

Folk.

VÅREN 2026



Folkuniversitetet

**4 tips: Så lär du
dig ett nytt språk**

**Upptäck latinet
- språket som
formar språken**

**Ny guide-
utbildning
i Skåne**

Konst på burk

**KORSORDS-
TÄVLING**

**Vinn en
kurs!**

SILVERSMIDE
SKRIVANDE
MÅLERI
TECKNING
SPÅK
KERAMIK

2 FÖR 1!

Kompispris

för alla mellan 18–25 år!

Nu kan alla som är 18-25 år gå 2 för 1 på kurser!
Erbjudandet gäller på utvalda orter den 7 januari till 31 mars 2026.
Upptäck nya intressen, utvecklas och ha kul tillsammans!

Läs mer och boka idag!



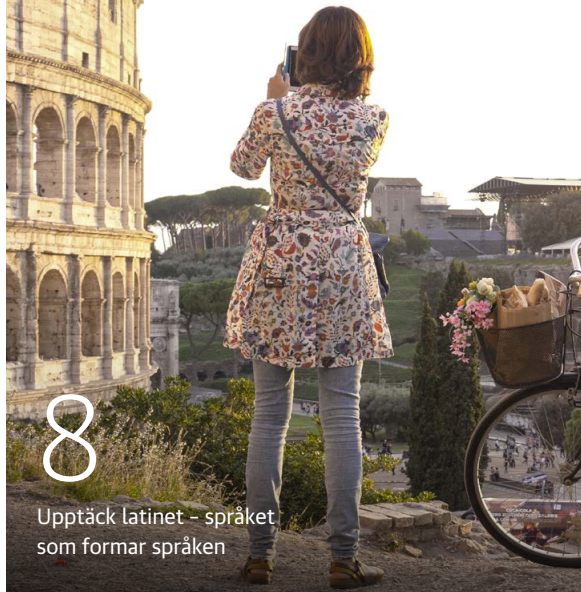
Folkuniversitetet





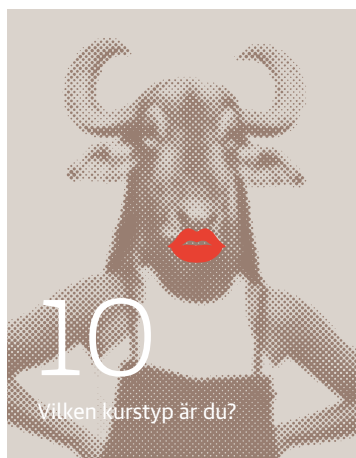
4

Konst på burk



8

Upptäck latinet - språket som formar språken



10

Vilken kurstyp är du?



12

Ny guideutbildning öppnar dörrar till Skånes rika kulturarv

Innehåll

- 4 Konst på burk
- 8 Upptäck latinet - språket som formar språken
- 10 Vilken kurstyp är du?
- 12 Ny guideutbildning öppnar dörrar till Skånes rika kulturarv
- 14 4 tips: Så lär du dig ett nytt språk!
- 16 Digital detox med papper och penna
- 18 Tävla och vinn en kurs!



16

Digital detox med papper och penna

Konst på burk

I urbankonsthallen Graffiti Hangaren i Malmö förenas människor genom sprayburkarnas färgsprakande värld. Här får både nyfikenhet och nybörjarmisstag ta plats.



Kursledare Pärre von Andreasson är en pionjär inom graffiti-scenen. Med Graffitiakademien vill han ge fler en inblick i graffitiens folkliga konstform. Hans egen konstnärliga resa började 1984 när hiphopen kom till Sverige.

– Då tänkte vi inte på graffiti som konst, det handlade om grupptillhörighet och att skapa något tillsammans, berättar han.

Idag är Pärre en etablerad graffitikonstnär och pedagog. Hans erfarenheter sträcker sig från gatu-konst till offentliga uppdrag och konstutbildningar på hög nivå. En av deltagarna på hans kurs är konstintresserade Tommy Juth, 75 år, som nyligen upptäckt graffiti.

