

# VÅRDTRÄDET

En tidning från Kamratförbundet  
S:t Sigfrids folkhögskola

2024

VI ÄLSKAR VÅR SKOLA!



S:T SIGFRIDS  
FOLKHÖGSKOLA

# Redaktionen har ordet

**Välkommen till Vårdträdet.** Kamratförbundets tidning som utgavs första gången, i skolans ungdom, 1945. Nu 79 år senare digitalt. Tidningen vill vara en spegel av vad som händer på skolan nu, men också berätta om vad den betytt i livet för så många. Vi möter även en skola som syns i Växjö, nya lärare och naturligtvis Kamratförbundets stipendiater. När så hela skolan – Allmän kurs, Bild och Musik – besöker Östrabo med ett spännande program, berörs jag särskilt. Östrabo - mitt hem i ungdomsåren på 60-talet. Så läs och begrunda att så mycket kan hända på S:t Sigfrids folkhögskola. Vår skola.

OLOF LINDQUIST

KAMRATFÖRBUNDETS ORDFÖRANDE

---

*Kamratförbundet började 1945 ge ut en egen tidning, VÅRDTRÄDET. Dess uppgift är att vara en länk mellan skolan och förbundets medlemmar samt att visa på vad som idag händer på skolan och i omvärlden. Vårdträdet görs numera vartannat år som tryckt tidning och vartannat år som pdf-tidning och publiceras då på skolans hemsida.*

---

## Besök oss på sociala medier!



S:t Sigfrids folkhögskola



sigfrid.se

allmankursivaxjo

stsigfridmusiklinjen

kronobergskonstskola

## Redaktionsgrupp:

KAMRATFÖRBUNDETS STYRELSE

DESIGN & LAYOUT: JOHAN WALLIN

# Innehåll

sid 2 Redaktionen har ordet  
sid 3 Folkhögskolans dag 17 april  
sid 4 Två intervjuer  
sid 7 Nya lärare  
sid 9 Mitt S:t Sigfrid  
sid 10 Sigfridsdagen 2024  
sid 10 Kamratförbundets stipendiater  
sid 12 Virka är livet!  
sid 13 Tips från köket  
sid 14 Kulturnatten 2024  
sid 15 Lunchkonserter



S:t Sigfrids folkhögskola  
Kronoberg  
352 63 Växjö  
Tel: 0470-72 40 80  
administration@sigfrid.se

### Skolexpeditionen

Frågor om ansökan och antagning

Helene Lindgren

skolexp@sigfrid.se

### SYV

Frågor om studier och studiebesök

Mimmi Lind

syv@sigfrid.se

### Skolpräst

Carina Samuelsson

carina.samuelsson@svenskakyrkan.se

### Musiklinjen

Linjeledare Sara Wåhlin

musiklinjen@sigfrid.se

### Kronobergs konstskola

Oona Linke & Kate Moss

konst@sigfrid.se

### Internat

Frågor om internatet

Marita Nilsson, administration@sigfrid.se

# FOLKHÖGSKOLANS DAG 17 april

17 april varje år firas Folkhögskolans dag. I år uppmärksammade vi dagen med bland annat ett klotterplank där deltagare fick skriva kort om vad folkhögskolan har betytt. Här är några av svaren:

*Hur olika alla är och att man kan lära sig så mycket av varandra*

*En ny chans för dom som känner sig misslyckade*

**GEMENSKAP!**

*miljön & vännerna, möjlighet att söka min drömutbildning!*

*En sista chans jag inte visste jag hade, så många sa att det fanns bara komvux och inget annat. Men Sigfrid har öppnat mina ögon för en framtid jag inte visste fanns*

*Många bäckar små... så mycket musik jag har fått på dessa två år*

*Att få utvecklas som musiker och som människa*

**Det har varit mitt bästa livsbeslut hittills! Jag har verkligen fått växa som person!!!**

**JAG HAR LÄRT MIG SÅ MYCKET OM MIG SJÄLV OCH OM KONSTNÄRSSKAPET. JAG HAR ALDRIG VARIT SÅ HÄR GLAD I MITT LIV.**

## 📷 Två intervjuer 📷

**Peter Storm som är ledamot i Kamratförbundets styrelse och själv tidigare elev på S:t Sigfrid har träffat Rita och Lennart Fröberg samt Harald Thuresson. Alla har det gemensamt att de varit elever på S:t Sigfrids folkhögskola.**

