

Folk.

HÖSTEN 2026



Folkuniversitetet

**4 tips: Så
genomsådar du
desinformation**

**Isländska binder
samman världen**

**Navigera rätt i
arbetsrätten**

KORSORDS-
TÄVLING
**Vinn en
kurs!**

**Lekfullt
lärande**
på Choklad-
fabriken

SILVERSMIDE
SKRIVANDE
MÅLERI
TECKNING
SPÅK
KERAMIK

2 FÖR 1!

Kompispris

för alla mellan 18–25 år!

Upptäck nya intressen, utvecklas och ha kul tillsammans i höst.
Nu kan alla mellan 18-25 år gå 2 för 1 på kurser.
Erbjudandet gäller på utvalda orter den 15 augusti till 15 oktober 2026.

Läs mer och boka idag!





Innehåll

- 4 Lekfullt lärande på Chokladfabriken
- 8 Isländska binder samman världen
- 10 Vilken konsthantverkstyp är du?
- 12 Navigera rätt i arbetsrätten
- 14 4 tips: Så genomskådar du desinformation
- 16 Språket som bro till rötterna
- 18 Tävla och vinn en kurs!



A photograph of a woman and a man working with clay in a pottery studio. The woman, on the left, has blonde hair tied up and wears glasses and a white shirt. She is focused on shaping a piece of clay on a pottery wheel. The man, on the right, has dark hair and is smiling while working on another piece of clay. The background is slightly blurred, showing other people and the interior of the studio.

Lekfullt lärande på Choklad- fabriken

I gamla Chokladfabrikens ljusa och fina industrilokaler i Helsingborg möts människor i alla åldrar för att skapa med händerna – och hitta tillbaka till lekfullheten. I keramikkurserna uppmuntras deltagarna att släppa prestigen och möta leran med öppet sinne.



– Till mina nybörjare försöker jag förmedla att släppa tanken på att skapa 'det perfekta'. Det handlar om att våga prova och arbeta mer direkt med händerna. Samtidigt vill jag ge en tydlig teknisk grund. Många bär med sig prestationskrav. En kurs i keramik kan fungera som ett sätt att tillfälligt lägga dem åt sidan, berättar kursledare Andreas Bergman.

Från prestation till passion

Efter många år i restaurangbranschen, där problemlösning och tempo präglade vardagen, valde Andreas att byta bana i livet. Det började med en helgkurs i keramik på Folkuniversitetet i Växjö. Där upptäckte han att drejning var något för honom och insåg snabbt att brukskeramiken ligger honom varmast om hjärtat. Han fortsatte sin bana på S:t Sigfrids Folkhögskola i Växjö och kom därefter in på anrika Capellagården på Öland. Idag har han verkstad i Gåsebäcks gamla brandstation i Helsingborg, tillsammans med

andra keramiker och leder kurser i keramik på Folkuniversitetet.

– Jag har alltid varit en problemlösare. Men i keramiken får jag tänka långsammare och djupare, det hoppas jag att mina kursdeltagare också upplever när de jobbar med leran.

Levande lera

Gerhard Hofman är en av deltagarna som funnit både glädje och mening i keramiken. Efter pensionen och en plötslig nervsjukdom som gjorde benen svagare, blev händerna hans viktigaste verktyg för att uttrycka sig och hålla rastlösheten borta.

– När jag blev sjuk behövde jag något att göra med händerna, något som gav utlopp för all energi. Konsten och keramiken blev därför räddningen, berättar Gerhard som har gått keramikkurser i så många år att han nästan tappat räkningen.

Trots att det var längesen minns han ändå tydligt känslan första gången han jobbade med leran.

"Jag har alltid varit en problemlösare. Men i keramiken får jag tänka långsammare och djupare, det hoppas jag att mina kursdeltagare också upplever när de jobbar med leran."

Andreas Bergman, kursledare





"Jag blev förvånad över hur formbart och levande materialet är. Redan från första dagen var det som att händerna bara jobbade intuitivt."

Gerhard Hofman, kursdeltagare



– Jag blev förvånad över hur formbart och levande materialet är. Redan från första dagen var det som att händerna bara jobbade intuitivt.