– Att få vistas i den här häftiga industrilokalen är en upplevelse i sig. Här är alla väggar både invändigt och utvändigt fullklottrade av proffsiga och internationella graffiti-målningar. Att kursen dessutom leds av "Mr Graffiti" är lyx i sig. Pärre kan sin historia och är väldigt inspirerande, berättar han entusiastiskt.

Lekfullhet framför prestation

Tommy beskriver sig själv som nyfiken på livet och ständigt öppen för nya upplevelser. Han ser kursen i graffiti som en chans att utmana sig själv.

– Jag har alltid varit fascinerad av modern konst, men graffiti var en okänd värld för mig. Jag tänkte att det är skamligt att jag inte vet något mer om en företeelse som är framför ögonen på en varje dag. Det hör till allmänbildningen att ha insikt om detta.

Tommy uppskattar särskilt kursens fria form och Pärres pedagogiska tillvägagångssätt, som har mer fokus på praktik än teori.

– Redan vid första kurstillfället togs burkarna fram och vi fick sätta igång. I min yrkesbakgrund som sångare, artist och skådespelare ska det alltid presteras något. Men i det här sammanhanget märkte jag snabbt att det var otvunget, kul och nyfiken, förklarar Tommy.

Pärre håller med:

– Graffiti är en konstform som är folklig, tillåtande och fylld av lekfullhet.

Att överraska sig själv

Pärre berättar vidare att det roligaste med att undervisa i graffiti är att nybörjare är obegränsade av konventioner och bara kör på.

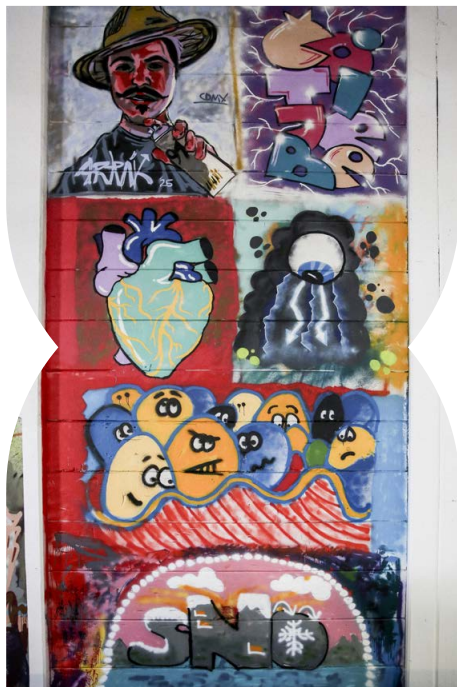
– Emellanåt gör deltagare något som jag själv inte tänkt på, vilket är uppfriskande och kul.

Tommy tycker att det är befriande med graffiti jämfört med andra konstformer som är mer styrda.



"Graffiti är en konstform som är folklig, tillåtande och fylld av lekfullhet."

Pärre von Andreasson, kursledare



Resultatet av det färdiga samarbetsmåleriet.



– Det bästa med graffiti är friheten. När man är okunnig har man inget att förhålla sig till, då får det bli som det blir och misstagen blir spännande i sig. Det är just så jag ser på konsten. Det handlar om att utforska och testa och framförallt att överraska sig själv, berättar Tommy.

Social konstform

Graffiti har länge varit missförstått och till och med förbjudet i många år. I kursen ingår det att göra ett samarbetsmåleri där alla ansvarar för sina individuella bitar.

– Att dela på en yta är något som är unikt för graffiti. Det är en konstform som alltid hittar sina egna platser, där människor kan mötas och skapa tillsammans. Här ser vi hur det kan förena människor, oavsett om de är 20 eller 75 år, säger Pärra.