### *"IBLAND HADE VI HELA SKOLAN FÖR OSS SJÄLVA"*

På en slingrig väg, en mulen och en kall vårdag i mars körde jag mot Sirkön för att träffa Rita och Lennart Fröberg. De var elever på Sankt Sigfrids folkhögskola åren 1966-68. På uppdrag av Vårdträdet ska jag intervjua dem om hur de upplevde sin tid på skolan. Gården Ugglekull har varit i Lennart släkt sedan 1760. Där har de odlat äpplen och grönsaker i 58 år och nu har de bestämt sig för att gå i pension.

*Min första fråga är, varför ni valde just Sankt Sigfrids folkhögskola?*

-Jag ville gå på en skola nära mitt hem och Grimslöv var närmast, men mina föräldrar var kristna och Sankt Sigfrid var ju kyrkans skola och de tyckte att det var bäst så, berättar Lennart. - Jag kom från Malmö, berättar Rita, och jag kände att jag ville plugga vidare. Jag hade en faster och farbror i Ormesberga som jag tyckte mycket om och som jag besökte ibland. Sankt Sigfrids folkhögskola är säkert en skola för dig tyckte de. När jag sedan kom till skolan och upptäckte att det var en kristen skola, så tänkte jag att det här är inget för mig. Visserligen var min far präst, men det finns ju olika fromhetsgrader i kyrkan, så här gäller det väl att korsteckna sig morgon middag och kväll. Men när jag kommer till skolan första gången möter jag en man ridande på en häst. Han

hoppar av. Det var rektor Sven Hultman som hälsade välkommen. Ett sådant mottagande, en rektor som rider på en häst och tillika är präst. Helt fantastiskt!

*Vad hade ni för utbildning innan ni började på folkhögskolan?*

- Jag hade gått åtta år i enhetsskolan och ett år på lantbruksskolan i Ingelstad. Det var en fin yrkesutbildning, men jag ville fortsätta och komplettera mina kunskaper. Jag började på den naturvetenskapliga linjen, berättar Lennart.

- Jag hade en lärare som följde mig genom klasserna och som jag inte alls klickade med, berättar Rita. Jag hade svårt med stavningen. Idag kallas det väl dyslexi och jag fick dåliga betyg. Men när jag kom till folkhögskolan upptäckte jag



Rita och Lennart Fröberg

att jag visst kunde läsa och skriva. Då kände jag i min litenhet att nu fick jag möjlighet att blomma. Jag har folkhögskolan att tacka för mycket.

*Hur var undervisningen på skolan?*

- Lärarna var mycket bra och skolan hade infört du-reformen innan Bror Rexed gjorde det på Socialdepartementet 1967, minns Lennart. Inför valet 1966 fick vi representera olika partier. Jag blev socialdemokrat och Rita blev kommunist. Då fick vi skaffa material och argumentera för våra respektive partier. Det var lärorikt att få lära om andra partier och även tala för sitt parti. Det kallas väl retorik i skolan idag. Vi fick också lära oss föreningsteknik. Sven Hultman tyckte det var mycket viktigt. - Nu när ni går här på skolan ska ni lära er hur det går till i föreningslivet. Då fick man mer på fötterna och det var ju inte fel. Det har vi haft nytta av både Lennart och jag, säger Rita. - Ett roligt inslag i undervisningen var att vi skulle sjunga en sång inför varje lektion. Det fanns en speciell sångbok för folkhögskolan, minns Lennart.

*Ni bodde ju på skolan. Hur var det? Ni blev ett par också.*

*Hur gick det till?*

- Ja, det tog sin tid. Jag märkte nog Rita redan från början för hon hördes och sågs överallt och hon blev givetvis representant i elevrådet. Jag var väl lite tyst, försiktig och iakttag omgivningarna, minns Lennart. - Vi hade väldigt roligt på kvällar och helger. Vi lärde oss dansa folkdans och spela teater. Det var elever från alla håll och man fick ju en förståelse för alla människor genom samtal och debatter. Oerhört berikande, minns Rita, och lärarna bodde ju på skolan eller runt om, så vi hade alltid möjlighet att ta kontakt med dem. - Rita och jag började umgås mer och mer. Hon bodde i Malmö, så hon stannade kvar på skolan under helgerna och då tyckte jag att det var så trevligt, så jag stannade också kvar. Ibland hade vi hela skolan för oss själva. Man kan säga att det började med kamratskap.

