INTERNATIONELLA SKOLORNA

Magasin

2026 Nummer 2

Språkkurser utomlands



Brita, 75 år:

"Man får inte stagnera när man blir pensionär."

TEMA: 50+ – DIN GUIDE

VI UPPTÄCKER PROVENCE

NYHET – FRANSKA & GASTRONOMI

TYSKA 50+ I BERLIN

INTERNATIONELLA SKOLORNA

Innehåll I URVAL

FRANSKA, VIN & GASTRONOMI 11

”En helt ny värld öppnar sig!” 4

BRITA 75 ÅR I BARCELONA

14 VI UPPTÄCKER PROVENCE!

7

50+ GUIDE

VAD INNEBÄR EGENTLIGEN 50+? HUR GAMLA ÄR DELTAGARNA OCH VART KAN MAN ÅKA?

8

EFTERFRÅGAD NYHET! TYSKA 50+ I BERLIN



Foto: Unsplash



Foto: Anneli Larsson



Foto: Anneli Larsson



Foto: Pexels

Produktion, text & form: Lisa Christensen
Huvudfotograf: Anneli Larsson

För gammal för att åka på språkresa?

50+ kurserna hör till våra populäraste koncept. Vad händer egentligen när man åker på en språkresa vid 65, 70 eller 75? Vad ryms bortom kursbeskrivningarna?



Foto: Anneli Larsson

I detta nummer

VI RESTE UTOMLANDS, satte oss i klassrummen, följde med på aktiviteterna och framför allt – pratade med deltagarna själva. Varför åker man på språkresa senare i livet? För vissa handlar det om att väcka gamla språkkunskaper till liv och hålla hjärnan i trim, för andra om nya människor, varmare breddgrader eller bara göra en aktiv resa!

”Tveka inte”, var ett återkommande råd från våra deltagare.

Man kan fortsätta upptäcka världen även när man passerat 50!

Barcelona 50+

Nyfikenheten har ingen åldersgräns – Brita och Nils lär sig spanska



Foto: Anneli Larsson

Yoga på spanska, tapas på terrassen och nya vänner att upptäcka Barcelona med. För Brita och Nils är språkresan betydligt mer än timmarna i klassrummet. Här får spanskan ta plats mitt i vardagen – och resan blir samtidigt ett sätt att fortsätta upptäcka, umgås och våga nytt. För den som tvekar inför att resa ensam har Brita ett tydligt budskap: på en språkresa behöver man inte vara ensam särskilt länge.

Kvällshimlen rodnar bakom hustaken när vi slår oss ner på terrassen på vår skola i centrala Barcelona. Vi har precis avslutat en av dagens aktiviteter, där deltagarna har blandat drinkar och lagat tapas tillsammans – på spanska, förstås.

För Brita 75 år och Nils 79 år är det just kombinationen av språk, vardag och gemenskap som gör 50+ kursen speciell.

– Jag har varit lärare och tycker att det här är ett fantastiskt sätt att lära sig. Att få göra och inte bara sitta stilla på en stol. Vi gör saker hela tiden. Man gör gympa på spanska, vi lagar mat på spanska och allt möjligt. Och det blir roligt samtidigt, säger Brita.

Hon bor på Mallorca halva året och har länge velat komma närmare språket. Ett halvspanskt barnbarn ger ytterligare motivation.

– Jag vill lära mig så att jag kan kommunicera. Det är också en artighet, att kunna prata.

Nils har en annan ingång. Hans bror är gift med en spansktalande kvinna och familjen pratar spanska hemma.

– Deras barn pratar också spanska. Jag tycker det är intressant att kunna delta i diskussioner och prata med dem. De pratar engelska utmärkt, men spanska är ju deras språk. Då får jag väl lära mig.

> ”Det man behöver är att komma igång och våga prata och använda språket, även om man inte kan alla former och böjningar.”

ATT VÅGA PRATA

De är inne på sin andra kursvecka och dagarna innehåller betydligt mer än traditionella lektioner. De har gjort yoga på spanska, besökt museer och åkt på utflykter till bland annat Montserrat och Montjuïc.

Till och med promenaderna har blivit språklektioner. För att träna på siffrorna började de räkna trappsteg när de var ute och gick.

– Vi har blivit som barnungar, säger Brita.

Och någonting har redan börjat hända med

spanskan.

