

Folkbildningens eldsjälar

En idéskrift om internationell solidaritet och hållbar utveckling



Folkbildningsrådet

Folkbildningens eldsjäl
En idéskrift om internationell solidaritet och hållbar utveckling
Av Pernilla Johansson och Anders Holmberg

Utgiven av Folkbildningsrådet 2008

Original: Marika Jonson, Merskap
Omslagsfoton: Eric Schnakenberg och Dimitri Vervitsiotis, Getty Images
Tryck: Norra Skåne Offset AB

Innehåll

Förord _____	4
Folkbildningens eldsjälar _____	5
Eldsjälar, nyfikna, ledare	5
Låt dig inspireras!	5
Exempel från folkbildningen _____	6
Att presentera sin verksamhet	6
Stamcellen	6
Lär dig leva hållbart	7
Från Vindeln till världen	7
Crossing Borders & Women in Dialogue	8
Dandanat	8
Teater för förändring	9
Rättvis handel	9
Möjliga metoder _____	10
Eldsjelsträffar och andra metoder	10
Tre träffar för eldsjälar	10
Muntligt berättande	11
Visuell presentation	11
Förändringens fyra rum	11
Coachning	11
Inspirationsdag	12
Berättarcafé	12
Öppet forum	12
Gemensam diskussion	12
Lärdomar – gör själv, gör bättre!	13
Material från Folkbildningsrådet	14
Material på Folkbildningsnätet	14
Foton i idéskriften	14
Deltagande eldsjälar	15



Förord

Regeringen gav Folkbildningsrådet i uppdrag att under 2007 särskilt ”stimulera och utveckla folkbildningens insatser rörande internationell solidaritet och hållbar utveckling”.

Folkbildningsrådet har under året genomfört en mångfald av aktiviteter för att stödja studieförbunden och folkhögskolorna i deras arbete på området. Aktiviteterna har riktat sig både till aktiva, erfarna eldsjälar på området och till intresserade, nyfikna folkbildare som söker efter innehåll och former som passar den egna organisationen. Under projektet har även ledarnas viktiga roll i allt förändringsarbete uppmärksammats.

Projektet har berört drygt 2000 personer genom aktiviteter som till exempel eldsjälsträffar, en inspirationsdag, en blogg och olika typer av organisationsbesök. I Folkbildningsrådets rapport ”Internationell solidaritet och hållbar utveckling, särskilt

regeringsuppdrag 2007” redovisas aktiviteter och resultat i sin helhet.

Med denna idéskrift dyker vi djupare ner i de eldsjälsträffar som arrangerats för erfarenhetsutbyte, inspiration och kompetensutveckling. Här finns konkreta exempel på verksamhet från deltagande eldsjälares vardag liksom möjliga metoder för att arbeta med frågorna och för ledare att stödja det arbete som pågår. Förhoppningen är att verksamma i studieförbund och folkhögskolor ska hitta användbara och inspirerande möjligheter för att vidareutveckla folkbildningens arbete för internationell solidaritet och hållbar utveckling.

Stockholm i februari 2008

Britten Månsson-Wallin
Generalsekreterare



Folkbildningens eldsjälar

Eldsjälar, nyfikna, ledare

Hållbar utveckling och internationell solidaritet innebär förändring. I förändringsarbete har vi olika roller, beroende på ämne, livssituation och personlighet. Vissa är aktiva, erfarna, brinnande eldsjälar som driver utvecklingen framåt och trampar nya vägar. Andra är nyfikna, trevande, deltidsintresserade som gärna bidrar – om de hittar något sätt som fungerar i deras vardag just nu. Åter andra är ledare för organisationer och verksamheter där hållbar utveckling och internationell solidaritet är delar som måste integreras i helheten. Den här idéskriften riktar sig, precis som Folkbildnings rådets projekt, till alla tre grupperna; eldsjälar, nyfikna och ledare inom folkbildningen.

Låt dig inspireras!

När du vänder blad hittar du först inspirerande exempel på folkbildning för förändring från deltagarna i projektets eldsjälsträffar. Deras verksamhet presenteras kort med texter från de foldrar de tog fram under projektet. Kanske känner du igen tanken bakom, svårigheter de mött eller mål de strävat efter – och kanske hittar du en ny komponent, en idé att ta med dig till din verksamhet.