*Har några speciella minnen från tiden på skolan?*

- Vi fick åka på en studieresa och jag valde Italien. Sven Hultman kände Josef Oliv, som var intendent på Villa Sant Michele på Capri. Vi fick

åka dit i 14 dagar och vi vandrade i Axel Muntzes fotspår. Vi gjorde en utflykt till Rom. Det var helt fantastiskt för mig som bara hade varit i Köpenhamn. - Jag fick flyga för första gången och äta min första pizza, berättar Lennart

- Jag valde Polen och det var en riktig miss, säger Rita. Vi satt mest vid vägkanten och väntade på att bussen skulle lagas. Inget fungerade! Det var grått och trist och det var inte lätt för polackerna på den tiden. Men det var lärorikt.

*Har ni haft någon kontakt med skolan efter det att ni gått där?*

- I början var vi alltid på Vårtinget. Lennart var ordförande i Kamratförbundet en tid och representant i skolstyrelsen för Kamratförbundet. Rita var representant för Stiftsstyrelsen i skolan. Lennart och Rita kan inte nog poängtera hur viktig och innehållsrik tiden på skolan var. De vill avsluta med tre ledord som var syftet med skolan, enligt rektor Sven Hultman, Vett, Vetande, Bildning.

Jag får tacka för en fin pratstund och en underbar ostkaka och nu åker jag hem till Växjö.

*Men när jag kommer till skolan första gången möter jag en man ridande på en häst.*

**Nästa intervju från Peter är med Harald Thuresson:**



**”DET ÄR ALDRIG FÖR SENT!”**

Jag är på väg till Glosäng som ligger nära Granhults gamla träkyrka. Där ska jag träffa en kurskamrat, Harald Thuresson, som gick på Sankt Sigfrids folkhögskola samtidigt med mig.

Harald började på folkhögskolan hösten 1997. Han hade varit skogvaktare på ett gods i Skåne och även bonde på en skogsgård i Uppvidinge. Han tyckte mycket om sitt arbete med skog och lantbruk, men han hade en annan dröm. Han kände att han hade en personlig kallelse att berätta om Jesus. Han hade varit engagerad i kyrkan hela sitt liv och nu ville han utbilda sig till diakon. Han ringde upp dåvarande studierektor Martin Wikerstål en fredag, för han visste att det skulle börja en Svenska kyrkans grundkurs på måndagen veckan därpå. Så berättar han: - Nej du Harald det går inte! Det är många som står i kö. Det är redan tolv elever så det är fullt. Men vi har en annan kurs som heter Tro och Liv och om den ska bli av så måste

det vara sju elever och just nu är det bara sex. Den är bara en termin och där kan du läsa in de ämnen du behöver för att komma in på högskola och så räddar du oss om du börjar den, säger Martin. Så jag började kursen Tro och Liv och tyckte det var jätteroligt och det kändes mycket meningsfullt och det berodde mycket på det fantastiska lärarna.

Jag hade gått realskolan i Sölvesborg och trivdes inte alls, jag var så skoltrött och jag hade inga vidare betyg. Sedan gick jag ett år på en skogsbrukskola, en yrkesutbildning där jag fick lära mig köra motorsåg, köra traktor och allt som har med skog att göra. Där trivdes jag utmärkt. Jag hade väl aldrig tyckt att det var roligt att studera, men här på folkhögskolan upptäckte jag att jag faktiskt var duktig och det gav mig självförtroende. Våren 1998 visste jag att jag skulle komma in på Svenska kyrkans grundkurs.

Jag trivdes jättebra på skolan. Åkte varje morgon buss till Växjö och bytte till buss 1 till Kronoberg och dagen börjar med en samling i det underbara kapellet. Jag kände mig som 25-åring, trots att jag var väl 47- 48. Det var en härlig gemenskap på skolan och lärarkollegiet var mycket prestigelöst. Jag fick veta av skolans yrkesvägledare att jag kunde söka till socialhögskolan på en folkhögskolekvot, så jag sökte och jag kom in! Hösten 1998 så börjar jag på Socialhögskolan och gick där i sju terminer och tack vare att jag fick sådant självförtroende när det gäller studier, så klarade jag utbildningen och tog min socionomexamen 17 januari 2002. Jag fick omedelbart jobb på Socialförvaltningen i Växjö och arbetade på barn-, familj- och ungdomsavdelningen.

