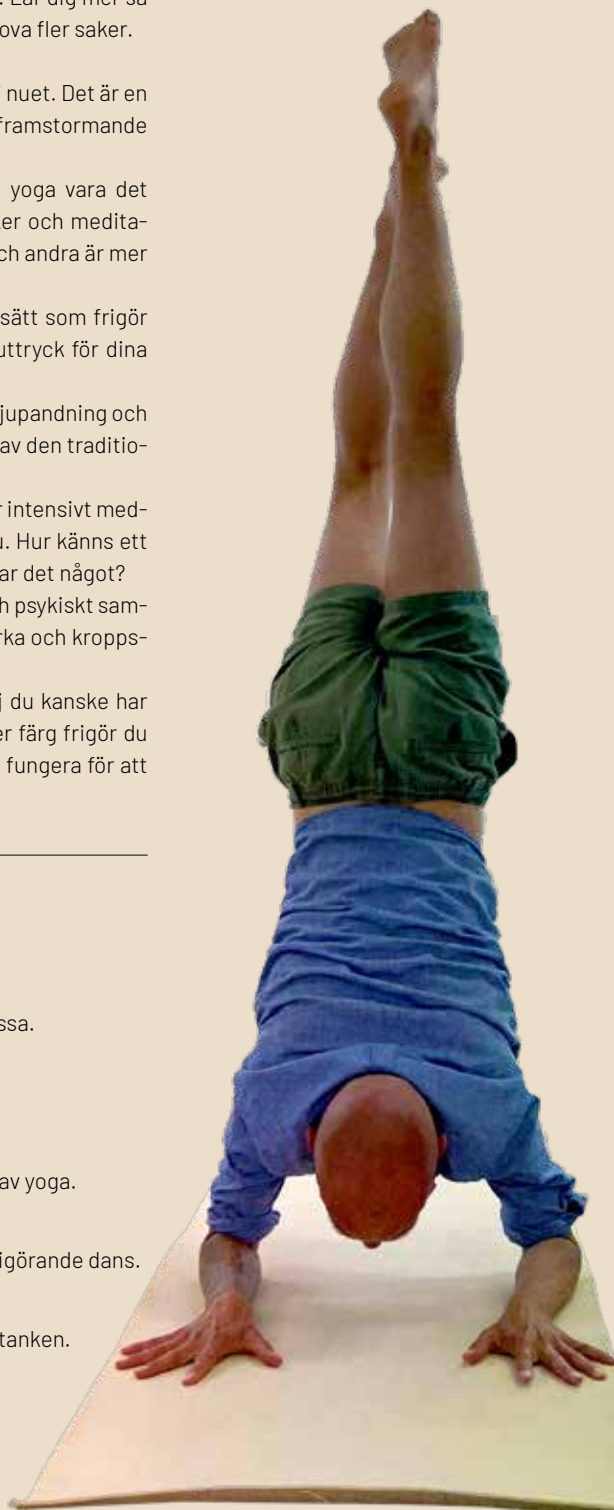
Lär dig meditation eller mindfulness och spola rent sinnet och få klarhet i tanken.

Jag har inte tränat på år och dar!

Prova yoga, dans eller qigong, så kommer du igång på ett mjukt sätt.

Jag vill bli stark, men gym är inget för mig.

Välj en mer fysisk yoga eller dans, där blir du både stark och smidig.



Yogagurun Mattias Runnqvist:

“Shit, det är ju det här jag ska göra”

Text & foto: Marie Stenquist

Allt började med en bok! En mycket speciell bok, som förmodligen innehöll något som lockade, attraherade och tilltalade. För utan boken hade Ludvikas egen “yogaguru” Mattias Runnqvist nog aldrig blivit yogafantast.

– Det började under gymnasiet när jag gick runt på biblioteket och hittade en bok om Indien som även handlade om yoga. Efter att ha läst boken blev jag fast besluten att jag absolut måste åka till Indien och leta efter yogisar, säger Mattias och skrattar.

Redan som ung var Mattias målmedveten, så efter studenten packade han sin väska och drog till Indien. En resa som varade i drygt tre månader och som blev inledningen till hans långa och intensiva yogakarriär.