– Jag har fått en helt ny respekt för graffiti och är imponerad över vilken fantastisk skicklighet graffiti-målarna har. Det är inte bara en ungdomskultur – det är en konstform med oändliga möjligheter och det känns fantastiskt kul att vårt verk kommer finnas med bland alla proffsiga målningar i hangaren, avslutar Tommy.

"Det bästa med graffiti är friheten. När man är okunnig har man inget att förhålla sig till, då får det bli som det blir och misstagen blir spännande i sig."

Tommy Juth, kursdeltagare

Kolla in Graffiti-akademiens kurser!





FORSKNINGSFÖRELÄSNINGAR

Vetenskap för alla

2025 bjöd vi in till 825 populärvetenskapliga föreläsningar och samtal i 150 kommuner. Arrangemangen är kostnadsfria och öppna för alla.

Det gör vi för att vi tror på kunskapens kraft att öppna dörrar, vidga våra vyer och föra oss samman. Och för att vi tycker att vetenskap ska vara tillgänglig för alla.

Varmt välkommen!

**Hitta en
föreläsning
nära dig!**





Upptäck latin - språket som formar språken

Att studera latin är som att dyka ner i en skattkista av historia, språk och kultur. På Folkuniversitetet har du möjlighet att lära dig språket som är ryggraden i den västerländska kulturen. Kursledare Andreas Dahlgren brinner för att sprida det latinska språket.

Intresset är inte bara stort för latin – Andreas kombinerar sin kandidatexamen i latin med magisterexamen i historia, teologi och italienska. Hans

nyligen utgivna kandidatuppsats är skriven på latin och den första i sitt slag sedan 1980-talet.

– Jag fick kontakt med latinet från modersmjölken. Min katolska mor, som föddes i Italien, tog alltid med mig till den katolska högmässan. Mässorna gavs vid den tiden på latin, förklarar Andreas.

Boken som gör latinet levande

I sina kurser använder sig Andreas av den så kallade direktmetodiken. Den latinska undervisningsboken är inte bara en lärobok, utan en inbjudan till en annan värld – en värld där det

romerska imperiets berättelser och vardagsliv kommer till liv.

– Vi hoppar rakt in i språket. Genom att läsa och prata latin från första lektionen upptäcker deltagarna snart att det inte är ett dött språk, utan ett levande verktyg för att förstå världen omkring oss. Vi bygger förståelsen steg för steg genom att använda språket i kontext. Det är en metod som gör att deltagarna snabbt känner sig bekväma med att både läsa och tala latin.

Detta bekräftar Gudrun Edgren, en av kursdeltagarna.

– Boken bygger på ett fantastiskt sätt upp en historia från enkla ord och grammatik till



"Latinet är humanisternas motsvarighet till naturvetarnas matematik. Det är inget språk man lär sig för att beställa en öl, utan för att verkligen förstå grammatiken och språken vi använder idag."

Andreas Dahlgren, kursledare

att succesivt bli mer avancerad. Den är ju också så spännande och rolig, vilket gör att man bara vill läsa vidare, säger Gudrun.

Hängivna kursdeltagare

Språkintresserade Gudrun har läst italienska i många år och blev nyfiken på latin genom sin körsång. Latinstudierna har för henne varit en ögonöppnare.

– Mycket av det vi sjöng var på latin och jag ville förstå texterna. Nu börjar jag förstå varför en text är skriven på ett visst sätt. Det är fantastiskt att få de grammatiska aha-upplevelsorna och samtidigt få en inblick i historien, berättar hon.

Gudrun är pensionär med en yrkesbakgrund inom biomedicin. Hon är inne på sin tionde latin-termin, men beskriver sig ändå som nybörjare. Andreas menar att det ligger i språkets natur.

– Latinet är humanisternas motsvarighet till naturvetarnas matematik. Det är inget språk man lär sig för att beställa en öl, utan för att verkligen förstå grammatiken och språken vi använder idag.

Många av kursdeltagarna är pensionärer. Nu när kurserna även ges digitalt har det blivit en större åldersmix med förvärvsarbetare och även en hel del ungdomar. En sak

kursdeltagarna har gemensamt är deras hängivenhet. Gudrun är alltså inte ensam om att studera latin i många terminer.