Gerhard skapar skulpturer och hans verk kännetecknas av ett personligt uttryck.

– Jag har alltid dragits till att skapa figurer, att bygga ihop olika delar. I mina händer formas det någonting, och ofta ganska fort. Ibland tror jag att jag ska göra en kvinnofigur, eller en apa, men så blir det ändå en elefant eller någonting helt annat. Det har fascinerat mig från början. Allt är så levande och finner sin form i leran.

– Jag visste ju inte ens att jag hade en så kreativ sida. Som läkare och forskare har hela mitt arbetsliv präglats av diagnostik, rapporter och siffror, förklarar Gerhard.

Gemenskap och mod att vara nybörjare

På keramikkursen handlar det inte om att prestera på topp – snarare om att våga släppa kontrollen och låta händerna och fantasin styra.

– Det är när deltagarna släpper tanken på perfektion och vågar experimentera som det

händer något spännande, förklarar Andreas och berättar vidare.

– Många kommer hit med en idé om att skapa en perfekt kopp eller skål. Men ofta blir det något helt annat.

För Gerhard är själva gemenskapen också en viktig del av kursen.

– Det är högt i tak, vi skrattar och lär av varandra. Andreas fyller i:

– Jag hoppas att fler vågar prova. Kom med ett öppet sinne och släpp prestigen. Det är då du hittar det där barnsliga, lekfulla drivet igen och kanske upptäcker sidor hos dig själv du inte visste fanns.

**Hitta din
keramikkurs!**





FORSKNINGSFÖRELÄSNINGAR

”I en demokrati kan oenigheter hanteras fredligt utan våld.”

Demokrati har i över hundra år setts som ett idealiskt styrelsesätt, men i dag utgör demokratier endast omkring 14 procent av världens stater. Vad betyder det för vår syn på krig och fred?

I föreläsningen Vad betyder egentligen fred? Och vad har freden för relation till demokrati? delar Rebecka Lettevall, professor i idéhistoria vid Malmö universitet, perspektiv på hur fredstanken har förändrats och hur dagens globala utmaningar påverkar vår förståelse av krig och fred.

Under hösten kan du ta del av populärvetenskapliga föreläsningar och samtal där aktuell forskning möter vår samtid, flera med fokus på demokrati. Arrangemangen är kostnadsfria och öppna för alla.

Hitta en
föreläsning
nära dig!





Isländska binder samman världen

Att läsa Folkuniversitetets distanskurs i isländska är som att kliva in i en internationell mötesplats där språkintrasse och historia förenar deltagare från hela världen.

Här möts kursdeltagare från Sverige, Island, USA, Italien, Tyskland och Nederländerna. Vissa har släktband till landet, andra fascinerar av språket och någon har fått upp intresset genom islandshästar.

Kursledare Matthías Páll Gissurarson flyttade från Island till Sverige för 10 år sedan för att studera på Chalmers. Han har doktorerat i datateknik och arbetar inom programmering. Under studietiden väcktes intresset för språk.

– I universitetsvärlden fick jag många internationella kontakter. Det gjorde mig intresserad av lingvistik och likheterna mellan olika språk.

Fokus på att våga prata

Matthías lägger vikt vid att deltagarna vågar använda språket.

– Det är fantastiskt att se människor från så många länder mötas. Det viktigaste är att bygga självförtroende och hitta glädjen i att kommunicera. Det är roligt att se hur deltagarna stöttar varandra.

Undervisningen sker i små digitala grupper, där alla får öva på isländska. Den internationella blandningen är positiv – någon deltagare från Tyskland är extra bra på grammatiken och de svenska deltagarna har lite lättare för uttalet, de lär av varandra.

Ulrika i Stockholm fick nys om kursen via en kompis från USA som hon lärt känna på Island.

– Jag har ingen koppling till Island men är fascinerad av språket och tycker det är både

historiskt intressant och vackert. Kursen har en bra balans mellan teori och praktik och vi får utrymme att tala språket. Det är första gången jag läser språk på distans och det fungerar utmärkt.

Ett välbevarat historiskt språk

Isländskan är ett gammalt fornnordiskt språk som bevarat sin ursprungliga form tack vare Islands isolering och landets strikta språkpolitik. Historien präglar både språk och samhälle – Island har världens äldsta demokrati, Alltinget, som grundades år 930. Enligt Matthías gör orden och deras historia språket extra spännande.

