



# Välkommen till PRO Folkhögskola i Gysinge

## Platsen för livslångt lärande!

### Kurser våren 2021



Kurserna är gratis, det man betalar för är kost och logi. Det kan tillkomma litteratur- eller materialkostnad.

PRO Folkhögskola vet just nu inget om hur Coronapandemin kommer att utvecklas men om läget tillåter - kommer skolan under våren att erbjuda nedanstående kurser:

PRO Folkhögskola följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer - ändring av utbudet kan därför komma ske med kort varsel



## Hälsa och Friskvård

**Boule, kurs nr 35, 31/5-4/6, kurs nr 36, 7-11/6.** 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.

**Hälsa och Friskvård, kurs nr 28, 12-16/4.** 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 stågympa, danser i olika rytmer, Qi Gong, yoga, boules, stavgång, stationsövningar m m, avslappningsövningar samt naturligtvis samtal om kost- och matvanor.

## Yoga Mindfulness och Frigörande dans,

**kurs nr 23, 22- 26/3.** 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.

**Yoga Mindfulness, kurs nr 14, 15-19/2, kurs nr 34, 24-28/5.** 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!

**Frigörande dans i mindfulness, kurs nr 31, 3-7/5.** Mindfulness är ett sätt att vara medvetet närvarande, att iaktta 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".

## Klimat

### Klimatsmart i vardagen - Vad kan jag/vi göra?

**kurs nr 32, 10-14/5.** Klimathotet är en stor och allvarlig fråga och det är lätt att den blir oss övermäktig. I denna kurs försöker vi på ett lätt- och roligt sätt närma oss denna fråga och reda ut vad vi kan göra i vår vardag för att minska vår klimatpåverkan. Vi tittar på saker som konsumtion, transporter, energiförsörjning och avfallshantering.

## Konst

**Akvarellkurs, kurs nr 7, 1-5/2.** 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.

**Vintermåleri, kurs nr 11, 8-12/2.** Vi inspireras av Gysinges mysiga miljö - kanske i vinterskrud - och konsthistoriens vinterbilder. Vi tecknar och skissar i kol/blyerts/kritor, målar med valfri teknik som olja, tempera, akvarell eller akryl. Vi tittar på passande färgblandningar. Vi funderar över kompositionen.

**Målarvecka 1, kurs nr 21, 15-19/3.** 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 24, 22-26/3.** Se beskrivning ovan.

**Akvarell för nybörjare, kurs nr 38, 19-23/6.** Grunderna i akvarelltekniker kommer vara i fokus. Varje deltagare får utveckla sin egen handstil. Jag som lärare ger personlig handledning. Gemensamma genomgångar sker. Jag erbjuder olika teman, men vill att akvarelltekniken inte blir det svåra, utan det roligaste du har varit med på.

## Ledarkurs

### Grundläggande ledarutbildning i linedance

**kurs nr 1, 11-15/1** Grundläggande ledarutbildning i linedance. Kursen vänder sig till dig som vill börja leda linedance. Kursen omfattar pedagogik, metodik, ledaregenskaper, stegträning och instruktionsövningar. Totalt går vi igenom 10 danser under veckan.

### Senior Qi Gongledare, steg 2

**kurs nr 4, 18-22/1** Bli Senior Qi Gong-ledare! Biyunakademien guidar dig in i den kinesiska vägen till hälsa, denna spännande mångtusenåriga hälsokunskap. kinesiska medicinens grunder och läran om Yin och Yang – förståelsen om inre balans. Senior-qigongen i teori och praktik. Senior qigong är skapad och skraddarsydd för svenska pensionärs hälsa. Lärare från Biyunakademien. Efter genomgången delkurs 2 har du kompetens att lära ut metoden och därmed hjälpa äldre människors hälsa med detta egen träningsprogram. Lärare från Biyunakademien.

**Senior Qi Gongledare, steg 1, kurs nr 17, 1-5/3.** Bli Senior Qi Gong-ledare! Biyunakademien guidar dig in i den kinesiska vägen till hälsa, denna spännande mångtusenåriga hälsokunskap. kinesiska medicinens grunder och läran om Yin och Yang – förståelsen om inre balans. Senior-qigongen i teori och praktik. Senior qigong är skapad och skraddarsydd för svenska pensionärs hälsa av den kinesiska läkaren och professorn i kinesisk medicin, grundaren av Biyun metoden – Fan Xiulan. Inga förkunskaper krävs för Steg 1. Lärare från Biyunakademien.