Men jag ville ju fortfarande bli diakon, och jag gick min diakonutbildning på Bräcke hösten 2003 till våren 2004. Jag vigdes av Anders Wejryd i Växjö domkyrka 12 september 2004 och det var också min dopdag. Det var en stor dag för mig. Det kom hela två busslastar med församlingsbor till min vigning och

sedan hade jag mottagning i församlingshemmet i Åseda. 2004 till 2009 arbetar jag i Åseda församling som diakon och 2009 är jag med och startar hjälporganisationen RIA i Växjö och där var jag kvar tills jag gick i pension.

Men jag är fortfarande diakon, till det är man vigd för resten av sitt liv. Jag är mycket tacksam för året på skolan. Det var ett Guds svar för mig. Jag måste ännu en gång tacka lärarna som gav mig ett självförtroende att klara socionomutbildningen och att jag sedan kunde vigas till diakon.

Det var ett härligt återseende och samtal med Harald, där han berättade om sin enastående studieresa i mogen ålder och vi kunde enas om en sak. Det är aldrig för sent!

*Nedtecknat av Peter Storm, elev på skolan hösten 97 - våren 98.*



Harald Thuresson

# NYA LÄRARE

Emmy Axelsson och Martin Åkesson



**EMMY AXELSSON OCH MARTIN ÅKESSON** är nya lärare på allmän kurs sedan i höstas.

Emmy är 35 år och har jobbat som lärare i 10 år. Hon har arbetet på högstadie- och gymnasienivå och även inom vuxenutbildning. Emmy är lärare i svenska och svenska som andra språk. Hon är även utbildad berättarpedagog och har ett stort intresse i folklivsforskning och slöjd i olika former.

- Det känns fantastiskt att ha fått börja här på S:t Sigfrid, säger Emmy. Jag trivs mycket bra och känner mig dagligt inspirerad i möten med både deltagare och övrig personal. Jag har fått en ny harmoni här och upplever en balans mellan engagemang och att uppfylla det som förväntas av mig som lärare. Visst finns det krav, men jag får också mycket energi av att undervisa och verka här.

Martin har också jobbat som lärare i ca 10 år. Han har erfarenhet från gymnasieskolor och resursskolor i Växjö. Martin är matematik- och idrottslärare och har ett stort intresse för löpning. Något som han försöker få tid till mellan allt som ska klaras av på arbetet och där hemma.

- Jag tar lite tid på mig att anpassa mig och landa i saker och ting, men jag trivs bra med att arbeta här på skolan nu, säger Martin. Jag gillar mycket den fria undervisningsformen, där jag som lärare har stor frihet att testa former och uppgifter. Och den friheten har jag också tagit mig här och prö-

vat saker som jag tänkt att skulle vilja testa någon gång. Stressen bland deltagarna är inte lika hög här som annars och likheterna med de anpassade skolformerna jag varit på innan är stora. Det är betydligt mer individanpassat här, vilket är mycket bra, avslutar Martin.

Vi önskar er välkomna till S:t Sigfrid och hoppas ni ska fortsätta att trivas här!

*Text: Johan Wallin*

**VI ÖNSKAR ER  
HJÄRTLIGT VÄLKOMNA  
TILL  
S:T SIGFRIDS  
FOLKHÖGSKOLA!**

Sofia Engnell



*Peter Svensson - 2*



# Mitt S:t Sigfrid!

**Sofia Engnells första möte med S:t Sigfrids folkhögskola var 2012. Så här skriver hon om skolan och vad den fått betyda för henne.**

”JAG KLIVER AV CYKELN OCH sneddar över gräsmattan, öppnar dörren och drar in doften som slår mot mig från Sigfridsgården. Doften av trygghet, lycka och gemenskap. Redan 2012, när jag var på skolan första gången, året jag konfirmerades, sa mamma det till mig. Doften här ute har alltid varit densamma och när du väl känner den kommer det vara speciellt. Precis så är det, doften av skolan och doften av teblandning i mataffären har precis samma effekt på mig.