– Att lära sig isländska är lite som att lära sig latin. Till skillnad från latinet finns det ett land där man kan prata det. Det gör språket unikt.

Ulrika håller med:

– Jag får en bättre historisk förståelse för mitt modersmål, svenska, och även för tyskan och engelskan genom att läsa isländska.

När Matthías får frågan om sitt favoritord på isländska svarar han snabbt:

– Ljós móðir. Det betyder barnmorska och ordagrant ljusmoder.

Ulrikas favoritord är bergmál, som betyder eko och ordagrant översätts till bergens språk.

Matthías avslutar:

– Den typen av ord låter som musik för mig och säger något om vår kultur – orden har kommit från folket, inte från akademien.



"Att lära sig isländska är lite som att lära sig latin. Till skillnad från latinet finns det ett land där man kan prata det. Det gör språket unikt."

Matthías Páll Gissurarson, kursledare

**Hitta din kurs
i isländska!**



Vilken **konst- hantverks- typ** är du?

En stund för dig själv, ett socialt sammanhang eller känslan av att ha skapat något eget? Det finns många anledningar till att gå en kurs i konst eller hantverk – hos Folkuniversitetet har vi något för alla! Vem är du?



Kreative Björn har lämnat arbetet bakom sig och ägnar sig nu helhjärtat åt sin hobby: Måleri. Här skapar han fritt och umgås med andra som söker sällskap.

KURS: Måleri öppen ateljé



Zabina Zebra är kulturtanten vars energi aldrig sinar. Varje onsdag hämtar hon barnbarnet på fritids och tillsammans slukar de kultur.

KURS: Keramik för barn och vuxna



Lana Lamm är stressad. Jobbet, familjen, livspusslet. Men hon har en lösning: En gång i veckan går hon in i sin egen värld och fokuserar på att arbeta med händerna.

KURS: Silversmide

Kaj Katt är en sökande själ som nu hittat sin grej: Mode! Hans mål är att kunna sy sina egna kläder.

KURS: Mönsterkonstruktion



Karin Kanin är nybliven mamma. Hon har en eko-reko livsstil och köper ogärna nytillverkade saker till sin bebis. Nu vill hon lära sig att göra egna leksaker.

KURS: Virkning



Peppa Papegoja är den kreativa, lekfulla och färgstarka förskoleläraren som älskar att testa nya saker för att utveckla både sig själv och förskolebarnen.

KURS: Fri skulptur i lera

**Hitta din
konsthant-
verkskurs!**



Navigera rätt i **arbets- rätten**

Att arbeta med personalfrågor innebär ofta att ställas inför situationer där svaret inte alltid är svart eller vitt. Folkuniversitetets grundkurs i arbetsrätt ger dig kunskap och verktyg för att hantera personalärenden, förhandlingar och organisationsfrågor på rätt sätt.



**"Det viktigaste är att vara
öppen för att lära nytt.
Inom arbetsrätten blir man
aldrig färdiglärd."**

Linda Inderdahl, kursledare

Linda Inderdahl, kursledare och erfaren förhandlare inom arbetsrätt, menar att arbetsrätten skiljer sig från många andra rättsområden.

– Inom arbetsrätten kan man sällan säga att 'så här är det alltid'. Ofta är det omständigheterna som avgör.

En grundkurs som ger trygghet i vardagen

Många som söker sig till kursen vill känna sig säkrare i sitt arbete.

– Man kan inte bara slå upp ett svar i lagtexten eller i en bok. Istället gäller det att kunna tolka och tillämpa de regler som finns, och förstå att rättsfall ofta väger tungt. Det är det som gör arbetsrätten både utmanande och spännande, berättar Linda.

Kursen ges på distans och passar dig som är ledare eller medarbetare med personalansvar, eller är nyfiken på att börja jobba med personalfrågor.

– Jag fokuserar på att ge deltagarna en stabil grund att stå på, så att de känner sig tryggare när de möter arbetsrättsliga frågor i vardagen.