– Det man behöver är att komma igång och våga prata och använda språket, även om man inte kan alla former och böjningar. Jag känner att det har släppt lite grann.

För Nils är lektionerna själva höjdpunkten och han beskriver sig fortfarande som nybörjare.

– För min del är jag i början på en lång resa.

Men resan handlar minst lika mycket om det som händer när lektionerna är slut. Att äta tillsammans, upptäcka staden och hitta människor att tillbringa fritiden med.

– Jag tror det är viktigt att man bland kurskamraterna hittar någon som man tycker är rolig att dela fritiden med. Så att man håller igång hela tiden, säger Nils.

ETT SÄTT ATT RESA ENSAM – UTAN ATT VARA ENSAM

För Brita är den sociala sidan särskilt viktig. Hon har tidigare rest ensam på en språkkurs i italienska och minns hur aktiviteterna gjorde det lätt att lära känna människor. Erfarenheten har fått henne att se språkresor som ett sätt även för den som tvekar inför att ge sig iväg på egen hand.

– Om man är själv och vill ut och resa, men inte vet hur man ska göra och inte vill resa själv, då kan man åka två veckor på en sån här kurs. Man får jättefina vänner. Det är ett väldigt bra sätt att resa ensam. Man träffar folk samtidigt.

Det är ett ämne hon återkommer till: hur livet förändras när man blir äldre och hur viktigt det är att fortsätta söka nya sammanhang.

– Man får inte stagnera när man blir pensionär. Många sitter hemma och får inte gjort någonting.

Skillnaden mot hennes liv på Mallorca är stor.

– Är jag hemma så är jag ganska ensam, för det är många äldre som är ensamma i Sverige. På Mallorca är man aldrig ensam. Det finns alltid en aktivitet.

Där fylls veckorna av kafébesök, bio och promenader tillsammans med andra. Brita tror att en del av förklaringen är människorna som väljer att ge sig ut i världen.

– Kanske att folk som är där är folk som vill göra någonting, som inte vill stagnera.

Hon vandrar bland annat med en spansk kvinna som håller på att lära sig svenska. De hjälper varandra och blandar språken medan de går – ett slags språklektion mitt i vardagen.

BARCELONA UTANFÖR KLASSRUMMET

Även här i Barcelona fortsätter kursen långt efter att skoldagen är slut. Brita och Nils bor centralt, ungefär en halvtimmes promenad från skolan, och har valt att bo i värdfamilj med enbart frukost. Det ger



Foto: Anneli Larsson



”Det är ett väldigt bra sätt att resa ensam. Man träffar folk samtidigt.”

Foto: Anneli Larsson



Foto: Anneli Larsson



”En helt ny värld öppnar sig.”

Foto: Anneli Larsson

dem friheten att ge sig ut och upptäcka staden – och samtidigt använda spanskan när de går ut och beställer.

Ett av fynden ligger bara åtta minuter från skolan: restaurangen La Dolça Herminia som snabbt blivit deras smultronställe.

– Vi äter tre rätter, det är vita dukar och linneservetter, och vi betalar 14 euro*. Jättegod mat. Det är så bra, säger Brita.

De hittade restaurangen genom att helt enkelt gå runt och kika in på olika ställen. Nu har de återvänt flera dagar i rad.

– Jag vill inte åka hem, för jag vill äta lunch där varje dag, skrattar Brita.

Det är kanske just där kärnan i resan finns. Spanskan lärs inte bara ut i klassrummet. Den finns i yogan, maten, museibesöken, promenaderna, restaurangerna och mötena med andra människor.

Och till den som funderar på om en språkresa verkligen är något att ge sig på senare i livet har Nils ett kort svar:

– Tveka inte. Vill man lära sig spanska så går det. Med hög ålder är det lite teflon i minnet. Man får jobba på det.

Brita skrattar och fyller i:

– En helt ny värld öppnar sig!

**pris april 2026*

Läs mer om kursen Spanska 50+ i Barcelona



Foto: Lisa Christensen

Vi provar trerätters på La Dolça Herminia som Brita tipsat om och njuter!



Foto: Lisa Christensen

50+ GUIDE

FLER 50+ DESTINATIONER!
COSTA RICA
ANNECY
ROUEN

VAD INNEBÄR EGENTLIGEN 50+?

HUR GAMLA ÄR DELTAGARNA OCH VART KAN MAN ÅKA?