– Latindeltagare är av ett särskilt virke. Har de bestämt sig för latin, då löper de linan ut, säger Andreas.

**Hitta din
latinkurs!**

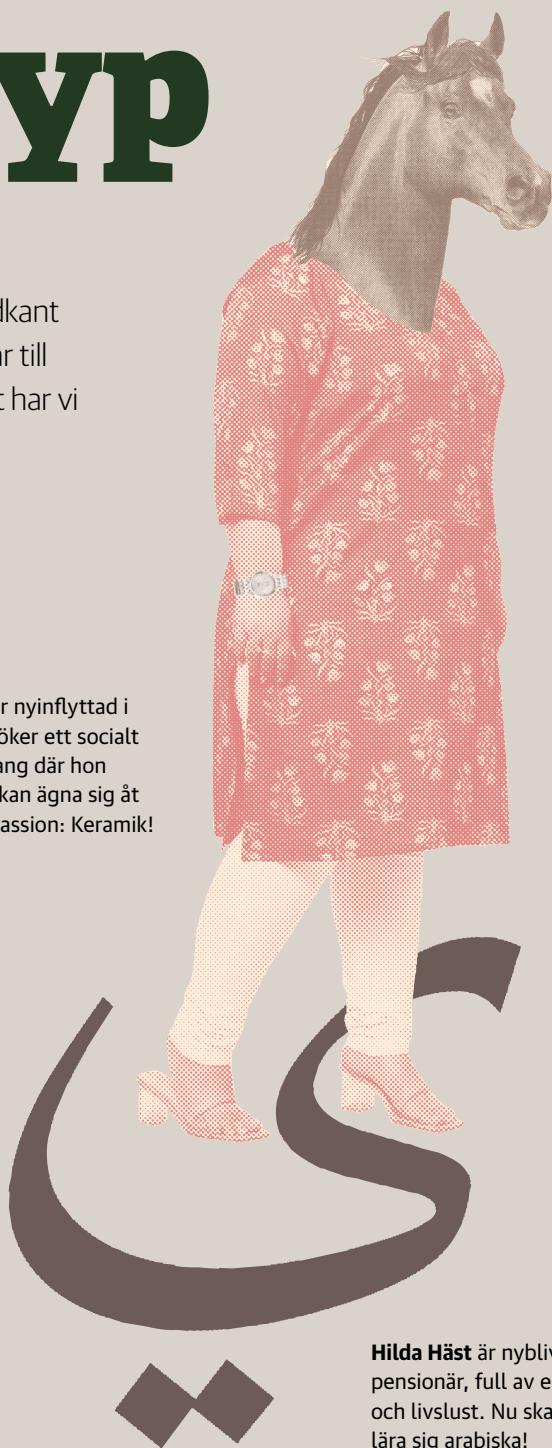


Vilken kurstyp är du?

En stor livsförändring eller lite extra guldkant i vardagen? Det finns många anledningar till att gå en kurs i vår – på Folkuniversitetet har vi något för alla! Vem är du?



Karin Ko är nyinflyttad i stan och söker ett socialt sammanhang där hon samtidigt kan ägna sig åt sin stora passion: Keramik!



Hilda Häst är nybliven pensionär, full av energi och livslust. Nu ska hon lära sig arabiska!



Göran Get vill göra en radikal förändring i sitt liv. Han har alltid gillat siffror, så varför inte bli ekonom?

Amina Apa är nyfiken i en strut, älskar att utforska sig själv och andra. En teaterkurs passar perfekt!



Rita Räv har fått en ny storkund – här ska det göras internationella affärer! Då gäller det att putsa på affärsengelskan.



Henry Hund har alltid drömt om att stå vid rodret. I sommar tar han med familjen ut på en segeltur i skärgården. Han förbereder sig genom en navigationskurs.