– På den tiden hade man inte koll på olika former och stilar inom yogan men ganska snart insåg jag att den gren jag ska ägna mig åt är den som heter ashtangayoga som är den mest fysiska och kanske mest avancerade.

Han berättar att han minns att han läste en artikel om just ashtangayoga och tänkte “shit, det är ju det här jag ska göra”.

Under sin jakt på yogainstruktörer var det inte bara Indien som lockade, även om Indien så klart var ett av favoritställen. Även i Sverige började yoga etablera sig på ett annat sätt i slutet av 90-talet då Mattias yogaintresse vaknade.

Gemensamt för samtliga yogaformer är andningen, som är genomgående i alla stilar. Det handlar om att synkronisera rörelserna med andningen. Just ashtangayogan är uppdelad i sex olika serier som går i en viss ordning. De olika serierna är olika svåra och för den som verkligen vill lära sig “på riktigt” sägs det att det tar drygt tre år att komma igenom den första serien.

Så vad är det som är så fantastiskt med yoga och vad i boken var det som lockade så?

– Ja jag vet faktiskt inte exakt vad det var i boken, men det måste ju ha stått något som verkligen fick mig att vilja. Kanske

är det att yoga gör så att det blir helt tyst i huvudet. Yoga är ju en form av meditation. I över 20 år har Mattias tränat yoga sex dagar i veckan. Han inleder träningen på

söndag och kör sedan fram till lördag som är en vilodag. Ett yogapass tar en och en halv timme. Utöver de egna övningarna håller Mattias även yogaklasser i Medborgarskolans lokaler. Hit kommer alla typer av människor, de som behöver röra på sig, de som vill ha den meditativa delen, de som är stela och kanske har ont i kroppen, men även de som “bara” vill njuta av yogans fördelar.

– Jag har rest mycket i Indien och tagit in mycket därifrån men de senaste tio åren har jag åkt till Kreta ofta. Där fanns nämligen en kille som hette Derek Ireland, som sågs som en av pionjärerna inom ashtangayogan.

Dessvärre gick Derek bort i mycket unga år, men hans fru driver fortfarande samma yogacenter och det är dit Mattias brukar åka för att träna. För även om man dedicerar stora delar av sitt liv till att träna finns det alltid mer att lära.



Använd friskvårdsbidraget

Visste du att du kan använda ditt friskvårdsbidrag hos oss. Yoga, dans, meditation är bara några av alla de kurser du kan delta på.

För att göra det enkelt för dig har vi märkt upp de kurser där friskvårdsbidraget kan användas.

Vi är kopplade till E-passi.



”Kan lära sig när man orkar och vill” – Linnea lärde sig sy med Medborgarskolan via film

Lite på prov har Medborgarskolan Mitt kört ett antal distanskurser i filmat format, som inte sänds i realtid, utan där deltagaren själv väljer när det är dags att gå kurs.

Kort och gott handlar det om att köpa sig en filmad kurs som man sedan får tillgång till under begränsad tid. Linnea Friman är en av många som valt att köpa kursen och hon är nöjd!

Text: Marie Stenquist

– Jag har sytt lite till och från tidigare men nu bestämde jag mig för att verkligen börja från början och googlade ”grundkurs i sömnad” varvid den här kursen dök upp som ett alternativ, berättar Linnea Friman, som bor i Eksjö i norra Småland.

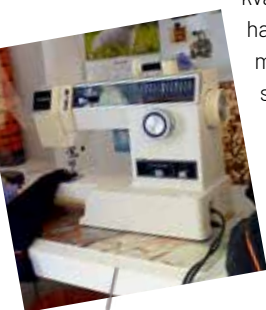
Just att kursen är digital och kan genomföras vart du än befinner dig i världen samt att den inte är i realtid, är något som Linnea tycker är både bra och praktiskt.

– Det är ju kanske inte alla som har möjlighet att gå en hel termin, eller för den delen ett helt år. Dessutom är det bra att kursen inte är en bestämd tid eller dag. Nu laddar du hem materialet och kan titta hur ofta du vill, utan att behöva passa en tid. Man kan göra det när man orkar och har lust, vilket passar mig bra.