Mer om metoderna som använts följer senare i idéskriften. Är du en ledare som vill stärka arbetet för internationell solidaritet och hållbar utveckling i din organisation eller i er region kanske eldsjälsträffar som metod är intressant. I projektet använde vi även en öppen träff, Inspirationsdagen, för att öka kontakterna och fördjupa diskussionen mellan eldsjälar och nyfikna. Kanske upplägget eller delar av det fungerar även för er.

I slutet av skriften finner du tips på material från Folkbildningsrådet och hänvisningar till mer detaljerad information om projektet, liksom kontaktinformation till deltagande eldsjälar. Lycka till!



Unga kvinnor utbyter kreativa uttryckssätt och verktyg för att jobba för jämställdhet i NBV: s samarbetsprojekt "Teater för förändring".

Exempel från folkbildningen

Att presentera sin verksamhet

Verksamhet kan presenteras på olika sätt. Under eldsjälsträffarna arbetade deltagarna fram en A5-folder som även kunde användas som en A3-poster och en PowerPoint-presentation. Mängd text och antal bilder var förutbestämda, liksom rubrikerna: Organisation; Titel; Tanken bakom; Mål; Strategi; Hinder – Lösning; Resultat – Lärdom; Person – roll, ledstjärna, citat. Texterna i det här avsnittet är utdrag från foldrarna som kan ses i sin helhet på Folkbildningsnätet (se s.14). Där finns även mallen om du själv vill använda formatet.



Södertörns folkhögskola började arbetet i aktionsgruppen med att handla en kasse mat och undersöka matens innehåll och ursprung.

Stamcellen

Södertörns folkhögskola

Södertörns folkhögskola vill göra hållbart tänkande till en del av vardagen. Namnet på projektet är valt med tanke på att stamceller utvecklas och förändrar sig efter miljöns krav. En nystartad aktionsgrupp ska genomföra en miljöutredning som förhoppningsvis väcker entusiasm medan demokratinivån mäts genom utvärderingar. Problemet med tidsbrist hos projekt-deltagarna löses genom bra integrering med ordinarie kurs. Dålig kontinuitet i möten på grund av låg motivation löses genom premiering av närvaro. En lärdom hittills är att de studerande blir engagerade bland annat genom att utbyta berättelser.

Lär dig leva hållbart

ABF Östergötland

”Om vi inte ändrar riktning kommer vi hamna dit vi är på väg...” Därför vill ABF agera tillsammans med andra för att minska vår negativa klimatpåverkan. Ett mål är att östgötarna bidrar till detta genom långsiktigt hållbar livsstil, energiförbrukning och konsumtion. Ett annat mål är att var och en gör förbättringar som är realistiska utifrån det liv man lever. Ett hinder kan vara att vardagens mönster och slentrian är svåra att bryta. ABF arbetar genom att arrangera möten för samtal och för förändringsarbete. I en ABF-ryggsäck finns filmer, handledningar, artiklar, studiematerial m m för utlåning och inspiration.



ABF Östergötland arbetar för att vi ska minska vår klimatpåverkan genom många kloka val i vardagen. Som verktyg används bl a studiecirklar och en ryggsäck full med filmer och annat material.

Från Vindeln till världen

Vindelns folkhögskola

Vindelns folkhögskola arbetar med klimatfrågan eftersom den berör oss alla. Det är viktigt för Vindeln att peka på de positiva alternativen och arbeta för att koppla det lokala till det globala. Två av målen i projektet är att öka kunskapen om klimatfrågan och tydliggöra kopplingarna mellan ekonomi och miljö. Som metoder använder man arbete i projektform, koppling till aktuell debatt och fria arbetsformer. Flera resultat har kommit ur projektet hittills, t ex ökad förståelse för frågeställningen och tillgång till nya verktyg och uttrycksmedel. Lärdomar för framtiden är vikten av långsiktighet och att gruppdynamik tar tid.



Inspirationsbild från Vindelns folkhögskola och projektet "Från Vindeln till världen".

Crossing Borders & Women in Dialogue

Wiks folkhögskola och samarbetspartner

Wiks folkhögskola har i två kulturella samarbetsprojekt använt konst som kraft, motkraft och kommunikation. De konstnärliga resultaten, en teaterföreläsning och en konstutställning, visades både i Sverige och i Sydafrika. Ett mål var att synliggöra och inkludera icke-privilegerade personer och grupper. Hinder i projekten har varit geografiska avstånd, ekonomiska förutsättningar samt skilda perspektiv och bakgrund som ger olika tolkningar, behov, idéer och önskemål. Tre lärdomar lyfts fram: Arbetet mot ett gemensamt mål förenar, mötet leder till nya konstnärliga uttryck och att andra perspektiv inte bara skapar hinder, utan även ger insikter och självkänedom.