Hitta din kurs här!





Ny guideutbildning öppnar dörrar till Skånes rika kulturarv

Att guida är mer än att bara berätta om en plats – det handlar om att skapa en upplevelse, att berätta historier som fångslar och skapar minnen. Just detta står i centrum för Folkuniversitetets nya utbildning Auktoriserad guide Skåne. Efter mer än ett decennium utan lokal guideutbildning i Skåne fyller kursen ett efterlängtat tomrum i regionen.

– Det finns ett stort behov av auktoriserade guider i Skåne, inte minst med tanke på den ökade turismen och det generationsskifte som sker inom guideyrket, säger kursledare Anette Hansson, som själv har över 20 års erfarenhet i branschen och är ordförande för föreningen Skåneguide.

Guidning är ett hantverk

– Många tror att guidning bara handlar om att förmedla historiska händelser, men kunskap om samtida händelser och det nutida samhället är minst lika viktigt. Som guide ska du kunna lite om mycket och vara allmänbildad.

Utbildningens upplägg är noga utformat för att ge deltagarna

de verktyg som behövs för att lyckas i guideyrket. Fokus ligger på att få en helhetsbild av Skåne och Öresundsregionen. Deltagarna får kunskap om allt från regionens historia och natur, till kultur och samtid, samtidigt som guideteknik, retorik och praktiska övningar även ingår.

– Guidning är ett hantverk, där rösten, närvaron och känslan för sammanhang är avgörande, förklarar Anette. Det handlar om att kunna anpassa sig efter sin målgrupp – oavsett om det är en stor konferensgrupp, en mindre pensionärsförening eller internationella turister.

I utbildningen ingår också workshops med gästföreläsare,

exempelvis en sångpedagog som lär ut kropp, röst och andning, samt olika studiebesök. Deltagarna får dessutom insikter i entreprenörskap och marknadsföring, avgörande kunskaper för att lyckas etablera sig som guide.

Auktorisering – en kvalitetsstämpel

En av årets kursdeltagare är Monica Åberg från Malmö. Hon beskriver utbildningen som klippat och skuren för henne.

– Jag har alltid älskat att jobba med människor och att förmedla kunskap, berättar Monica, som idag jobbar som lärare inom Kriminalvården och sedan tidigare har mångårig erfarenhet av att arbeta som guide och researrangör utomlands.

– Jag vet hur guidebranschen fungerar utomlands, men inte i Sverige. Det är svårt att veta hur jag ska avgränsa kunskapen inom de olika områdena, men det kommer jag få hjälp med här. Auktoriseringen blir dessutom en kvalitetsstämpel som är bra att ha i konkurrensen om uppdragen.

Ett ovärderligt nätverk

Utbildningen öppnar dörren till ett stort och generöst nätverk

som gärna tipsar varandra om uppdrag. Genom föreningen Skåneguide får deltagarna möjlighet att knyta kontakter, delta i fortbildningar och hitta samarbetspartners.

– Det är en färskvare att vara guide, säger Anette Hansson. Att hålla igång sin kunskap, gå på föreläsningar, göra studiebesök och lära av andra guider är viktigt för att utvecklas i yrket.

För Monica har nätverkanter redan gett resultat.

– Jag har hittat flera personer i gruppen som jag ser samarbetsmöjligheter med framöver, säger hon.

– Jag brinner för att visa upp allt det fantastiska Skåne har att erbjuda. Området kring Bjärehalvön och Kullabygden är särskilt intressant för mig, med sin kombination av natur, historia och aktiviteter.

Monica ser fram emot en framtida blomstrande karriär som guide.

– Planen är börjar guida i liten skala som en sidoverksamhet till lärarjobbet och sen får jag se hur det utvecklas.



”Många tror att guidning bara handlar om att förmedla historiska händelser, men kunskap om samtida händelser och det nutida samhället är minst lika viktigt.”