Våra 50+ kurser kombinerar språkstudier med kultur, utflykter och sociala aktiviteter – för dig som vill ha lite mer än bara lektioner på resan.

FÖR VEM?

Kurserna kallas 50+, men de flesta deltagarna är 65+. Det finns ingen övre åldersgräns – nyfikenhet och språklust är det enda som räknas!

UNDERVISNINGEN

Upplägget varierar mellan orterna. På vissa skolor går du i en undervisningsgrupp särskilt för 50-plussare, medan du på andra läser tillsammans med vuxna i blandade åldrar. Du placeras alltid in efter din språknivå.

AKTIVITETERNA

Aktivitetsprogrammet är alltid för 50-plussare, med undantag för Aix-en-Provence där kurserna är öppna för vuxna i alla åldrar. Skolan har dock en hög medelålder och en stor andel 50-plussare.

Grupperna är internationella med deltagare från hela världen, bortsett från i Barcelona och Berlin där det huvudsakligen är svenska deltagare (men fortfarande modersmålstalade lärare). Boende och transfer kan bokas genom oss eller ordnas på egen hand. Flyg bokar du själv!

VART VILL DU ÅKA PÅ 50+ KURS?

Läs mer om våra 50+ kurser

ITALIENSKA

Bologna, Florens, Milano, Rom, Salerno, Cefalù och Taormina.

SPANSKA

Barcelona, Cádiz, San Sebastián, Buenos Aires, Costa Rica, Nerja, Málaga, Sevilla.

FRANSKA

Aix-en-Provence, Annecy och Rouen.

ENGELSKA

Eastbourne, York, Chester och Malta.

TYSKA

Berlin.



Tänk på att du inte behöver gå en 50+ kurs bara för att du är 50-plussare. Du är välkommen på alla våra kurser (bortsett från ungdomskurserna) – och då har du ett ännu större utbud av kurser, kurslängder, kursstarter och destinationer.

Foto: Pexels

Berlin 50+

Att lära sig tyska i klassrummet är en sak. Att sedan kliva ut på Berlins gator och använda språket är något helt annat. För Key Lennart Spångenrud och Kristina Fjelkestam blev Tyska 50+ en resa fylld av språk, kultur, utflykter och nya bekantskaper – och ett annorlunda sätt att fördjupa sig i en stad!



Foto: Unsplash

Key Lennart Spångenrud hade läst tyska fem år i skolan, men efter flera resor till Tyskland började tanken på att fräscha upp kunskaperna växa.

– Jag bestämde mig för något år sedan för att försöka återuppliva kunskaperna. Sedan fick jag tips om denna kurs för 50+ i Berlin. Ett fullkomligt lysande koncept! För en 72-åring är det ju ett riktigt äventyr. En genialt upplagd kurs.

För Kristina Fjelkestam handlade resan både om språket och om att utmana sig själv.

– Jag valde att läsa Tyska 50+ i Berlin för att utmana både kropp och knopp. Inte bara turista utan även lära känna både språket och staden mer ingående.

SPRÅKET FLYTTAR UT FRÅN KLASSRUMMET


Foto: Internationella Skolorna Düsseldorf

Key Lennart uppskattade särskilt båtturen på Spree och en ölprovning på ett lokalt bryggeri.

– Man fick verkligen lära känna Berlin under sakkunnig ledning. Berlin har verkligen allt – utom havsbad, förstås.

Kristina lyfter fram just kombinationen av undervisning och upplevelser som en av kursens styrkor.

– Det bästa med kursen är att utveckla språkkunnandet samtidigt som jag upplever tyskan på plats. Vi lärde oss om historia och kultur både på lektionerna och på utflykterna.

Stadsvandringar och kulturupplevelser blev en naturlig del av språkträningen. För Kristina var ölprovningen särskilt minnesvärd – inte minst eftersom tyskan fick följa med hela vägen.

– Min favorit var ölprovningen; jättespännande att se hur smaken av olika sorters öl förändrades tillsammans med olika mattillbehör.



Foto: Internationella Skolorna Düsseldorf

GEMENSKAPEN BLEV EN VIKTIG DEL

Men det var inte bara tyskan och Berlin som deltagarna tog med sig från kursen. Både Key Lennart och Kristina återkommer till människorna de mötte.