Kursen Linnea gått är en grundkurs i sömnad, som varit väldigt ”basic”. Den går igenom symaskinen, olika stygn och ser till att oerfarna känner sig bekväma och får en introduktion till sömnad. För Linneas del har det mynnat ut i att hon kommit igång och sytt lite allt möjligt. Bland annat har hon sytt handdukar, ett förkläde samt lagat och fälltat.

– Jag skulle gärna se att det kommer fler delar, kanske en kurs i hur man syr i dragkedjor, syr fickor eller sätter i ärmar. Dessutom är det toppen med kurser som är inriktade på att fålla och laga, det är alltid bra att kunna.

För Linneas del har kursen inspirerat till att ha symaskinen framme, vilket innebär att hon kan sätta sig när andan faller på och just nu är det en morgonrock som är på gång!



Läs på distans

Hos oss kan man lära sig massor av olika saker på distans; musik, språk, aktiekunskap men även att sy!

Distans gör det möjligt för fler att delta på kursen, du sparar till exempel in restiden och slipper leta parkering.



Hitta din kurs här!

KORT OM ANGELICA OCH HENNES HUNDAR

Angelica har tillsammans med sina hundar utforskat specialsök och tränat att söka kong. Hon utbildade Enzo inom specialsök och blev certifierade som vägglössekipage. Men det har inte varit utan utmaningar. Hennes yngre schäfer har kämpat med hundmöten, vilket har krävt Angelicas hängivenhet och engagemang för att hjälpa henne att känna sig trygg. Genom denna erfarenhet har Angelica inte bara fördjupat sin förståelse för hundars beteende, utan också känt en önskan att dela med sig av sina kunskaper till andra hundägare för att öka förståelsen och sprida medvetenheten om reaktivitet och hundmöten.

Se en film med Angelica och Lilo:



Att äga en hund är en berikande upplevelse som kan fylla våra dagar med glädje och kärlek. Men livet med hund kommer även med utmaningar. Kursledaren och hundälskaren Angelica Holmkvist har tagit sig över många hinder tillsammans med sina två schäfrar, Enzo och Lilo.

Angelica bor i Uppsala med sin familj och sina trogna följeslagare, schäfrarna Enzo och Lilo. På Medborgarskolan leder hon kurser i hundmöten och hantering av reaktiva hundar, något som hon har stor erfarenhet av.

– Lilo reagerade på allt i början, berättar Angelica.

När det var som värst ville hon komma i kontakt med andra som kämpade och skapade en Facebookgrupp för schäfrar i Uppsala.

– Gruppen hjälpte oss jättemycket. Ingen tittade konstigt på oss och alla var ödmjuka. Sedan dess har jag lärt mig massor om hur det är att leva med en reaktiv hund. Många har fördomar och det är något jag gärna berättar mer om.

Från att knappt ha vågat gå ut i området med Lilo, kan Angelica nu ta en fika på stan med henne sittandes vid sin sida.

Det är viktigt att lära sig att förstå sin



"Den klokaste läraren är min reaktiva hund"

Text & foto: Rebecca Hagman

hunds sätt att kommunicera och hantera dess reaktioner på olika situationer.

- En reaktiv hund har svårt att hantera sina impulser och kan upplevas som aggressiv av omgivningen. Hunden kan ha upplevt något traumatiskt som har gjort att den är rädd, osäker, arg eller faktiskt väldigt glad, men inte vet hur den ska hantera de känslorna, förklarar Angelica.

För att hantera reaktiviteten delar hon några användbara metoder och verktyg.

- Det är viktigt med tålmod och att du som ägare känner dig trygg. Se till att vistas i lugna miljöer.

Hon betonar även vikten av att bygga upp relationen med sin hund genom roliga övningar och lydnadsträning.

- Lydnadsträningen har gett oss mycket. Vi har kunnat ta till många av övningarna i vardagen, som har hjälpt oss att stärka kommunikationen och minska reaktiviteten.

Med kurserna på Medborgarskolan strävar Angelica efter att dela med sig av de tekniker som har hjälpt henne och hennes hundar att övervinna hinder och bygga en starkare relation.

- Jag är ingen expert, betonar hon, men jag har haft den bästa läraren - min egen reaktiva hund.