Anette Hansson, kursledare



Monica Åberg, kursdeltagare

Guideutbildningen

Guideutbildningen består av 14 fysiska träffar och 7 online-föreläsningar där undervisning varvas med workshops, gästföreläsare och studieresor. När utbildningen är avslutad finns det möjlighet att bli yrkesbedömd och auktoriserad genom SveGuide och SkåneGuide – en kvalitetsstämpel som öppnar dörrar till uppdrag inom besöksnäringen, både lokalt och internationellt.

Läs mer
om guide-
utbildningen!



Vill du upptäcka glädjen i att lära dig ett nytt språk eller kanske damma av gamla språkkunskaper? Med våra tips blir språkinläringen både rolig och effektiv!

4 TIPS

Så lär du

ett nytt språk!



1 Sätt dig i situationer där du måste använda språket

- **Prata med nån som har språket som modersmål:** Hitta möjligheter att kommunicera med personer som talar språket.
- **Gå en kurs och var aktiv på lektionerna:** Våga prata med din kursledare och dina kurskamrater.
- **Våga göra fel:** Var inte rädd att använda språket även om du inte kan grammatiken perfekt eller har ett litet ordförråd.

2 Integrera språket i din vardag

- **Omge dig med språket:** Sätt lappar med nya ord på föremål i ditt hem, byt språkställningar på din telefon och dator. Beskriv vad du gör, till exempel när du diskar eller går ut med hunden.
- **Använd media:** Lyssna på musik och poddar, se filmer och serier på språket du lär dig.
- **Läs böcker:** Börja med enklare texter och utmana dig själv.



Hitta din
språkkurs!

3

Använd effektiva inlärningstekniker

- **Använd nya ord direkt:** Försök använda nya ord och fraser i meningar så fort du lärt dig dem för att förstärka minnet.
- **Repetera ofta:** Regelbunden repetition är nyckeln till att behålla kunskapen och bygga ett starkt ordförråd.
- **Använd appar:** Språkappar är utmärkta för att träna när du har en stund över.

4

Var realistisk och tålmodig

- **Sätt upp små, realistiska mål:** Bryt ner språkinlärningen i mindre, hanterbara steg för att göra framstegen mer tillfredsställande.
- **Var uthållig:** Att lära sig ett nytt språk tar tid, men ju mer tid du lägger ner regelbundet, desto snabbare kommer du att märka resultat.
- Och glöm inte bort det viktigaste, ha kul på vägen!

A close-up photograph of a hand holding a black pencil, drawing a sketch on a piece of paper. The sketch appears to be a mechanical or anatomical drawing of a joint. The background is softly blurred, showing a desk with various items like a ruler and other papers. The lighting is warm and natural, coming from the side.

Digital detox med **papper** & **penna**

42-åriga Magnus Montgomery från Malmö beskriver sig själv som en notorisk klottrare. Under barndomen producerade han fantasifulla teckningar med allt som intresserade honom; fotbollsspelare, seriefigurer och flygplan. I vuxen ålder har det mest blivit klotter i otaliga anteckningsblock. Detta förändrades när han bestämde sig för att anmäla sig till en grundkurs i teckning på Folkuniversitetet.

– Jag ville göra något som inte handlade om arbetet, träning, prestation eller digitala skärmar. Det kändes som en självklarhet att välja Folkuniversitetet eftersom de erbjuder kurser utan krav på förkunskaper.

En kreativ paus från vardagen

Att återuppta tecknandet har blivit en terapeutisk upplevelse för Magnus. Varje kurstillfälle innebär två timmar av totalt fokus på papper och penna, en tid då mobilen får vila och tankarna vandra fritt.

– Först kändes det konstigt att vara utan mobilen, men det är så befriande. Jag märker hur bra jag mår av den digitala pausen.

Kursen, som leds av konstnären Marcus Matt, har gett Magnus en introduktion till tekniker som perspektiv, proportioner och skuggning. Han har fått ett proffsigt intryck av kursledaren.