Dandanat

Studieförbundet Bilda

Bilda anordnar en ”festival – samtal om livet – skaparverkstad” i Jerusalem som heter Dandanat, vilket betyder att ”humma” eller ”jamma” tillsammans. På Dandanat dansar, spelar och samtalar svenskar och palestinier med varandra för att bredda perspektiven hos kulturutövande ungdomar och ge deltagarna styrka. Det skapar svårigheter att inte kunna mötas fysiskt innan festivalen, men detta går att lösa genom möten på nätet där den politiska situationen inte påverkar. Svårflörtad publik lockas till arrangemangen genom att ha med mer av 2000-talets punk och hiphop. En ständig utmaning är hur man skapar rum för samtal utan att forcera ihop folk. Slutligen, en lärdom: Se möjligheterna inte hindren.



Teaterworkshop på Baxter Theatre, Kapstaden i Sydafrika.



Kulturfestivalen Dandanat har som ett mål att människor ska mötas genom kulturella uttryck.

Teater för förändring

NBV och samarbetspartner

År 2007 bjöd Amatörteaterns riksförbund och sydafrikanska Nacted in unga kvinnor för att utbyta erfarenheter av jämställdhetsarbete och få verktyg för framtiden av varandra. Förberedelserna gjordes i form av en studiecirkel hos NBV. Aktiviteterna i projektet var varierade, från workshops om genus, rasism och klass till trumning, dans, poesi, sång och improvisationsteater. Under projektet hanterade gruppen interna konflikter som uppstod på grund av rasism, olika förväntningar och otydlig rollfördelning. Trots detta är ett av resultaten inspiration till nya projekt. Ett annat är de kreativa jämställdhetsworkshops gruppen hållit med ungdomar i Johannesburgs townships och med teaterlever i Västernorrland.

Rättvis handel

Röda Korsets folkhögskola

Inom den svenska rättvis handelsrörelsen uppstod idén om utveckling genom en folkhögskolekurs. Ett mål var att utveckla kunskap om och engagemang för rättvis handel. Strategin innebar bland annat nära samverkan mellan ett fåtal engagerade aktörer, ekonomisk risk-spridning ”à la Robin Hood” och en kombination av olika studieformer. Vägen var inte spikrak, men konkurrens mellan deltagande organisationer löstes genom att fokusera på samverkan kring gemensamma behov. Bristande kunskap om nätstudier avhjälpes genom en pilotkurs för ”Learning by doing”. Genom att välkomna ”medverkande kritiker” undveks exkluderande insider-tänk. Resultaten blev ett nationellt nätverk, nytt folk i rörelsen och nya rättvist handlade produkter på marknaden.

” Om ett år vill jag...att arbetet med globala rättvisefrågor och hållbar utveckling ska genomsyra verksamheten på ett helt annat sätt i det ”folkhögskolesamhälle” där jag arbetar ”

Eldsja blickar framåt



Nya rättvist handlade varor, här från River Side Farm, Fort Beaufort i Sydafrika.



Möjliga metoder

Eldsjalsträffar och andra metoder

Eldsjalsträffar är en metod för ledare som vill stimulera förändringsarbete i organisationen eller regionen genom att stödja och uppmuntra individer som driver verksamheten framåt. Genom träffarna underlättas eldsjalars nätverkande mellan sig och med nyfikna runtomkring. De får också verktyg för att analysera och hantera olika faser i förändringsarbete och motstånd de möter – från andra och sig själva. På så sätt utvecklas också organisationen de verkar i. Under eldsjalsträffarna och Inspirationsdagen i projektet användes olika metoder för att fördjupa erfarenhetsutbyte och analys, illustrera och förtydliga formuleringar av mål och strategier, engagera andra och förstärka kontakterna mellan folkbildare. Kanske kan du och din organisation dra nytta av dem i ert arbete.

Tre träffar för eldsjäl

Eldsjalarna som anmälde sig definierade själva sin verksamhet som internationell solidaritet och/eller hållbar utveckling. Ett urval gjordes för att få en blandad grupp vad gällde t ex organisationsformer och geografi. Att vara två från samma organisation gav större chans, för att underlätta förändring på hemmaplan. Varje

träff varade en kväll och påföljande dag (för program se Folkbildningsnätet).