Jag slängs tillbaka i tiden, till sommaren 2012, då Sigge, Kronoberg, S:t Sigfrids folkhögskola blev en del av mig. Teblandningar har den effekten på mig, för att jag aldrig gillat att dricka te, men varje kväll skulle vi ändå koka vatten och öva oss på att dricka. Till en början en liten klunk och mot slutet av månaden kunde vi få ner en hel kopp.

Jag konfirmerades alltså på skolan 2012. Jag ville inte. Eller rättare sagt, jag ville inte bli lämnad ensam på lägret, när alla andra redan hade bästa kompisar. Jag stod under trädet utanför matsalen och bad mina föräldrar att inte lämna mig. Det blir bra, sa mamma, som också är konfirmerad på lägret, så vinkade hon och pappa hejdå och lämnade mig. En liten stund senare hade jag nya vänner. Jag trivdes så bra på lägret att när Magnus, dåvarande skolprästen, frågade om några kunde tänka sig att vara ledare nästkommande år skickade jag in min ansökan direkt. Och sen var jag fast. Fångad i Kronobergsandan.

Efter 2012 har jag varit på ytterligare nio konfaläger och otaliga helgkurser och läger på skolan. I kapellet fick jag predika för första gången, dela ut nattvard för första gången och slutligen celebrera min första mässa. När jag för första gången kände mitt kall till att bli präst, var det för de vänner jag mött på skolan jag först ville berätta. Jag har gått från att vara tonåring till vuxen, från en osäker konfirmand till en något säkrare präst. Jag har träffat vänner, medvandrare och medmänniskor. Jag har gråtit, skrattat och samtalat. Jag har skolan att tacka för

mycket. Många gånger har jag funderat över de människor jag träffat där. Jag skulle vilja påstå att skolan drar till sig härliga människor, människor som vill lära känna andra, som vill göra bra saker och människor som är beredda att ge en del av sig själva för att förändra någon annans liv.

Vi är många som kallar skolan vår, som kommit till skolan och låtit den få en plats i våra hjärtan. Vi skulle beskriva den helt olika, för vi har mött olika människor, gått olika kurser, varit på olika läger, haft olika samtal om livet. Ändå är det väldigt lika, för skolans anda har varit gemensam och doften såklart, den är också gemensam. Därför påstår jag att oavsett minnen och möten, förenar platsen och doften oss, allihopa.”

Namn: Sofia Engnell

Ålder: 26

Favoritmat: Tacos med banan

Förebild: Astrid Lindgren

Prästvigd: för Växjö stift 2023

Pastorsadjunkt/första året som präst:

i Vislanda Blädinge församling

Flyttar till: Göteborg

# Sigfridsdagen 2024

Årets Sigfridsdag hölls traditionsenligt på själva Sigfridsdagen 15 februari.

SIGFRIDSDAGEN 2024 blev en lyckad tillställning med musik, tal och årsmöte, som sig bör. Kamratförbundet passar denna dag på att genomföra sitt årsmöte och så även i år. Från mötet kan nämnas att styrelsen har jobbat på med gott resultat under året. Årsmötet beslutade att utse Olof Lindquist till ordförande ett år till och att omvälja hela styrelsen.

Efter välklingande musik och sång berättades Sigfridslegenden på ett levande sätt av Monica Grügiel, varvid utdelande av kamratförbundets nål vidtog. Alla nya deltagare och ny personal mottog denna och blev medlemmar i Kamratförbundet. Årets stipendiater blev också offentliggjorda. Jonathan Holmström, Sindra Jarestad Kockum och Christer Sjöberg tog emot stipendier till jubel från en nöjd publik. Läs mer om stipendiaterna här intill.



Musiklinjen musicerar på Sigfridsdagen.



Monica Grügiel berättar sigfridslegenden.

## Kamratförbundets stipendiater 2024

På Sigfridsdagen den 15 februari utdelades stipendium till tre personer som var och en har sitt sätt att sprida kamratskap genom god organisationsförmåga, snällhet och lugn.