- Hundar är underbart kloka och kommunicerar med oss på olika sätt. Enligt en artikel jag läste med den amerikanska hundforskaren Stanley Coren, kan hundar förstå över 150 ord.

Det finns olika sorters klokhet, från den instinktiva till den tillämpade. Mycket tränas upp med rätt belöning, tajming och upprepningar.

- De kan klockan. Lilo vet exakt vilken tid husse kommer hem varje dag. Hon sätter sig vid fönstret prick halv fem, säger Angelica skrattandes.

MEN KLOKSKAPEN sträcker sig längre än att bara känna igen rutiner. Angelica berättar hur Lilo är kapabel att medvetet försöka lura henne för att få en belöning.

- Hon lurar mig nästan dagligen när vi tränar lydnad. Hon vet vad som förväntas av henne men tar gärna genvägar för att få sin belöning.

Genom Angelicas berättelse förstår vi att livet med hundar inte bara handlar om glädje och kärlek, utan även om att över-

vinna utmaningar tillsammans. Med en kombination av tålmod, förståelse och kärlek visar Angelica att det inte finns några hinder som inte kan övervinnas när man har en trofast - och mycket klok - följeslagare vid sin sida.

Ta med kompisens på kurs!

Oavsett om din bästa vän har fyra eller två ben är det en god idé att gå på kurs tillsammans. Att lära, utforska och upptäcka nya intressen ihop är roligt och berikande. Dessutom kan ni öva tillsammans mellan kurstillfällena.

Hunden behöver mental stimulans för att vara lycklig och harmonisk, på våra kurser får du verktygen och kunskapen för att i vardagen utmana din hund att lära sig nya färdigheter.



Läs mer här!

Aktiva Seniorer förenar utflykter med nya lärdomar

Text: Sofia Eriksson Foto: Anna-Lena Lundqvist och Ines Sebalj

En av de lokala föreningar som är ansluten till Medborgarskolan är Aktiva Seniorer i Nora. I slutet av maj gav medlemmarna sig i väg på en av sina populära utflykter; denna gång till det tidigare topphemliga Femörefortet i Oxelösund.



Är du också
Aktiv Senior?
Hör av dig till oss

Det är 25 grader varmt ute och strålande sol, men så fort pensionärgruppen kliver genom porten och nedför trapporna till mässen i Femörefortet åker tröjor och jackor på. Fortet ligger väl dolt för ögat, insprängt i berget på halvön Femöre. Det är 16 grader och konstant fuktigt nere i berget där 70 man bodde och levde flera veckor i sträck under kalla kriget. I dag är fortet ett museum, och det är därför de 33 pensionärerna från Nora just nu är på väg nedför trapporna.

Femörefortet är egentligen stängt för allmänheten så här tidigt på turistsäsongen, men Hasse och några andra medlemmar har kontakter lite här och var och gillar att ordna utflykter som annars är svåra att komma i väg på. Vanliga bussresor kan man åka på ändå, resonerar Hasse. Därför har vårens utflyktsschema bland annat innehållit ett besök vid ett privatägt kraftverk, Örebro stadsarkiv och ett Chryslermuseum. Därutöver bjuder föreningen in föreläsare och underhållare.

– Våra aktiviteter är nästan alltid fullbokade. Eftersom vi är en förening som folk känner sig hemma i är det lite lättare att som äldre våga följa med. Vi riktar oss ju särskilt till dem som har det lite svårare att komma i väg på evenemang, kanske för att de är fysiskt begränsade eller ensamma eller helt enkelt drar sig för att ta sig för saker, säger han.

Aktiva Seniorer i Nora har 350 medlemmar, vilket måste anses mycket i en sådan liten stad med knappt 6 700 invånare i

tätorten. Numera kommer så mycket folk att föreningen har svårt att hitta lokaler stora nog att vara i.

Besöket i Femörefortet inleds med ärtsoppa och pannkakor i mässen. Skratt och samtal ekar mellan bergväggarna. Några av deltagarna säger lite skämtsamt att det var ju synd att de glömt att ta med sig punch för den värmen hade nog kommit väl till pass. Sedan tar guiderna över och gruppen lotsas via berggrum, långa tunnlar och vindlande trappor hela vägen upp till stridsledningscentralen. Härifrån styrdes fortets kanoner som med en radie på 13 kilometer skulle försvara Sverige om ryssen kom. Eva Gustafsson, 85, kikar i periskopsiktet.

