



Välkommen till PRO Folkhögskola i Gysinge och höstens kurser *Platsen för livslångt lärande!*



Vi har ett brett kursutbud med allt från funktionsutbildningar för PRO:s föreningar till allmänna folkhögskolekurser över hela terminer. Vi har också flera veckokurser inom våra profilområden - Hälsa och natur, Konst och kultur, Samhället - Nu, då och framåt och Starka föreningar. Kurserna är gratis, det man betalar för är kost och logi. Det kan tillkomma litteratur- eller materialkostnad.



Hälsa och Friskvård

Boule

kurs nr 60, 10-14/8. Kursen är för både nybörjare och vana boulespelare och målet är att ge kursdeltagarna kunskap om kastteknik och taktik samt regler. Målet är att alla kursdeltagare, nybörjare som vana känner att de har lärt sig något.

Boule

kurs nr 61, 17-21/8. Se beskrivning ovan.

Yoga Mindfulness

kurs nr 64, 7-11/9. I denna yogaform med namnet Yoga Mindfulness fokuserar vi särskilt på närvaro snarare än fysisk prestation. Kursen passar alla, både nybörjare och mer erfarna. Yoga syftar till balans mellan själ och kropp. Att stilla sinnet. Kom som du är, upplev och låt dig inspireras!

Vegetarisk matlagning

kurs nr 67, 28/9-2/10. En kurs för dig som vill veta mer om vegetarisk mat. Både för dig som är vegetarian, dig som vill äta mer grönt och till dig som är nyfiken. Tillsammans tillagar vi lunch och middag, vi går igenom basvaror, både grönsaker, fetter, proteiner och kolhydrater.

Yoga Mindfulness och Frigörande dans

kurs nr 70, 26- 30/10. Det här blir en alldeles särskild vecka! Du får möjlighet att ta del av både yoga – mindfulness och frigörande dans. Njuta av rörelsen och dansglädjen i dansen och landa i lugnet i yogan. En vecka full av rörelse, glädje, stillhet, meditation och avslappning. Både i yogan och dansen lyssnar du till dig själv. Delta som du är, i din takt och efter dina behov.

Frigörande dans i mindfulness

kurs nr 73, 16-20/11. Mindfulness är ett sätt att vara medvetet närvarande, att iakta och identifiera hur det känns att vara du – just nu. Kursen är främst en upplevelsekurs. Med hjälp av dansen går du på upptäcktsfärd i kropp och själ och följer impulserna från kroppens egen intelligens – fri i rytmen och rörelserna. Inga krav eller "måsten".

Hälsa och Friskvård

kurs nr 75, 23-27/11. Välkommen till en kurs där vi under veckan provar på olika aktiviteter som främjar vår hälsa. Var och en deltar efter sin egen förmåga. Bland annat ingår: Sitt- och stågymna, danser i olika rytmer, Qi Gong, yoga, boule, stavgång, stationsövningar m m, avslappningsövningar samt naturligtvis samtal om kost- och matvanor.

Klimat

"Vår lilla blå planet"

kurs nr 62, 24-28/8. Framtiden för våra barn och barnbarn. Här reder vi ut vad som rör sig i deras tankar och i våra egna. Kursen uppmanar deltagarna att reflektera över tre frågor innan kursstart - Hur ser du på den accelererande uppvärmning som planeten nu verkar genomgå? - Hur ser du på den allt större befolkningsutveckling som samtidigt är på gång? - Hur ser du på möjligheterna att begränsa eller förhindra en omfattande kollaps?

"Vi kan inte skolstrejka men....."

kurs nr 71, 2-6/11. Klimatförändringarna är allas problem, inte minst kommande generationers. Oavsett ålder bör vi alla ta vårt ansvar för ett hållbart samhälle. Denna kursvecka är ett forum för utbyte av konkreta åtgärder man kan göra som individ, men även hur man kan sprida ringar på vattnet i sin hemort och påverka andra, tex myndigheter, kommuner, föreningar och företag för att de också ska minska sin miljö och klimatpåverkan.