Modellen ”Demokratins ABC”¹ utgjorde en röd tråd genom träffarna som balanserade mellan de demokratiska grundvärderingarna ”Allas intressen förtjänar lika hänsyn” och ”Var och en bedömer bäst själv sina intressen”. Konkret innebar det arbetsformer som gav utrymme för var och en att – tillsammans med andra – utveckla just de bitar som de själva prioriterade. Modellens grundläggande frågor har återkommit i träffarna, bl a ”Vilka är vi?”, ”Vad har vi gemensamt?”, ”Hur får vars och ens deltagande effekt?” och ”Hur skapas förståelse för både process och innehåll?”

Träff 1 innebar fokus på de två första frågorna, att skapa en lekfull stämning och direkt utmana eldsjalarna att bjuda på sig själva genom improviserat berättande. Träff 2 innehöll fördjupning kring förändringsarbete och hårt arbete med de muntliga och visuella presentationerna. Inspirationsdagen innebar skarpt läge, där gruppen öppnade upp för andra folkbildare. Träff 3 innehöll reflektion och fördjupning i demokrati.

¹ Demokratins ABC är en analysmodell som har utvecklats av DemokratiAkademien.



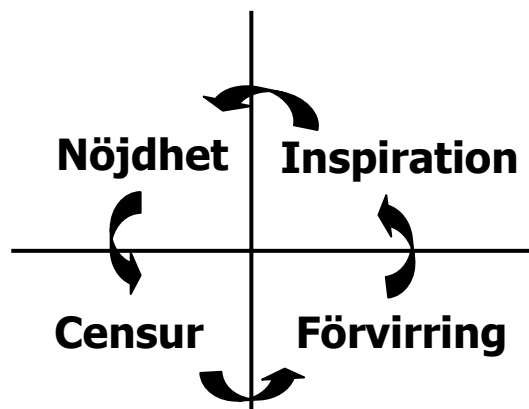
Faser i en beslutsprocess, enligt modellen "Demokratins ABC", utvecklad av DemokratiAkademien.

Muntligt berättande

Det muntliga berättandet är en urgammal form för att engagera och förmedla budskap. Under eldsjälsträffarna har berättandet använts för att koppla ihop de personliga erfarenheterna med verksamhetens kärna. Deltagarna har t ex använt "6-pieces story" för att på en minut skissa upp en historias huvudperson, tillgångar, uppgift, hinder, strategi och mål. De har även berättat historier i par, bytt historier med varandra samt fått i uppgift att plötsligt integrera en bild eller sak i sin berättelse.

Visuell presentation

En bild kanske säger mer än tusen ord, men vilken bild säger det jag menar? Att beskriva sin verksamhet i några korta punkter och välja bilder till kan i sig leda till att analysen blir tydligare. På köpet tilltalar man även ögonen, inte bara öronen. Med hjälp av en kort föreläsning om bildval, en förutbestämd mall (finns på Folkbildningsnätet) och coaching gjorde eldsjälarna en visuell presentation som är användbar som A5-folder, A3-poster och PowerPoint-presentation.



"Förändringens fyra rum", upphovsman Claes Janssen.

Förändringens fyra rum

Förändringens fyra rum² är en analysmodell för olika faser i förändringsarbete. Genom att bygga upp modellen från egna erfarenheter skapar gruppen ett verktyg för att förklara reaktioner och beteenden hos en grupp i förändring, liksom hos individer – sig själv och andra. Utifrån detta framträder handlingsalternativ som kan underlätta samarbete och utveckling i olika förändringsfaser.

Coaching

En timmes individuell telefoncoaching i muntlig respektive visuell presentation var ett uppskattat verktyg för att effektivisera både användningen av den gemensamma tiden och det egna hemarbetet.

² Förändringens fyra rum är en analysmodell utvecklad av Claes Janssen.

Inspirationsdag

Syftet med projektets Inspirationsdag var att öka nätverkande och erfarenhetsutbyte mellan folkbildare kring internationell solidaritet och hållbar utveckling. Inbjudan riktades till folkbildare med engagemang för frågorna, oavsett kunskap eller yrkesroll. Inspirationsdagen inleddes med ett berättarcafé där tio eldsjälur lade grunden för dagen genom varsin historia. Fulla av intryck deltog sedan både eldsjälur och nyfikna i ett öppet forum och en gemensam diskussion. Ett stort bord för inspirationsmaterial från alla deltagare rekommenderas. Om eldsjälsträffar inte passar er kan en förträff för en mindre grupp aktiva vara ett alternativ. Där kan t ex en berättarkväll där man utbyter och utvecklar historier från sina erfarenheter kombineras med annan kompetensutveckling.