– Det syns en massa siffror ... men havet är lugnt i dag ser jag, rapporterar hon.

Eva har inte bott i Nora så länge, så att gå med i Aktiva Seniorer var för henne ett sätt att lära känna folk. Inte minst sedan hennes man insjuknade i Alzheimers och inte längre kan vara lika aktiv.

– Jag följer alltid med på resorna. Det är kul att komma till ställen man aldrig varit på och alltid trevliga människor med, säger hon.

Efter att ha inspekterat fortet från utsidan och blickat ut över den vindpinade och försommarsvackra sörmländska skärgården, beger sig gruppen till sin buss igen för att åka till nästa anhalt, Skärgårdsmuseet. Därefter blir det hemfärd med stopp på Barbros Café i Katrineholm för fikapaus och växtinköp. Stämningen är på topp i bussen, och föreningens ordförande Hasse Sandberg är nöjd med dagen hittills.

– Jag kommer verkligen att sakna det här uppdraget nu när jag planerar att avgå, mer än jag saknade jobbet när jag gick i pension faktiskt. Men det är lite för slitigt och det är svårt att behålla kreativiteten. Det är dags att någon annan tar över, så kan jag fortsätta vara vanlig medlem och gå på alla trevliga arrangemang. Det ser både jag och min fru fram emot.



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 busenkelt 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!



Gå på kurs med ditt barn



Vi har massor av aktiviteter för barn och unga där de kan skapa och lära sig nya saker bland jämnåriga. Vi har också kurser och aktiviteter för vuxen-barn, där du och ditt barn kan utforska och upptäcka ett nytt gemensamt intresse. Kanske är det keramik, musik, dans eller måleri?

Lär av barnen, utforska tillsammans och hitta er grej!

- Lek mer
- Koppla på alla sinnen
- Allt är möjligt
- Ifrågasätt sådant du tror du vet
- Gör det enkelt
- Var spontan

Hitta er grej här



VISSTE DU ATT...

.... Medborgarskolan erbjuder en mängd kurser och föreläsningar på

DISTANS.

Här presenteras en del av vårt utbud:

Kom igång med Affinity photo

Akustisk gitarr

Japanska

Engelska

Grekiska

Italienska

Kinesiska, mandarin

Spanska

Kreativt skrivande och retorik

Excel

Aktie- och fondkunskap, fördjupning

Bokföring grundkurs

Bokslut och årsredovisning

Ekonomiassistent - Diplombildning

Mindfulness och meditation

Aktivt föräldraskap

Jägarexamen

Jaktledarutbildning

Hitta din röst

Föreläsningar inom t ex:

Investmentbolag,

Teknisk och fundamental analys,

Fondsparande - kom i gång,

Fonder och skapa lönsamma fondsparanden

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. Självklart finns det fler specialinriktningar.

Se medborgarskolan.se där du får mer information och kan anmäla dig.