Deltagarna får arbeta med praktiska exempel och diskutera riktiga rättsfall från Arbetsdomstolen.



– Målet är att de ska få med sig ett tankesätt: Vilka olika delar behöver jag ta hänsyn till i den här situationen?

Att undervisa och dela med sig av sina erfarenheter är något Linda brinner för. Hon ser varje kursomgång som en gemensam resa där både hon och deltagarna lär sig av varandra.

– Det är otroligt givande att få diskutera verkliga case och se deltagarnas utveckling. Jag lär mig också mycket av att möta så många olika perspektiv och frågor.

Ständigt nytt lärande

Linda Inderdahls passion för arbetsrätt genomsyrar hela hennes arbete. Det är ämnets komplexitet och ständiga förändring som driver henne framåt.

– Arbetsrätten är föränderlig och det finns alltid nya saker att lära sig. Efter 15 år i branschen stöter jag fortfarande på nya frågor och situationer, och det är verkligen en lyx att få fortsätta utvecklas.

För Linda handlar arbetsrätt om människor, relationer och att tillsammans hitta lösningar – inte bara om att följa regler och paragrafer.

Vad vill hon då att kursdeltagarna tar med sig?

– Jag hoppas att min nyfikenhet och mitt engagemang ska smitta av sig, så att de känner lust att fortsätta utforska och fördjupa sig inom området.

Avslutningsvis vill hon skicka med en uppmaning:

– Se kunskap om arbetsrätt som en resa snarare än ett mål. Det viktigaste är att vara öppen för att lära nytt och hålla sig uppdaterad. Inom arbetsrätten blir man aldrig färdiglärdd.

**Hitta din kurs
i arbetsrätt!
Grundkurs eller
fortsättningskurs.**



Desinformation sprids för att påverka människor, skapa konflikter och underminera tilliten i samhället. Men hur kan vi själva bli bättre på att genomskåda den? Jesper Falkheimer, professor i strategisk kommunikation vid Lunds universitet ger dig tips.

4 TIPS

Så genomskådar desinform

1

**Vem är den
ursprungliga källan
bakom ett budskap?**

- Fundera på om det kan finnas ett politiskt eller ekonomiskt motiv bakom källan.
- Nöj dig inte med en källa – sök efter annan information för att bekräfta eller avslöja.
- Undersök eventuella digitala länkar – inte genom att klicka på dem, men till exempel genom att "hovra" (placera muspekaren över länken för att se den riktiga adressen) eller genom att kontrollera webbadressen.

2

**Är informationen
sannolik eller
osannolik?**

- Om något låter för bra för att vara sant, så är alltid risken hög att det är falskt.
- Dela aldrig vidare information som bygger på obekräftade påståenden i kontroversiella ämnen.
- Var särskilt försiktig med att dela och sprida vidare obekräftad digital information i samband med extrema händelser såsom samhällskriser eller katastrofer.



Hitta en forsknings-
föreläsning nära dig!

3 Varför dyker informationen upp just nu?

- Fundera på om det kan finnas en anledning att du nås av ett budskap. Kan det vara för att du har blivit en målgrupp genom digitala sökningar du gjort eller på grund av den du är eller det du gör?
- Undersök om informationen är ny eller gammal – är bilder eller filmer verkligen från den faktiska händelsen det handlar om?
- Är det någon som gynnas av att du får en viss information vid detta särskilda tillfälle?

4 Var källkritisk men tappa inte förtroendet

- Var alltid källkritisk men utgå inte från att all information är manipulativ – vi lever i ett land som domineras av seriösa källor, nyhetsmedier och utbildnings- och forskningsinstitutioner som går att lita på.

**Natalias tips till dig
som vill lära dig ett
nytt språk:**

- Fokusera på hörförståelsen. Om du får ljudfiler till läroboken, lyssna på dem upprepade gånger. Gärna innan du går och lägger dig, så att hjärnan får bearbeta språket under natten.
- Ställ många frågor på lektionerna. Ibland kan man tro att man förstått, men det är alltid bra att kontrollera att det verkligen stämmer.