"Det bästa med kursen är att man kan resa ensam och att man får sällskap när man kommer dit, man får språkundervisning och får se Berlin på ett nytt sätt."

Ana Tejera Sonesson, 50+ deltagare

– Det sociala tillförde mycket, både för de som reser själva och tillsammans med någon annan, säger Kristina.

Key Lennart beskriver lärarna Caroline och Christina som glada och entusiastiska och berättar hur nervositeten inför kursstarten snabbt försvann.

– Vi elever och lärarna blev snabbt ett härligt gäng med många skratt och allmän trivsel, berättar Key Lennart.

För den som funderar på att resa själv kan just den gemenskapen vara en viktig del av upplevelsen. Lektionerna ger en naturlig samlingspunkt och aktiviteterna gör det enkelt att fortsätta umgås och upptäcka staden tillsammans.

"TVEKA INTE"

Kristina hade varit i Berlin flera gånger tidigare, både före och efter murens fall. Ändå fanns det nya sidor av staden kvar att se.

– Det finns alltid något nytt att upptäcka och det finns något för alla smaker och intressen. Jag tycker att en rolig utmaning är att hitta sitt eget favoritområde – Kreuzberg, Schöneberg, Friedrichshain, Prenzlauer Berg, Charlottenburg.

Och resan har gett mersmak. Kristina hoppas fortsätta utveckla sin tyska och kanske återvända till Berlin.

Key Lennarts uppmaning till andra som funderar på samma sak är enkel:

– Tveka inte, om du vill bättra på din tyska och samtidigt lära känna Berlin och dess historia.

Foto: Anneli Larsson

Julspecial! Berlin 50+ finns även med jultema. Upplev julstämningen med marknader och konsert!



Foto: Pexels

Aix-en-Provence 50+

På vår populäraste kursort finns tre kurser med aktiviteter med fokus på 50+ att välja bland: Upptäck Provence, Franska & vandring, samt Franska & gastronomi (nyhet!). Vi åkte till Aix för att prata med deltagarna och själva delta i aktiviteter!

Se hela vårt utbud av 50+ kurser i Frankrike



Foto: Anneli Larsson



Foto: Anneli Larsson



Foto: Anneli Larsson

Nyhet!

Foto: Anneli Larsson

Parlez-vous gastronomi?

På menyn

20 lektioner franska och cirka 17 timmar gastronomiska aktiviteter per vecka. Kursen ges under en eller två veckor i små grupper och passar deltagare från låg till avancerad nivå (A2–C1).

Läs mer här.



Foto: ©DavidGirard

Franska på förmiddagen – Provence på tallriken på eftermiddagen. För dig som vill komma ännu närmare regionens smaker lanserar vi nu en kurs med fokus på 50+ där språkstudier kombineras med gastronomiska upplevelser, lokala producenter och praktiska workshops. Inta Frankrike så som sig bör – med alla sinnen!

På kursen ”Franska & gastronomi” i Aix-en-Provence kombineras franska med gastronomiska upptäckter på eftermiddagarna. Ena dagen kan gå i vinets tecken med besök och provsmakning på en provensalsk vingård, nästa väntar kanske en bageri-workshop där croissanter eller baguetter står på schemat.



Foto: IS Aix-en-Provence

Det blir också aktiviteter som till exempel provensalsk matlagning, marknadsbesök och möten med lokala producenter – allt med maten som en väg in i både språket och kulturen.

Kort sagt: franskan får lämna klassrummet och följa med ut i Provence. För visst fastnar glosorna lite lättare när de serveras med något gott?



Tillbaka i skolbänken – med Provence utanför klassrumsdörren

Foto: Anneli Larsson

För Inga-Lill, Anette och Åse blev två veckor i Aix-en-Provence ett sätt att både väcka liv i franskan och upptäcka en del av Frankrike – i en ålder då det kanske är lättare än någonsin att våga göra fel.

Blåregnet hänger tungt över terrassen och bildar ett nästan overkligt blålila tak. Genom grenarna letar sig solljuset ner över bord och stolar. Här, på skolan i Aix-en-Provence, sitter Inga-Lill, Anette och Åse.

De har precis inlett den andra och sista veckan på kursen *Upptäck Provence*.

– Vi valde Aix-en-Provence för att Aix har ett sånt rykte att det ska vara helt fantastiskt. Men vi väljer först och främst skola, att det är en bra skola. Och det gjorde ju inget att det var i Provence. Det var ju bara underbart, säger Inga-Lill och skrattar.