**Sindra Jarnestad Kockum** får stipendiet "för sitt arbete med att initiera och driva konstföreningen Rävlyan." Självt tycker hon att motiveringen ger en fin beskrivning av ett arbete som kändes viktigt. Konst eleverna behövde en egen intresseförening på skolan. Idén till namnet Rävlyan uppkom som en replik till musikelevernas förening Hönshuset. Snart följde allmän kurs efter och bildade sin Björnliga.

- Det krävdes hårt arbete, men det har möjliggjort att linjerna kan göra saker ihop. I framtiden kommer organisationen att finnas kvar och skapa gemenskap, säger Sindra. Hon tycker att föreningsarbetet har vidgat hennes vyer. - Under förra läsåret lärde jag nya saker om mig själv. Jag tycker det är kul att vara drivande och arbeta med andra och försöka nå fram. Det gett mig mod att våga dra igång nya projekt. Jag kan om jag vill! Jag är stolt över mig själv. Samtidigt vill hon tacka konstlärarna för att de alltid varit engagerade, stått bakom och pushat även om föreningen är elevstyrd.

En rolig formulering i **Jonathan Holmströms** motivering fick honom att haka till under prisutdelningen, nämligen att stipendiaten "har den sympatiska vanan att komma i god tid till lektionerna". - Då hann jag tänka tanken att det passar ju in på mig! Det var annars helt oväntat för mig att få stipendiet. Förra året var det inga musikelever som tilldelades det.

Enligt prismotiveringen är han en "konstruktiv och stabiliserande kraft i elevgruppen med en positiv och stöttande attityd". - Det gör mig väldigt glad att höra, berättar Jonathan, för jag har jobbat medvetet med ettorna för att skapa tryggare övningstillfällen och få andra att känna sig säkrare. När en håller på med jazzimprovisation är det viktigt att känna alla. Han tycker att musiklärarnas inställning till studier spelar stor roll.

- Jag vill rikta ett stort tack till mina lärare som sett mig för den jag är, det jag vill utstråla och vill bli. Nu kan jag fortsätta med gott samvete,

fortsätta vara den jag är. Jag tycker det är en jättebra grej att skolan stöttar inställningen att vi ska vara snälla mot varandra. Det är viktigare än studier. Det här tar en med sig ut i livet.

Till hösten hoppas Jonathan gå på musikhögskolan och blir då själv en etta igen. Han blickar framåt med tillförsikt. - Målet är att föra vidare den goda andan av stabilitet, gott kamratskap och kämpa med det.

**Christer Sjöberg** på allmän kurs uttrycker sig ödmjukt när stipendiet kommer på tal. - Det är alltid trevligt att bli uppmärksammad för att en gör ett bra jobb. Det blir något för ens CV, något som urskiljer en. När vi har haft enskilda samtal med lärare har jag förstått att jag har en rogivande effekt på mina klasskamrater.

I motiveringen står att Christer är en *"person som vågar ta steget och börja studera mitt i livet."* Han berättar att det gäller att försöka ta en termin i taget. Det var en arbetsmarknadspolitisk satsning som fick honom att börja studera på folkhögskola. Efter pandemin var det en lockande möjlighet för att få återgå till ett socialt sammanhang.

Genom åren har han umgåtts med många olika människor och försöker alltid behandla alla lika. För att få bra kontakt, tror han att det är viktigt att inte vara för påflugnen, 'in the face'. I framtiden vill han gärna ha något jobb med en rådgivande roll.

Tack vare sin livserfarenhet kan han jämföra folkhögskolan med andra gymnasieutbildningar och tycker det är bra med ett kamratstipendium som visar något annat än bara betyg. - Folkhögskolan bygger upp människor, knuffar dem framför sig och låter dem utvecklas efter sin nivå, avslutar han.

*Intervjuare: Monica Grügjel*



Sindra Jarnestad Kockum (vänster), Jonathan Holmström (mitten) och Christer Sjöberg (höger).

# Virka är livet!



**D**eltagarna i sal 11 verkar ha drabbats av en virkepidemi. På var och varannan bänk står små virkade djur. De är förvisso söta, men fyller också ett högre syfte, nämligen att stärka studiefokus och koncentration.

DET ÄR INTE BARA DELTAGARNA i allmänkursen Människan i samhället som möter oss i klassrummet, utan även Steve & Luna, Bengt-Jesper, Råttan, Pingu, Meshmed och Pichachu.