Språket som bro till rötterna

Natalia Batista har alltid haft konsten som sitt uttrycksmedel. Hon driver egen tatueringsstudio i Malmö och har tidigare mångårig erfarenhet av att jobba som illustratör och mangatecknare. Nu fyller hon snart 40 och har fått en ny längtan: att lära sig sin pappas modersmål, portugisiska.

– Jag tänkte att det var dags att ta tag i att lära mig min pappas språk. Jag vill kunna kommunicera med släktingar och kanske till och med arbeta i Portugal i framtiden, berättar Natalia entusiastiskt.

Personligt och engagerande lärande

Natalia har gått grundkursen i europeisk portugisiska på distans med Hugo Gama som kursledare.

– Det som är bra med att ha en kursledare som är född i landet och pratar språket flytande är att jag lär mig små, men viktiga språkliga nyanser och kulturella skillnader.

Upplägget med en liten grupp har gjort att hon vågat ställa många frågor och få direkt återkoppling.

– Det känns nästan som att vi har privatlektioner, vilket passar mig mycket bättre än opersonliga videobaserade onlinekurser utan lärare. Jag vill bolla med en lärare och få feedback direkt, särskilt på uttal – annars vet jag ju inte om jag gör rätt.

De utgår från en lärobok på portugisiska, med mycket fokus på hörförståelse och praktiska uttalsövningar.



”Jag insåg snabbt att det aldrig är för sent att lära sig något nytt. Det väcker nya synapser i hjärnan och det är roligt att utmana sig själv.”

Natalia Batista, kursdeltagare

– För att träna lite extra mellan kurstillfällena har jag lånat barnböcker på portugisiska och lyssnar på ljudfiler från läroboken när jag är på gymmet eller innan jag ska sova.

Språkliga upptäckter och oväntade likheter

Kursen har inte bara gett Natalia språkkunskaper, utan också en starkare relation till sin bakgrund. Hon är förvånad över hur lätt vissa delar av portugisiskan har fallit på plats och att likheterna med både svenskan och latinet har varit en överraskande hjälp.

– Det finns fler ord än man tror som liknar ord från andra latinska språk, särskilt när det gäller vardagliga saker. Dessutom har jag upptäckt att portugisiskan, precis som svenskan, har ett melodiskt flyt. Det gör att språket känns både bekant och nytt på samma gång.

Något som också överraskat henne under kursens gång är att portugisiskan sedan barndomen har funnits i hennes bakhuvud.

– Jag känner igen mycket mer av språket än jag trodde att jag skulle göra och insåg ganska snabbt att det aldrig är för sent att lära sig något nytt. Det väcker nya synapser i hjärnan och det är roligt att utmana sig själv.

Förutom drömmen om att periodvis bo och arbeta i Portugal, strävar Natalia efter att kunna läsa portugisiska klassiker på originalspråk.

– José Saramago motsvarar Portugals Strindberg – att kunna läsa en poetisk författare på originalspråk vore en bravad. Men jag förstår att det är en bit kvar för att nå det målet, så nu är det först och främst fokus på att gå fortsättningskursen i portugisiska.

**Hitta din
språkkurs!**

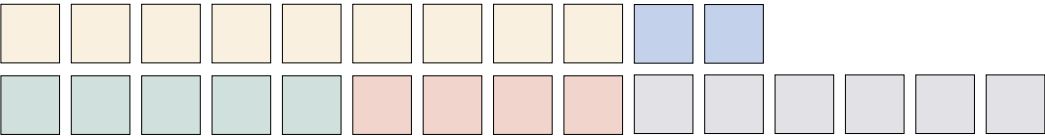


Tävla och vinn en kurs!

Vilka bokstäver döljer sig bakom de färgade rutorna?
Lös korsordet och skicka in ditt svar på
folkuniversitetet.se/korsord senast den 17 september 2026 så är
du med och tävlar om en valfri kurs, **värde upp till 3000 kr!**
Fullständiga tävlingsvillkor hittar du på folkuniversitetet.se/korsord