Berättarcafé

Tio eldsjälur som berättade tio minuter var om engagemang och erfarenheter skapade två timmars berättarcafé som låg till grund för resten av dagen. Varje berättelse innehöll både en personlig historia och konkreta fakta om verksamheten – hur mycket av varje var valfritt. På så sätt inleddes Inspirationsdagen med bilder från en mångfald av verksamheter. Rutiga dukar och kaffe på borden säkrade stämningen och de nyfikna deltagarna fångades omedelbart av inledningar som ...

- När jag var liten såg jag en myra i julgranen. Mitt i vintern!
- Jag är varm och svettig, står i damm och stekande sol och ser framför mig en tjej som gråter.
- Apropå helvete, jag heter Ingegerd.



Koncentrerade lyssnare under berättarcaféet.

Öppet forum

Öppet forum är en mötesform som baserar sig på samma principer som kaffepausen – där de intressantaste mötena ofta äger rum. Grunden är att var och en har möjlighet att initiera det ämne man vill prata om. Sedan väljer alla deltagare in sig i grupper efter engagemang. Grundläggande anteckningar förs och korta redovisningar från grupperna bäddar för en gemensam diskussion. Avgörande är ett inspirerande och gärna provocerande tema. På Inspirationsdagen var temat ”Med brinnande intresse och lågskorna på – egna utmaningar och dilemman”.

Gemensam diskussion

En gemensam diskussion ger möjlighet att lyfta reflektioner i storgrupp och tillsammans smälta dagens intryck och idéer. Under Inspirationsdagen var temat ”Folkbildningens själ” vilket ledde till inlägg om bl a folkbildningens unika roll, skillnaden mellan ideal och verklighet och praktisk organisering inför European Social Forum³. Beroende på syftet med dagen kan ett snävare tema tydligare utmana deltagarna.

³ Läs mer om European Social Forum: www.esf2008.org



Eldsjälmarnas foldrar förstärkte den muntliga presentationen.

Lärdomar – gör själv, gör bättre!

Avgränsningar

På anmärkningsvärt kort tid lyckades deltagande eldsjälar skapa en personlig historia, en projektpresentation och en folder om sitt projekt. En av framgångsfaktorerna var att aktivt använda avgränsningar som verktyg. Tillräckligt – men absolut inte mer – utrymme för det egna uttrycket var utgångspunkten.

Skarpt läge

Eldsjälmarna i projektet är vana ledare. För att utmana dem som deltagare användes upplevelsebaserad pedagogik, men inte bara genom övningar. Tillsammans med tydliga avgränsningar bidrog det skarpa läget på Inspirationsdagen till att historierna och foldrarna blev färdiga. Arbetet fram mot Inspirationsdagen gav också gruppen gemensamma erfarenheter, användbara i diskussionerna om förändringsarbete.

Form-innehåll

Det är viktigt att ledarna styr formen så att deltagarna kan ägna sig åt innehållet. På så sätt blir det så relevant som möjligt för var och en, liksom för gruppen. Under första träffen lämnades alltför lösa ramar under ett pass, vilket skapade frustration – för mycket fokus på ett nytt, gemensamt arrangemang (Inspirationsdagen) och för lite på de egna verksamheterna.

Fördjupning

Utvärderingarna visar att eldsjälmarna i ännu högre grad än vad som skedde önskade fördjupa sig i sina egna och de andras verksamheter. Att ge mer utrymme för att ifrågasätta och omformulera mål, strategi, hinder och lärdomar kan vara ett sätt att förbättra eldsjälsträffarna. Mer fri tid på kvällar och pauser för spontana samtal kring svåra situationer och hur man hanterat dem kan vara ett annat.



Gruppdiskussion under öppet forum.

Material från Folkbildningsrådet

www.folkbildning.se

Internationell solidaritet och hållbar utveckling, särskilt regeringsuppdrag 2007 (2008)
Interndemokrati eller att leva som man lär, del 1 och 2 (2007)

Kartläggning och analys av folkbildningens internationella kontaktnät (2006)

Uppföljning av folkbildningens insatser för hållbar utveckling (2005)

Folkbildningens framsyn. Framtidens folkbildning, roll och uppgifter (2004)

Folkbildningens insatser för hållbar utveckling (2003)



Processledaren Anders Holmberg sätter upp temat för öppet forum på Inspirationsdagen.