ATELJE & HANTVERK

ENKÖPING

Kollage skapa i 2D

Teckna & skissa

ESKILSTUNA

Oljemålning - trompe l'oeil

FALUN

Akrylmåleri

Akvarellmålning

Oljemålning

Målarkurs prova på

Sashiko - japanskt broderi

Silverlera

Skapa blommor i papper

Stickning

Teckning

Virkning

GÄVLE

Acrylic Pouring & Fluid Art

Akrylmåleri

Papier-maché

Akvarell, akryl och olja

Silversmide

Smycken av polymerlera

Stickning

Sy-LAN sömnad

Teckning

Vedic Art - frigörande

måleri

Virkning

KARLSKOGA

Akrylmålning

KARLSTAD

Akvarell

Akrylmålning

Olja och akryl

Teckning

Lilla konstnärsskolan,

8-12 år

Betong och mosaik

Frivoliteter

Glasfusing

Keramik och drejning

Öppen keramikverkstad

Keramik - skulptur

Silversmide

Smycken i brons

Smycken i silverlera

Sy-LAN

Sömnad

Virkning

Vävning

KUMLA

Silversmide

LINDESBERG

Möbelreovering

Träslöjd och snickeri

LUDVIKA

Skapa blommor i papper

Sömnad

NORA

Akrylmålning

Stickning

Teckning

UPPSALA

Akvarellmålning

Sashiko - japanskt broderi

Keramik och drejning

Keramik: Raku

Knyppling

Möbelsnickeri

Silversmide

Skapa blommor av papper

Stickcafe

Sömnad

Vävning

VÄSTERÅS

Fritt broderi

Sashiko -japanskt broderi

Keramik

Bind en julkrans

Oljepastell

Vedic Art-metoden, måleri

Återbruksömnad

Silverlera

Skapa pappersblommor

Stickning

Sömnad

Återbruk med Tant Gul

SAMHÄLLE & HISTORIA

KARLSTAD

Släktforskning, grundkurs och fortsättning

KUMLA

Forskarträffar med lästräning
Släktforskning

ÖREBRO

Hemberedskap
Släktforskning



ÖREBRO

- Abstrakt måleri
- Akrylmålning
- Akvarell
- Bokbinderi
- Järnsnide
- Kalligrafi - lettering
- Keramik och drejning
- Keramik - skulptur
- Ghost-drejning för par
- Öppen verkstad keramik
- Klädsömnad
- Läderhantverk
- Läskiga halloweenmasker
- Digitalt måleri
- Måla graffiti
- Möbelpapetering
- Serieteckning
- Silversnide
- Skapa blommor av papper
- Skaparstudio 7-10 år
- Små konstnärer 6-10 år
- Stickning
- Sykurs med klädsömnad
- Teckna fantasy
- Teckning
- Virkning
- Ådring och marmorering
- Återbruk textil - Sömnad/svenska, vi syr och pratar svenska tillsammans

SÅNG & MUSIK

FALUN

Gitarr akustisk
Elbas och elgitarr
Sång
Piano
Körsång

LUDVIKA

Gitarr
Trummor
Piano
Studioinspelning
Spela i band - barn & unga

GÄVLE

Gitarr
Körsång
Sjung i Melodic Ensemble

HUDIKSVALL

Kom å sjung

UPPSALA

Akustisk gitarr
Musikproduktion

ÖREBRO

Piano
Gitarr akustisk och el
Elbas
Ukulele
Sång solo
Körsång
Musik i grupp

SPRÅK

Från nybörjare till mer avancerad, på distans eller som intensivkurs.

Se utbudet på din ort.

Arabiska
Engelska
Franska
Grekiska
Italienska
Japanska
Kinesiska (Mandarin)
Spanska
Tyska
Medspråk vardags-svenska

SKRIVARKURSER

KARLSTAD

Att skriva en bok - från ax till limpa

KUMLA

Skönlitterärt skrivande

LUDVIKA

Lust att skriva - en skrivarkurs

UPPSALA

Kreativt skrivande och retorik

ÖREBRO

Författarkurs
Skönlitterärt skrivande



DANS & TEATER

ESKILSTUNA

Bellydance / magdans - fusion

FALUN

Poledance - Prova på!

KARLSTAD

Balet Barre
Balett
DansMix
Modernt och jazzdans +25 år
Bachata Sensual Lady Style
Modern nutida dans / Contemporary

LUDVIKA

Bugg

UPPSALA

JALLABINA® orientalisk fitnessträning
Magdans
Teater för barn

ÖREBRO

Teater barn och ungdomar
Teater vuxna och seniorer

FOTO & FILM

FALUN

Foto

GÄVLE

Foto
Kom igång med Affinity photo

KARLSTAD

Fotografering - system-kamera
Placering och ljus-kunskap

UPPSALA

Fotokurs



entré
SHOWDANSSKOLA

Kurser på dansskolan Entré

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



Läs mer om dansskolan Entré här.

EKONOMI & DATA

ÖREBRO

Webbutveckling - Intro

FALUN

Aktie- och fondkunskap
Ekonomiassistent - diplomutbildning
Excel

GÄVLE

Aktier och fonder

ÖREBRO

Aktiekunskap

KARLSTAD

Word, Excel och PowerPoint



NAVIGATION & SJÖLIV

Från grundnivå till mer avancerad. På distans eller på plats.