	↖	DE UPPFANN FOLKSTYRET	RÖSTFISKE	SEGERTECKEN	... OCH O	FOLKPARTIET	FOKUSERA	LITER	AE	08-TRAFIK	LUSKAS	BOSKAP	ÖDESSÅNG	VARA I PRESENS
			ÅLDRIGA									BRUNEI		
	↗			NR 1	GULDMAKERI	OMÖJLIG		SVENSKA URPARTIER	KAN LUAS					
				TOFSKATT		GLOSA								
FÖRHANDS- KOLL PÅ SVT		KALENDER- STRUKTUR								STEL				↘
EJ JAG														
ÄR OBAMA									DE FÅR BRONS			SCEN		
									EULERS TAL					
EN SVÅNG		CENTILÅNG		REDIGERAS			DETSAMMA						SOSSEPARTI	
				RÄDDNINGS- LEDARE									MAUD OLOFSSON	
RUNT DÖRR						ENFÄRGAD VÄV			WESTERN- FAMILJ				JUNGFRO	
EN PALLE						DOKUMENTFIL								
KÄLV-MIMMA			↓	PLÅGAS					FÖRMIDDAG		RUM OCH KÖK			
											DÖDSÅNGELN			
EJ GAMMAL				CUBA LIBRE	VERKLIGHET			OCH		BLIND SALAMANDER			KVÄVE	
				ÄR PHIL									ALFA	
SLUMMER				SLAGS KOMMA			INNEBANDY- KLUBB				DÖDLIG CYKLON			
STRECK		ALLTMER				TYSKTS PROTEK- TORAT						INDISKT HEJ	↘	90
						ÄR FEMMA								
NORSK SVT				LEKFULLA						MODERATERNA			MORRIS GARAGES	
				INSATS										
EJ TA			BESTÄNDIG			HÖRN	STANNUM			ÖSTERRIKE		KARLAR		NORR
							APPLE-HJÄLP			LITTERATUR- PRIS				
STRÖMMEN														
LISTA PÅ FEL							EJ NO		TRO				VÄTE	IRANSKT INTERNET
									I OCH MED					
UTRIKES-ANN						POTENT				NORGE		ETT LANKA		
EJ SÄRA				MÄT- INSTRUMENT				NERVSJUKDOM						
				SORTS SPRIT										
NANOGRAM			DEN SKÄNKER DIG ÄNDLIG KRAFT		BÄSTA BETYG									♥

Korsordskonstruktör: Charlotte Landin





Vill du få senaste nytt om Folkuniversitetets kursutbud?

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev här!

Universiteten skapade Folkuniversitetet

Folkuniversitetet växte fram ur universitetsvärldens studieledarföreningar som arrangerade studie-cirklar för den breda allmänheten. Än idag har vi ett nära samarbete med universitet och högskolor.

Om oss

Folkuniversitetet är ett oberoende studieförbund utan vinstintressen. Vi bedriver vuxenutbildning och utvecklar människor genom kunskap och skapande. Folkuniversitetet består av fem stiftelser med säten i Göteborg, Lund, Stockholm, Umeå och Uppsala. Folkuniversitetet Stiftelsen Kursverksamheten vid Lunds universitet omfattar Skåne, Blekinge, Kronobergs och Kalmar län samt södra Halland. Vi har fasta kontor på 9 orter.



/folkuniversitetetregionsyd



@folkuniversitetetregionsyd



Klimatkompenserad
Gruppförsändelse

DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION
AV SVENSK DIREKTREKLAM.

Ansvarig utgivare

Annika Dolk

Kontakt

Folkuniversitetet, Box 2116, 220 02 Lund
046-19 77 00
kundservice.syd@folkuniversitetet.se

Grafisk form

Kolossal

Text

Kajsa-Stina Leander

Folkuniversitetet Stiftelsen kursverk-samheten vid Lunds universitet är kvalitetscertifierat enligt ISO 9001 och ISO 14001. Det innebär bland annat att vi arbetar strukturerat för att bidra till en hållbar utveckling i samhället och för att stödja människors rätt till ett livslångt lärande. Läs mer på folkuniversitetet.se/isolund

Läs om våra anmälningvillkor på
folkuniversitetet.se/villkor

Kickstarta känslorna.

Våga utforska okända horisonter och väx för varje upptäckt du gör. Forskning visar att ny kunskap bidrar till att öka välmåendet och lyckan i livet.

Hitta din kurs på folkuniversitetet.se



**Allt började
med en kurs.**



Folkuniversitetet