### Senior Qi Gongledarträff + Föryngrings Qi Gong

**kurs nr 26, 6-10/4.** Uppföljning för dig som tidigare har deltagit i steg 1 eller steg 2. Föryngringsqigongen är hjälp till självhjälp för att motverka åldrandeprocessen och degenereringsprocesserna som sker i människans hjärna och centrala nervsystem. Föryngringsqigongen syftar till att öka blod- och qi-genomströmningen till hjärnan och befrämjar det centrala nervsystemet samt ökar kroppens förmåga att rensa ut gifter och slaggprodukter.

# Besök vår hemsida för mer information [www.profolkhogskola.se](http://www.profolkhogskola.se)

PRO Folkhögskola finns i Gysinge, Hofors, Sandviken, 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

**Järnsmide - nybörjare, kurs nr 18, 1-5/3,**

**kurs nr 27, 12-16/4** 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.

**Järnsmide - fortsättning, kurs nr 33, 17-21/5.** 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. **Kursen förutsätter att du gått kursen Järnsmide, nybörjare.**

**Silversmide - nybörjare, kurs nr 19, 8-12/3,**

**kurs nr 30 26-30/4.** Här är kursen för dig som vill lära dig att skapa smycken i ett spännande material. Kursen är en introduktion till silversmide 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 6, 25-29/1.** 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, spaljeer, blompinnar, eggskydd till din täljkniv, leksaker mm.

## Skrivande

**Skrivarkurs, kurs nr 13, 8-12/2.** 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.

## Språk

**Engelska - konversation, kurs nr 2, 11-15/1.** Här får du som redan är "hemma" i det engelska språket i möjlighet att prata vilket gör att du känner dig säkrare - när du har beov av att nyttja din engelska t ex vid resa utomlands. Samtal och diskussioner förs på engelska.

## Datakurs

**Data för nybörjare - steg 1, kurs nr 3, 11-15/1.** Du lär dig använda din dator - vi startar från grunden och går igenom vad du behöver för att kunna surfa, skicka e-post och även lite ordbehandling. Söker information på internet och ger en introduktion till it-världen.

**Data för nybörjare - steg 2, kurs nr 12, 8-12/2.** Vi tittar mer på finesser med e-post, att surfa och lite mer ordbehandling. Vi tittar även på Excel och gör en hushållsbudget.

**Kom på seniorkollo i sommar! 28/6-2/7.**

Teman är:

- "Natur och kultur" kurs nr 39, • "Hälsa och friskvård" kurs nr 40
  - "Skapande" nr 41
- Mer info hittar du på vår hemsida!

**ANMÄLAN OCH MER INFORMATION:** Anmälan skall vara skriftlig. Du kan anmäla dig på vår hemsida: [www.profolkhogskola.se](http://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](mailto:kurser@pros.fhsk.se)

Med reservation för eventuella ändringar.

## Dans

**Bugg & Foxtrot - nybörjare, kurs nr 8, 1-5/2.** 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 20, 8-12/3.** Fördjupning i buggen med flera turer och tips samt finslipning av foxtrot. Kursen är upplagd på ca 80 % bugg/20 % foxtrot.

## Dansvecka - Internationell seniordans,

**kurs nr 37, 14-18/6.** En vecka då seniordansare från olika grupper, ledare, ja alla som vill och har lust att dansa en hel vecka är välkomna. Vi dansar blandade danser som finns i internationell Seniordans såsom parrmixerdanser, folkdanser, block/line danser, kolodanser, Round Dance (för dem som vill pröva på), sittdanser m m. Eftersom vi byter partner ofta, lär man känna många nya dansare från olika ställen och knyter fina kontakter.

## Föreningskurser

### Bokslut - databokföring i Visma

**kurs nr 15, 15-17/2, kurs nr 16, 17-19/2.** Kursen vänder sig till föreningskassörer som upprättar bokslut för sin PRO förening. Vi skapar bokslutdokumentation inför årsmötet. Kursens mål är att kassörerna efter genomgången utbildning skall ha upprättat föreningens bokslut enligt gällande regler. Vidare skall kassörerna kunna läsa ett bokslut och kunna avgöra den ekonomiska situationen i föreningen. Ta med underlag från din förening - papperskopior och dessutom USB-minne där ni har säkerhetskopierat er bokföring. **Datorvana krävs!**

### Kassörskurs, steg 1, databokföring i Visma,

**- kurs nr 29, 19-23/4.** 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.**

### Sitevision - hemsideskurs, kurs nr 5, 18-22/1,

**kurs nr 22, 15-19/3.** 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!**

### Harald - medlemsregisterkurs, kurs nr 9, 1-3/2,

**kurs nr 10, 3-5/2.** Kurs för medlemsansvariga. Vi jobbar i verktyget Harald och lär oss grunderna i medlemshantering. **Datorvana krävs!**