- Nybörjare till sjöss - introduktionskurs
- Förarintyg båt
- Förarbevis vattenskoter
- Båtradio VHF/SRC
- Kustskepparintyg
- Utsjöskepparintyg
- Seglarintyg
- Båtpraktik dag



MAT OCH DRYCK

KARLSTAD

- Italiensk matlagning
- Tårtbakning
- Vegetarisk matlagning
- Vegetariskt julbord
- Sushi
- Etiopiska och eritreanska köket
- Italiensk afton
- Fransk afton
- Husmanskost
- Laga matlåda

ÖREBRO

- Gubbröra är gott!
- Matens kemi i köket
- Thailändsk matlagning
- Molekylär gastronomi
- Sushi
- Tonkatsu
- Yakiniku

KROPP & SJÄL

ENKÖPING

- Mindfulness & medveten närvaro
- Yoga för seniorer

ESKILSTUNA

- Mindfulness & medveten närvaro

KARLSTAD

- Meditation
- Qigong - Falun Dafta
- Skratt-klass
- Yoga, flera varianter

LUDVIKA

- Yoga - Ashtanga Vinyasa

UPPSALA

- Vanlife - en dröm om frihet

VÄSTERÅS

- Mindfulness & medveten närvaro

ÖREBRO

- Medicinsk Qigong
- Meditation
- MediYogapass med gongbad
- Wäxa medidance
- Yoga, flera varianter
- Yoga för stela män
- Gravidyoga



DJUR & NATUR

ARVIKA

- Jägarexamen

FALUN

- Jägarexamen
- Eftersökskurs skadat vilt
- Trädgårdsdesign
- Trädbeskärning
- Blomsterbinderi

GÄVLE

- Köksträdgården
- Trädgårdsdesign

HEDEMORA

- Ät upp ogräset

KARLSKOGA

- Jägarexamen

KARLSTAD

- Jägarexamen
- Motorsågskörkort
- Röjsågskörkort
- Svamp till nytta och nöje
- Trädbeskärning

KRISTINEHAMN

- Svamp - skogens guld

LUDVIKA

- Plocka svamp
- Jägarexamen

SUNNE

- Jägarexamen

SÄFFLE

- Jägarexamen
- Timringskurs

UPPSALA

- Jägarexamen
- Jaktledarutbildning
- Hitta och plocka mat-svamp
- Plocka svamp - svampkurs
- Läkeörter / Making herbal
- Mjölksyrning och vinäger
- Skapa din örtagård
- Trädgårdsdesign
- Ät upp ogräset
- Ätbara och användbara växter

ÖREBRO

- Jägarexamen
- Motorsågskörkort
- Röjsågskörkort
- Trädbeskärning
- Trädgårdsväxter och skötsel
- Trädgårdsdesign
- Underbara trädgårdshöst



HUNDKURSER

ARVIKA

- Nosarbete
- Hundmöteskurs
- Lydnad och kontakt
- Unghundskurs
- Valpkurs

KARLSTAD

- Agility
- Föremålssök
- Hundmöteskurs
- Inkallningskurs
- Kantarellsök
- Nosework
- Personspår

RALLYLYDNAD

- Rallylydnad
- Specialsök
- Tricks och inläring
- Tävlingslydnad
- Unghundskurs
- Valpkurs
- Trygg hund

KRISTINEHAMN

- Aktivering & hjärngympa
- Föremålssök
- Lydnad och kontakt
- Nosework
- Rallylydnad
- Specialsök
- Tävlingslydnad
- Unghundskurs
- Valpkurs

SÄFFLE

- Valpkurs
- Unghundskurs
- Lydnad och kontakt
- Aktivering & hjärngympa
- Nosarbete

UPPSALA

- Hundmöteskurs
- Hantering av reaktiva hundar

ÖREBRO

- Unghundskurs
- Aktivering & hjärngympa
- Hundmöteskurs
- Lydnad och kontakt
- Nosework
- Rallylydnad
- Valpkurs