- Ja, det har blivit en hel liten armé av virkade djur! konstaterar upphovsmakaren Ida som gjort alla för hand. Mina figurer Steve och Luna var först och då märkte jag att andra också ville ha, för att de plockade med dem. Folk blir så glada och det hjälper dem att koncentrera sig genom att de håller på med dem.

Bänkgrannen Elvira har reflekterat över fenomenet och dristar sig till en förklaring: - Det är bra för hjärnan och av den anledningen gynnar det skolarbetet i längden. Det blir ett slags stresshantering. Jag ser hur de verkligen uppskattas! tillägger hon med eftertryck.

Min blick faller på en pastellfärgad råtta i gult, rosa och grönt. Den har fått extra piercing-accessoarer i form av ett par säkerhetsnålar.

- Ja, det är min råtta. Ida frågade om jag ville ha ett djur, säger Eddie. - Det blir en chill attityd, lämnar inget rum för att vara taskiga mot varandra. Han spricker upp i ett brett leende.

- Du kan inte vara macho med en nalle på din bänk!

Vid ett par tillfällen har de virkade figurerna fått spela en viktig roll vid redovisningar. När det var debatt på engelsklektionen fick de följa med som extra stöd för att ta udden av

nervositeten. Eftersom ämnet handlade om hur ett flygplatsbygge skulle påverka miljön, kunde djuren vara med som rekvisita för att betona vikten av att påverka naturen i en positiv riktning, berättar Ida. Det hela låter ganska komiskt, men deltagarna försäkrar att det fungerade.

- Ja, det gjorde det! berättar Frida, som också använde sitt virkade får för effektens skull. Det var ett bra sätt att få extra tryck i känslöargumenten. Det blir kul och skapar en god stämning. Alla har ett djur som de kan identifiera sig med.

Detta märks i människors attityd. Alla är måna om att figurerna står upprätt och vid dagens slut är det inte ovanligt att djuren får en avskedsklapp. Personal, lärare liksom deltagare har visat intresse för projektet. Många har själva inspirerats till att göra något med händerna. Det har blivit till ett kamratprojekt i det tysta. Virkningen förenar.

På min fråga om några kritiska röster höjts angående djuren, svarar Eddie:

- Några kanske tycker att det är småbarnsbeteende, men det struntar jag i. Djuren blir en perfekt konversationsstartare. Projektet som inleddes under höstterminen har vuxit och numera kommer det beställningar på djur. Ida verkar lugn trots all uppmärksamhet och påpekar eftertänksamt. - De andra vet att jag gör det när jag orkar och har tid.

Efter skolavslutningen tror Ida, Elvira och Eddie att djuren kommer att få pryda en plats hemma i klasskamraternas bokhyllor, eller kanske ges bort i present till någon annan som behöver dem.

*Monica Grügiel, handledare i kursen Människan i samhället*

Steve, Luna, Bengt-Jesper och de andra djuren.



# Tips från köket!

**S**kolans duktige kökschef, Chris Anderson, skickar med ett härligt recept på grillad flankstek med chimichurri och potatissallad med ramlök och grönsparris!

## Grillad Flankstek

1 flankstek (ca 700–900 gram)  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
2 msk olivolja  
Saften från 1 citron  
2 tsk färsk rosmarin, finhackad  
2 tsk färsk timjan, finhackad  
Salt och svartpeppar efter smak

Förbered marinaden: I en skål, blanda den finhackade vitlöken, olivolja, citronsaft, rosmarin, timjan, salt och svartpeppar.

Förbered flanksteken: Placera flanksteken i en grund form eller en plastpåse. Håll marinaden över steken och se till att den täcker steken jämnt. Stäng påsen eller täck formen och låt steken marinera i kylskåp i minst 4 timmar, men gärna längre, för att få fram maximal smak.

Grilla steken: Ta bort flanksteken från marinaden och låt överflödigt marinad rinna av. Grilla steken direkt över hög värme i ca 4–6 minuter per sida (beroende på tjocklek) för att få en medium-rare till medium stek. Använd en kötttermometer för att kontrollera stekens innertemperatur. För medium-rare ska temperaturen vara runt 53–55 grader Celsius.

Låt steken vila: Ta bort steken från grillen och låt den vila i 5–10 minuter. Detta gör att köttsaften fördelas jämnt och ger en saftigare stek.