Konst

Akvarellkurs

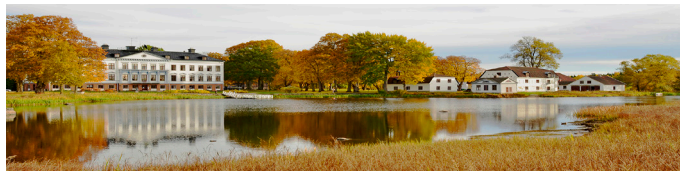
kurs nr 65, 14-18/9. Kursen vänder sig till nybörjare men även till dem som kommit en bit längre. Grunderna i akvarelltekniken kommer att vara i fokus. Varje deltagare får utveckla sin egen handstil. Gemensamma genomgångar och läraren ger även personlig handledning.

Målarvecka 1

kurs nr 83, 7-11/12. En målnings- och teckningskurs där vi vänder oss till dig som redan målat litegrann. Vi tecknar och målar i egen valfri teknik som olja, akvarell och/eller akryl/tempera. Vi går vid behov igenom grundläggande grepp i de olika teknikerna. Och vi låter oss inspireras av bilder från konsthistorien. Flera av dagarna avslutas med gemensamma genomgångar av allas bilder.

Målarvecka 2

kurs nr 84, 14-18/12. Se beskrivning ovan.



Besök vår hemsida för mer information www.profolkhogskola.se



PRO Folkhögskola finns i Gysinge, Hofors, Huddinge (Stockholm) och Malmö.
Även ute i övriga Sverige pågår lokalt kurser där PRO Folkhögskola utbildar på plats.
Folkhögskolan är öppen för alla och med en inriktning mot äldre.

Hantverk

Järnsmede, nybörjare

kurs nr 63, 31/8-4/9. Kursen inleds med ett faktapass om järnets egenskaper och elden som behövs för att värma materialet till smidestemperatur samt vilka verktyg som används. Man får lära sig de olika grundteknikerna och efter det sätter man igång i smedjan. Kursdagarna består av muntliga genomgångar, demonstrationer i smedjan och eget arbete.

Järnsmede, fortsättning

kurs nr 66, 21-25/9. Kursen förutsätter att du gått kursen **Järnsmede, nybörjare**. Veckan börjar med att vi smider något från nybörjarkursen som uppvärmning. Kanske en spik eller så. Efter det varvar vi genomgångar av smidestekniker och smidesobjekt med egna övningar och projekt. Det är fritt fram för egna initiativ utifrån medtagna idéer och förkunskaper. Kursdagarna består av muntliga genomgångar, demonstrationer i smedjan och eget arbete.

Gör din egen kniv

kurs nr 72, 9-13/11. I kursen kommer vi tillverka en täljkniv i helstål, med format träskaft och enklare eggskydd i näver. **För att gå denna kurs måste du ha gått kurserna Järnsmede, nybörjare och Järnsmede, fortsättning.** Momenten som ingår i kursen är att: smida stålet till ett knivblad som sedan grovslipas, härdas och anlöps. Forma och bearbeta träskaftämnet för att sedan montera delarna, slipa eggen vass och bryna den samt binda ett näverfodral som eggskydd.

Silversmede, nybörjare

kurs nr 74, 23-27/11. Här är kursen för dig som vill lära dig att skapa smycken i ett spännande material. Kursen är en introduktion till silversmede samt tillverkning av smycken och till att lära sig att använda verktyg och maskiner. Varje deltagare kommer att ha minst ett smycke av egen design färdig vid kursens slut.