Material på Folkbildningsnätet

www.resurs.folkbildning.net

Idéskrift och rapport från projektet

Blogginlägg som producerats under projektet

Eldsjalsträffar: Program och utvärderingar

Eldsjalarnas foldrar och mallen för dessa

Länksamlingar till organisationer, publikationer, portaler

Fotografier i idéskriften

Folkbildningsrådet tackar följande personer som har gett tillstånd för användningen av fotona i idéskriften.

Sid. 5: Susanna Rudehill (foto: I. Lindgren)

Sid. 6: Peter Svernby

Sid. 7: Ann-Catrine Gerdin; Johan Rootzén

Sid. 8: Bim de Verdier; Andreas Olsson (foto: K. Malmqvist)

Sid. 9: Eva-Lena Volk (foto: B. Högberg)

Sid. 12-15: Marika Jonson

Sid. 15: AnnaLena Åberg; Susanna Rudehill; Bim de Verdier

Andreas: Från trumslagare till världspolitiken med en tur genom helvetet.

Susanna: Att ge unga kvinnor verktyg att själva påverka.

Johan: Du kan om du vill – du vill så du kan!

Ingegerd & Peter: Alla bryr sig!



Ann-Catrin & Mikael: ABF har en möjlighet att med folkbildningen som verktyg skapa förändring.

Eva Lena: Gräv där du står – handla lokalt!

AnnaLena & Bim: "Spela inte det du kan, spela det du inte kan!" (Miles Davis)

Deltagande eldsjälär

ABF Östergötland

Ann-Catrine Gerdin, verksamhetssamordnare
ann-catrine.gerdin@abf.se

Mikael Sanfridson, verksamhetssamordnare
mikael.sanfridson@abf.se

Bilda Studieförbund

Andreas Olsson, profilansvarig internationellt/
Mellanöstern samt konsulent kultur/musik
andreas.olsson@bilda.nu

NBV Studieförbund

Susanna Rudehill, samordnare för Unga
Teaternätets Sydafrika-utbyte
rudehill@yahoo.com

Södertörns folkhögskola

Ingegerd Akselsson le Douaron, lärare och
kvalitetssamordnare

ingegerd.akselsson.le.douaron@
folkbildning.net

Peter Svernby, naturvetenskapslärare allmän linje
peter.svernby@folkbildning.net

Vindelns folkhögskola

Johan Rootzén, lärare allmän linje/projekthandledare
johan.rootzen@gmail.com

Wiks folkhögskola

AnnaLena Åberg, skrivlärare och kvalitetsansvarig
anna-lena.aberg.wik@folkbildning.net

Bim de Verdier, teaterlärare och utvecklare Wik som
kulturcentrum
bim.de.verdier.wik@folkbildning.net

Wiks folkhögskola, Uppsalafilialen

Eva-Lena Volk, folkhögskolelärare och pedagog
evalena.volk.rk@folkbildning.net
(Eva-Lena har under projektet arbetat med sina
erfarenheter från Röda Korsets folkhögskola)

Folkbildning för hållbar utveckling och internationell solidaritet innebär folkbildning för förändring. I förändringsarbete har vi olika roller; vissa är brinnande eldsjälar som trampar nya vägar, andra är nyfikna deltidsintresserade som gärna bidrar och åter andra är ledare för verksamheter där hållbar utveckling och internationell solidaritet är delar som måste integreras i helheten.

Den här idéskriften riktar sig till alla tre grupperna; eldsjälar, nyfikna och ledare inom folkbildningen. Här finner du konkreta exempel på verksamhet från några eldsjäalars vardag liksom möjliga metoder för att arbeta med frågorna och stimulera det arbete som pågår. Förhoppningen är att folkbildare ska hitta användbara och inspirerande möjligheter för att vidareutveckla det arbete de bedriver för internationell solidaritet och hållbar utveckling.

Pernilla Johansson och Anders Holmberg har varit projekt- respektive processledare under Folkbildningsrådets projekt för att under 2007 ”stimulera och utveckla folkbildningens insatser för internationell solidaritet och hållbar utveckling”.

Folkbildningsrådet

Box 730, 101 34 Stockholm

Tel: 08-412 48 00, fax: 08-21 88 26

fbr@folkbildning.se

www.folkbildning.se