

Program PRO Folkhögskolas Sommarkurser på Sjövik 8-12 juni 2026

Måndag 8 juni

12.00–13.00 Välkomstsamling med Heidi Englund, PRO Folkhögskolas rektor och Karin Olsson, kursansvarig för Sommarveckan, i Bygdegården Jubel

13.00–14.00 Lunch i matsalen

14.30–16.00 Kurserna startar. Avbrott för fruktstund i kurserna

- Skrivande – skriv din livsberättelse
- Meditativa strövtåg och dans
- Skapande – siden, sammet, trasa, lump
- Dalarna i ord och ton
- Körsång, röstteknik och rörelse
- Foto – för inspiration och självförtroende

16.00 Incheckning i rummen

16.30–17.30 Middag

19.00 Naturfotografiska äventyr i när och fjärran. Vår fotoledare Anders Geidemark, berättar och visar sina vackra bilder, samt kvällsmacka, i Bygdegården Jubel

Tisdag 9 juni

7.00–7.20 Morgonrörelse med dans ledd av rektor Heidi, i Bygdegården Jubel

7.30–8.30 Frukost

9.00–10.20 Kurserna fortsätter

10.20–10.40 Fruktstund och kaffe/te i Dalaföajén

10.40–12.00 Kurserna fortsätter

12.00–13.30 Lunch

13.30–14.30 Kurserna fortsätter

14.30–14.50 Fika i Dalaföajén

14.50–16.00 Kurserna fortsätter

16.30–17.30 Middag

18.00 Buss avgår till Älvpromenad i Avesta, för dig som anmält att du vill följa med

18.30–20.00 Promenadtur med några berättarstopp

20.30 Buss tillbaka till Sjövik

21.00 Kvällsmacka i Bygdegården Jubel

Onsdag 10 juni

7.00–7.20 Morgonrörelse med dans ledd av rektor Heidi, i Bygdegården Jubel

7.30–8.30 Frukost i matsalen

9.00–10.20 Kurserna fortsätter

10.20–10.40 Fruktstund och kaffe/te i Dalaföajén

10.40–12.00 Kurserna fortsätter

12.00–13.30 Lunch

13.30–14.30 Kurserna fortsätter

14.30–14.50 Fika i Dalaföajén

14.50–16.00 Prova-på-eftermiddag. Möjlighet att prova ett av de andra ämnena. Du väljer mellan dessa, och går till det ämne som du har skrivit upp dig på.

16.30–17.30 Middag

Fri tid

19.00 Kvällsmacka i Bygdegården Jubel

Torsdag 11 juni

7.30–8.30 Frukost i matsalen

9.00–10.20 Kurserna fortsätter

10.20–10.40 Frukostund och kaffe/te i Dalaföajén

10.40–12.00 Kurserna fortsätter

12.00–13.30 Lunch

13.30–14.30 Kurserna fortsätter

14.30–15.00 Fika i Dalaföajén

15.00–16.00 Kurserna fortsätter

17.00 Samling för gruppfoto på trappan till Bygdegården Jubel

17.15 Presentation av det som grupperna Foto, Skapande och Meditativa strövtåg. har gjort under veckan i Bygdegården Jubel

18.15 Sommarfest med somrigt smörgåsbord. Efter maten lyssnar vi till Körsångsgruppen och inslag från Skrivar- och Litteraturgrupperna

Ca 22.00 Kvällen avslutas

Fredag 12 juni

7.30–8.30 Frukost OBS! Utcheckning senast 10.00

9.00–10.20 Kurserna fortsätter

10.20–10.40 Frukostund och kaffe/te i Dalaföajén

10.40–12.00 Kurserna fortsätter

12.00 Lunch

Sommarveckan på Sjövik är slut. Dags att åka hem.