Anette håller med:

– Kombinationen att vi kan studera på förmiddagarna och att det sedan är utflykter på eftermiddagarna, där vi ser nya platser och städer och får smaka på de franska ostarna och så vidare, lockade.

– För vi skulle inte bara studera, vi skulle ta del av kulturen här. Och precis så har det också blivit, konkluderar Inga-Lill.

FRÅN KLASSRUMMET UT I PROVENCE

Kursen kan bland annat innehålla besök i provensalska byar och på marknader, matlagning, pétanque och andra möten med regionens kultur. Men programmet är inte helt hugget i sten. När Inga-Lill och Anette hade ett särskilt önskemål under en utflykt till Arles gick det att ordna en avstickare till ett museum de gärna ville besöka.

– Det uppskattar vi väldigt mycket, säger Inga-Lill.

Aix är basen för vistelsen. En stad stor nog för att det alltid ska finnas något att upptäcka, men samtidigt tillräckligt lugn för att snabbt kännas hemtam.

En av utflykterna har gått till Marseille. Anette beskriver storstadens brus som härligt – men också kontrasten när de återvände.

– Det är underbart att vara i det bruset. Men man andas ut när man går av bussen här i Aix.

Åse håller med om att staden är lätt att tycka om.

Inte minst för den som försöker använda ett språk som ännu inte alltid lyder.

– Folk här i Aix har otroligt mycket tålamod med turister. De hjälper till när man stapplar. Det är väldigt lätt att vara i Aix.

NÄR FRANSKAN PLÖTSLIGT LOSSNAR

Att lära sig ett språk på plats är samtidigt mer intensivt än att bara vara på semester. För Åse blev den första veckan nästan överväldigande. Sedan kom helgen. Hon fick vila, slappna av och låta allt sjunka in.

Och så hände något.

– Idag pratar jag som en kvarn! Det kommer. Jag var tvungen att processa, tror jag.

De andra skrattar igenkännande. Även Inga-Lill känner att någonting har hänt efter den första veckan.

– Idag känns det ju … ja, men det flyter ju på!

För Anette är det som att återfinna något som länge legat undanstoppat.

– Det var länge sedan man läste franska, men det vaknar ju till på något vis efterhand.

I klassrummen möter de deltagare från andra länder, och undervisningen anpassas efter språknivå. För Inga-Lill är det viktigt. Man måste känna sig tillräckligt trygg för att faktiskt öppna munnen och försöka.

För det är kanske just där en stor del av språkinlärningen sker: i försöken, felsägningarna och de meningar som inte riktigt blir som man hade tänkt sig.

Att våga vara nybörjare igen.

Språkresor förknippas fortfarande ofta med tonåringar som åker ut i världen för första gången. Men runt bordet under blåregnet finns en helt annan bild av vad en språkresa kan vara.

– Det är kul att sitta i skolbänken igen, säger Inga-Lill.

– Och att våga känna sig som nästan nybörjare faktiskt, fyller Anette i.

– Jag skulle säga att det är enklare nu när vi är vuxna, eller *riktigt* vuxna som vi är, förhoppningsvis, säger Inga-Lill och skrattar. Man sänker garden. Och det gör alla. Hela klassen är liksom: ”Ja ja, vi är här och tränar.”

Prestigen får stanna utanför klassrummet.

Åse uppskattar också att dela upplevelsen med människor i ungefär samma fas i livet.

– Det är härligt att vara med jämnåriga. Man har liknande livserfarenheter och kan prata om samma saker.

TVÅ OLIKA SÄTT ATT BO – OCH LÄRA

De tre har valt olika boenden under vistelsen. Inga-Lill och Anette bor på hotell.

– Vi får inte lika mycket övning, konstaterar Inga-Lill när de erkänner att det förstås blir en del svenska på hotellet. Men vi skulle ju också vila upp oss. Kombinationen av lite semester och att lära sig någonting under semestern – det var mer så.

Åse har valt en annan väg. Hon bor hemma hos en fransk kvinna och får därmed ytterligare ett klassrum, fast vid köksbordet och i vardagens samtal.

– Jag har lärt mig oerhört mycket av att bo hos henne. Hon är social, pratar mycket och är rolig. Det har varit oerhört givande.