Täljkurs

kurs nr 76, 30/11-4/12. En kurs för dig som är nybörjare men även för dig som har täljt förut. Du får lära dig grunderna i att tälja med kniv och yxa på ett säkert sätt och förstå trä som material för vidare eget arbete. Vi täljer saker i egen takt. Praktiskt arbete varvas med korta teoripass. Exempel på vad som är möjligt att göra under veckan är små burkar, små skålar, skedar, smörknivar, spaljeér, blompinnar, eggskydd till din täljkniv, leksaker mm.

Skrivande

Skrivarkurs

kurs nr 79, 7-11/12. Skriv om ditt liv för din egen skull, för barnbarnen eller för historien! Här är kursen för dig som vill börja skriva om ditt liv, enkla memoarer eller minnesbilder. Många behöver hjälp med att komma igång, andra tips på sovring av materialet. Kursen innehåller även samtal och erfarenhetsutbyte.

Med reservation för eventuella ändringar.

ANMÄLAN OCH MER INFORMATION: Anmälan skall vara skriftlig. Du kan anmäla dig på vår hemsida: www.profolkhogskola.se eller kontakta skolan för blankett. Kontakta oss gärna på telefon: 0291 - 212 23, helgfri vardag 10:00 - 12:00, 13:00 - 15:00 eller skicka e-post till kurser@pros.fhsk.se

Dans

Bugg & Foxtrot, nybörjare

kurs nr 78, 30/11-4/12. Kurs för dig som vill lära dig bugg och foxtrot från grunden. Kursen är upplagd på ca 50 % bugg/50 % foxtrot. Bugg är den mest populära pardansformen i Sverige - Går ut på att killen för tjejen i en mängd olika improviserade snurrkombinationer genom att byta handfattningar. Foxtrot - är tillsammans med bugg den vanligaste ute-dansen.

Bugg & Foxtrot, fortsättning

kurs nr 82, 14-18/12. Fördjupning i buggen med flera turer och tips samt finslipning av foxtrot. Kursen är upplagd på ca 80 % bugg/20 % foxtrot.

Föreningskurser

Kassörskurs, steg 1

kurs nr 69, 26-30/10. Kursen vänder sig till nya kassörer i föreningarna. Målet med kursen är att deltagarna skall få grundläggande kunskaper för att klara uppdraget som kassör i en PRO-förening som har bokföringsprogrammet Visma Förening och använder PRO:s kontoplan.. Den tar bl a upp styrelsens ansvar och kassörens roll i föreningen, kassörens arbetsuppgifter, grundläggande bokföring m m. **Datorvana krävs!**

Kassörer och revisorer

kurs nr 77, 30/11-4/12. En kurs som behandlar roller, mötesteknik, handlingsprogram, stadgar, databokföring, försäkringar, budget samt analys av verksamhetsplan. En fördel om föreningen skickar både sin kassör och revisor till denna kurs. **Datorvana krävs!**

Hemsideskurs

kurs nr 80, 7-11/12. Kurs för hemsidesansvariga i verktyget Sitevision. Du lär dig hantering av hemsidan, lägga in text och bild, bildhantering, samt innehåll, syfte och policy. **Datorvana krävs!**

Medlemsregisterkurs

kurs nr 81, 14-16/12. Kurs för medlemsansvariga. Vi jobbar i verktyget Harald och lär oss grunderna i medlemshantering. **Datorvana krävs!**

Ledarkurs

Qi Gongledare, steg 1

kurs nr 68, 28/9-2/10 Bli Senior Qi Gong-ledare! Biyunakademien guidar dig in i den kinesiska vägen till hälsa, denna spännande mångtusenåriga hälsokunskap. Du får både praktiska tips och råd på områden som kostlära, kinesisk massage, akupressur samt en introduktion till den kinesiska medicinens grunder och läran om Yin och Yang - förstäelsen om inre balans. Senior-qigongen i teori och praktik. Senior qigong är skapad och skraddarsydd för svenska pensionärers hälsa av den kinesiska läkaren och professorn i kinesisk medicin, grundaren av Biyun metoden - Fan Xiulan. Inga förkunskaper behövs i steg 1