Skiva och servera: Skiva flanksteken i tunna skivor tvärsöver fibrerna för en mör och saftig textur.

## Chimichurri

ca 4 dl Olivolja  
3 Vitlöksklyftor  
1 Citron  
150 gr Färsk Persilja  
150 gr Färsk Koriander  
1 färsk Chili  
Salt & Peppar efter smak

Hacka vitlök, persilja och koriander ihop. Riv zest på citronen och blanda med de hackade örterna och vitlöken. Tillsätt saften från 1/2 citron till att börja med och 3 dl olivolja samt fin hackad chili. Smaka av med mer citronsaft, salt och peppar.

## Potatissallad med sparris, rädisor & ramlök.

1 knippe grön sparris  
750 g nykokt färskpotatis  
1 knippe rädisor  
1 paket sockerärt  
1 rödlök  
1 knippe fint skuren dill  
1 citron, rivet skal  
1 dl kapris  
15 ramslöksblad fint skuren  
salt och peppar



Dressing till potatissalladen  
2 tsk fransk ljus senap  
salt och peppar  
1 dl olivolja  
2 msk balsamvinäger  
2 msk vatten  
1 tsk strösocker

Förväll sparrisen i lättsaltat vatten ca 2 minuter. Skär i bitar och lägg i en bunke. Dela och skiva ner potatisen. Skär rädisorna i skivor, dela sockerärterna på mitten, skala och skär löken tunt.

Vispa ihop samtliga ingredienser till dressingen och håll över salladen. Låt stå och dra i ca 20 minuter, smaka av salladen före servering.



Skolans kökschef, Chris Anderson.



# Kulturnatten 2024

**K**ulturnatten gick av stapeln i Växjö lördag 27 januari och hela stan sjöd av kulturyttringar i olika former, allt kring temat **Drömmar**. S:t Sigfrids lärare och deltagare fick möjligheten att för andra året använda biskopshuset Östrabo som sin utställningsplats.

ÄVEN I ÅR FICK VI CHANSEN att ta oss till Östrabo på kulturnatten och gestalta temat på vårt vis. Temat för i år var **Drömmar** och det blev många vinklingar på temat, när vi visade upp våra alster offentligt.

Det blev musik - klassisk, genrebred och jazzmusik klingande runt om på våning 2. Där fanns också galleriet med konstverk skapade av konstskolan. På nedre plan hade Allmän kurs sin utställning med personporträtt av människor, som haft en dröm och på olika vis kunnat göra den verklig. På nedre plan fanns också en fortsättning på konstgalleriet. Vid varje heltimme genomfördes en liten performance, där alla kurserna fanns med på något vis.

Kvällen blev mycket lyckad och vi tackar Ylva och personalen på Östrabo för förtroendet att få komma tillbaka! Hoppas vi ses igen!



Många nyfikna besökare trängdes i rummen på Östrabo.



Pianomusik kunde avnjutas i Flygelrummet.



Exempel på den konst som ställdes ut under kvällen .



# Lunchkonserter



**M**usiklinjen har förmånen att med jämna mellanrum få musicera i Domkyrkan när de arrangerar lunchkonserter.

UNDER FLERA ÅR HAR DOMKYRKAN varit en av musiklinjens konsertscener. Den stora julkonserterna går av stapeln här och en gång i månaden erbjuder vi att ta hand om lunchkonserterna som äger rum varje torsdag. Vi tycker det är bra och roligt att få chansen att musicera här och det blir en bra träning i att, under otvungna former, uppträda för publik. För det mesta är det sång och piano med genrebredd och den klassiska inriktningen som medverkar. Lunchkonserterna brukar besökas av ett 40-tal (ibland fler, ibland färre) besökare. Här får ni några bilder från olika lunchkonserter vi gjort under året:



Diljá Ólafsdóttir



Sofia Rathsman och Saga Liabäck.



Miranda Lundin, Emma Heinrich, Alisa Lennartsson, Lukas Thelin Öholm, Frida Engvall, Saga Elfving, Arvid Pernrup och Sem van Gestel.



# VÅRDTRÄDET

Läs gamla Vårdträd på  
[sigfrid.se](http://sigfrid.se)!



S:T SIGFRIDS  
FOLKHÖGSKOLA