– Det är lyxigt att bli undervisad i en liten grupp på 5–6 personer av en så kunnig och pedagogisk konstnär.

Men det är inte bara tekniken som har utvecklats. Magnus beskriver hur han har lärt sig att släppa på prestationskraven och istället njuta av processen.

– När jag började var jag så fokuserad på att allt skulle bli perfekt och jämförde mig gärna med de andra kursdeltagarna. Men nu handlar det mer om känslan och om att skapa för min egen skull. Jag tecknar för det är kul och har lärt mig att bara vara i stunden.

Drömmer om att teckna levande porträtt

Efter att ha avslutat både nybörjar- och fortsättningskursen har Magnus fått ett nytt perspektiv på sin kreativa resa. Han har nyligen inrett ett arbetsrum i sitt hem, en plats han ser som sin "mancave", där han kan fördjupa sig i sitt tecknande.

– Rummet har fint ljusinsläpp - det är fantastiskt att ha en plats där jag kan vara kreativ utan att bli störd.

Nu är målet att utveckla färdigheterna i porträttteckning, ett område han redan börjat utforska.

– Just nu ser mina porträtt ut som fantombilder, men jag jobbar på att ge dem liv, säger han med ett skratt.

– Min dröm är att kunna skapa porträtt som verkligen fångar en persons själ, kanske blir nästa kurs en som fokuserar på just det området.



"Först kändes det konstigt att vara utan mobilen, men det är så befriande. Jag märker hur bra jag mår av den digitala pausen."

Magnus Montgomery, kursdeltagare

**Hitta din
konstkurs!**



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 25 januari 2026
Så är du med och tävlar om en valfri kurs, **värde upp till 3000 kr!**

Fullständiga tävlingsvillkor hittar du på folkuniversitetet.se/korsord

♥	INTE FLOD			EN SVÄNG	LITUM	SNÅL	TON	EULERS TAL	ÄR BAMSE		ORUBBLIG	KILLINGS STÄLLE	NORSK TRÄNARE
SPANIEN		DELAR ÖST MED VÄST	IRLÄNDSK PROVINS							ÄR GEMENER			
			KRAM							RIKSMARK			
BOR		EN TÄTTING		FACEBOOK			MÖTER VINNAREN	ÖPPNING					
								KVALSTER					
MINA					SORTS TRIATHLON								EN VITAMIN
					MODE-SKAPARE								
	ÄR DET SYND OM			APOLLONS SYSTER						EJ VI			ELEKTRICITET
	SPÅR									KOMMER SNART			
MISTA JOBBET								HAR HUSET MED SIG					↴
								DOWN UNDER					
ÄR NYKTRA					NATIONAL SECURITY AGENCY				GRÄNSBERG I MONACO				
					RYSS I OPPOSITION				FINSK PIROG				
NOAKS STÄLLE			DÅR HANDLAR AMERIKANEN			BOND-KVINNAN				SJU EMIRAT			DANSKA KOMMUNISTER
						KÄNGUS BARN	↲						
SKÅNSK ÖL							↴	EFTERLYSES				DEN KLIPPER	KILO
	BARNSLIG					SUPERSNABB					SKRAMLAT		↴
	HOPAS												
ÄR BENJAMIN		EJ LORRY				BRA TILL PERSILJAN							STRECK
						FÖRMODAS							
DJURSORT				STAPLAS						TRADITION			
				HINDER						GOTT TILL KAKOR			
MISTER			EN ROLIG WESTIN				HÖRA						DEN FÖRSTE
			BILD-MEDDELANDE				OLYCKSLAG						
LUXEMBURG		FÖRÄNDRIGA							EN KRAFT		LAMBDA	EN VITAMIN	
												RÄTT	
PÅ TAPAS-BORDET							GENOMLEVA		ÄTER				
SVERIGE		DÅR HÖRDES ELFVING			14-RADIGT VERSMÅTT							TUSEN	

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 studiecirklar 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

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 kursverksamheten 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 anmälningsvillkor 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