MER ÄN EN SEMESTER

Två veckor tycker de är lagom. En enda hade gått alldeles för fort, menar Anette och de andra håller med. Kanske är det först efter den där första veckan som man hinner landa. När örat börjar vänja sig vid språket, gamla kunskaper vaknar och orden kommer lite lättare.

Utanför skolan väntar Aix med sina gator, kaféer, vardagsliv, liksom omgivningarna, maten och naturen. Det är en semester där man kommer hem med något mer än fotografier.

Kanske är det just blandningen som gör upplevelsen: att få vara student på morgonen och resenär på eftermiddagen. Att upptäcka en plats samtidigt som man upptäcker hur mycket franska som faktiskt finns där inne någonstans. Och att, som Inga-Lill säger, sänka garden. Man behöver inte kunna allt. Man behöver bara våga börja prata.









Foto: Anneli Larsson

En smak av Provence





Vi åkte ner till Aix-en-Provence för att uppleva regionen – och ta reda på hur en 50+ upplevelse kan se ut utanför klassrummet. Under första stoppet fördjupar vi oss i medelhavsländernas guld – olivoljan. Hos en familjeägd producent får vi följa vägen från oliv till flaska och upptäcka hur mycket smak som ryms i de små frukterna.

Vår första utflykt går till en prisbelönt, familjeägd olivoljeproducent där kunskapen har gått i arv i tre generationer. Här får vi följa olivens väg från frukt till färdig olja och lära oss mer om en råvara som är en självklar del av livet i Provence.

Gamla svartvita fotografier visar hur oliverna en gång krossades på en kvarnsten. I dag har modern utrustning tagit över, men erfarenheten och känslan för råvaran är fortfarande avgörande. Vi får bland annat lära oss varför gröna oliver ger en mer aromatisk olja och hur temperaturen påverkar slutresultatet och de hälsosamma effekterna.

Ett smakrikt möte med en provensalsk tradition – och en utflykt som passar perfekt för den som vill upptäcka mer av regionen under sin vistelse.



Mot havet

Foto: Anneli Larsson







Provence är mycket mer än olivlundar, vinodlingar och charmiga städer. Bara en bit från Aix väntar Medelhavet – och en dag där vyerna öppnar sig när vi följer med på utflykt med deltagare av olika nationaliteter.

Dag två byter vi olivproduktion mot hav för att testa en av aktiviteterna tillsammans med deltagarna som går kursen *Upptäck Provence*. Med guiderna i spetsen lämnar vi Aix-en-Provence och beger oss mot kusten och Cassis.

Redan innan vi kommer ner till staden gör vi ett stopp högt ovanför Cassis och Medelhavet – en utsikt som är svår att slita sig från och kamerorna åker snabbt fram. Sedan fortsätter vi ner till själva Cassis, där vi får tid på egen hand att upptäcka staden. Vi strosar runt bland gatorna, tittar in i små butiker, insuper atmosfären och njuter av folklivet innan det är dags att samlas igen.

Dagens höjdpunkt väntar ute på vattnet. Från Cassis kliver vi ombord på en båt som tar oss ut mot Les Calanques. Här möter det blå Medelhavet branta klippor och små vikar medan vi ser landskapet från havssidan.

Det blir en dag med tillfällen att öva franska i avslappnad och rolig miljö. Vi får uppleva hur aktiviteterna också skapar tid för både gemenskap och egna upptäckter.

På väg hem i bussen pratar deltagarna ivrigt med varandra på franska – det gemensamma språket i den internationella gruppen. Det planeras gemensamt restaurangbesök för kvällen i egen regi. De sociala aktiviteterna som skolan anordnar inspirerar till möten även på fritiden.



Nyfikenheten har ingen åldersgräns

HITTA SPRÅKKURSEN SOM PASSAR DIG – VI HJÄLPER DIG HELA VÄGEN

Alla våra språkkurser

Destinationer, kurser, priser och aktuella datum

Våra 50+ kurser

Språk, kultur, upplevelser och gemenskap

INTERNATIONELLA SKOLORNA

Internationella Skolorna, Kungstensgatan 45, Box 6901, SE-102 39 Stockholm
Tel: 08-789 42 10, info@is.se
www.internationellaskolorna.se

Auktoriserade Språkutbildares Riksorganisation

Folkuniversitetet