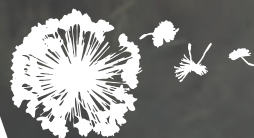


Korta kurser sommaren 2022

Furuboda folkhögskola Yngsjö

FURUBODA
FOLKHÖGSKOLA



Sommarens korta kurser 2022

- med reservation för ändringar!

Välkommen till Furuboda folkhögskola i Yngsjö under sommaren 2022!

Vi erbjuder ett blandat utbud av kurser – allt från musik, Må bra, Skapande till våra Solskensveckor! Här finns ett utbud med inspirerande innehåll och aktiviteter där du har möjlighet att prova på nya saker, utmana dig själv i något nytt eller utveckla något av dina intressen. Förutsättningarna för att möta nya och gamla vänner finns självklart också. På Furuboda finner du en öppen och tillgänglig miljö för alla med eller utan funktionsnedsättning.

Sista ansökningsdag för ALLA kurser är den 1 februari!

(I mån av plats görs antagning efter sista ansökningsdag, hör bara av dig och fråga!)

Här kan du också läsa om sommarens korta kurser:

www.furuboda.org/sommarens-korta-kurser

Sommarveckan • 6480 kr

• 19-23 juni

Här får du vara med och uppleva dagar med varierat innehåll. Kursdagarna liknar varandra i upplägg med programpunkter på förmiddagarna, eftermiddagarna och kvällarna. Det är ett blandat utbud av upplevelser, musik och skapande aktiviteter av olika slag. Eftermiddagarna innebär ofta ett fritt val av aktiviteter, då det erbjuds turneringar, bad, cabbe- eller flotteturer m.m. Kvällarna varvas med t.ex. musik, bingo och föreläsningar.

Veckan riktar sig främst till dig som är 55+ och önskar upplevelser i ett lugnare tempo och en vilsam tillvaro.

Må bra – må bättre • 6930 kr

• 10-14 augusti

Hur motion och träning stärker din hjärna och hälsa!

Kursen vänder sig till dig som vill få tips och råd att komma i gång med din kost, motion och hälsa. Vi kommer att röra på oss varje dag i vår natursköna miljö, det blir bl.a. stavgång, cykling, yoga och en njutbar flottetur längs Helge Å. Vi ser gärna att du gillar träning och vågar utmana dig själv och vi anpassar aktiviteterna efter de deltagare som blir antagna på kursen med eller utan funktionsvariation. Under veckan kommer vi också diskutera och inspireras av olika teman inom hälsa och motion.

Kursen riktar sig i första hand till dig som är 20+.

Skaparverkstan • 7180 kr

• 19-23 juni

Gillar du att skapa fritt utan en massa regler? Är du sugen på att prova på att måla i acryl, akvarell eller trycka screen-tryck? Du vill kanske prova glasfusing eller att forma med keramiklera? Då är det här kursen för dig! Här har du möjlighet att prova på olika tekniker och material både på traditionellt sätt och genom övningar som fokuserar på skapandeprocessen. Vi håller mestadels till i vår mysiga ateljé, men om vädret tillåter tar vi oss kanske ut i landskapet och målar i det fria.

Kursen vänder sig både till nybörjare och till dig som har mer erfarenhet av konstnärligt skapande.



Läs detta – för då får du information om hur vi tänker angående **corona** (covid-19)! När planeringen för 2022 gjordes har restriktionerna precis hävts. Detta gör att vi kommer erbjuda kurser likt "vanliga" somrar på Furuboda men självklart kommer vi göra förändringar om det är så att vi hamnar i den situationen igen.

Nytt för 2022 är att vi erbjuder **olika längd** på några av våra kurser. Två av veckorna är det bara möjligt att komma för dig som har egen assistans med dig.

Åldersindelningarna kommer inte vara lika tydliga som tidigare år och precis som till sommaren 2021 behöver du rangordna vilka datumperioder som fungerar för dig. I ansökan kommer du att få rangordna kurs och datum du önskar vara på med 1, 2 och 3.

Sound & Action • 9770 kr

- 27 juni–3 juli (WS-gänget)
- 10–16 augusti

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action 2022 samlar ca 45 deltagare per kurs som vill spela instrument, sjunga, dansa och agera! Instrumenten anpassas så att alla kan vara med och musicera. På förmiddagarna jobbar du i en temagrupp. Efter inskickad ansökan och antagning väljer du vilken temagrupp du vill medverka i, som t.ex. kör, rock eller pop. På eftermiddagarna kan du välja mellan olika workshops och andra fritidsaktiviteter.

Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Alla kan vara med från 15 års ålder. Det är viktigt att du gillar och klarar av att medverka i stora grupper.

Sound & Action "mini" • 6680 kr

- 11–15 juli (till denna kursvecka har du med dig egna assistenter)

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action "mini" 2022 samlar ca 20 deltagare som vill spela musik tillsammans i grupp men behöver mer teknisk och digital hjälp för att kunna göra detta. Instrumenten anpassas så att alla kan vara med och musicera. På förmiddagarna jobbar du i en temagrupp. På eftermiddagarna kan du välja mellan olika workshops och fritidsaktiviteter så som flotte, cabbe eller bada i havet!

Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Alla kan vara med från 15 års ålder.

Notera att...

...**priserna för kurserna** som står är grundpriset per deltagare. Har du frågor eller behöver någon variant av vistelse, ber vi dig ringa Martina Sandmark på 044-781 46 34 för att få rätt kostnadsuppgifter. Medföljande assistenter betalar 985 kr per dygn och person.

...**vid avbokning** senare än 15 dagar innan kursstart faktureras en avbokningsavgift på 30 % av kurskostnaden (vid sjukdomsavbokning krävs läkarintyg).

...**Sound & Action och Solskensveckorna** har blivit fler till antalet och några av dem har blivit någon dag kortare. Detta är för att passa fler deltagare.

...**sommaren 2022** badar du i en nyrenoverad simhall!

Solskensveckor • 9620 kr

- 4–10 juli
- 27 juli–2 augusti (till denna kursvecka har du med dig egna assistenter)
- 3–9 augusti

Sommar, sol, hav, musik, aktiviteter, möten med nya människor - så kan Solskensveckorna på Furuboda beskrivas. I programmet finns bl. a. intressegrupper, fritidsaktiviteter och roliga kvällsarrangemang av olika slag.

Veckorna påminner om varandra i programupplägg och under sommaren 2022 kommer det inte vara någon åldersindelning på dessa veckor.

I aktiviteter, intressegrupper och program möts och utmanas du av dig själv, andra och ledarna på olika sätt. På förmiddagarna ingår du i en intressegrupp som t.ex. idrott, musik eller något kreativt. Här jobbar vi tillsammans, ledarna inspirerar dig att våga och vilja testa på nya saker under veckan. Resten av dagen blandas med olika aktiviteter, bad och roliga kvällsprogram. Kvällsprogrammen varierar och kan vara konsert, festivalkvällar, tävlingar mm.

Sommar & sol • 6530 kr

- 11–15 juli

Nytt för i år är Sommar & sol, som är en 5-dagars kurs för dig som önskar mindre grupp och lugnare tempo. I programmet finns bl. a. intressegrupper, fritidsaktiviteter och roliga kvällsarrangemang av olika slag. Veckan påminner om solskensveckor i programupplägget.

I aktiviteter, intressegrupper och program möts och utmanas du av dig själv, andra och ledarna på olika sätt. På förmiddagarna ingår du i en intressegrupp som t.ex. idrott, musik eller något kreativt. Här jobbar vi tillsammans, ledarna inspirerar dig att våga och vilja testa på nya saker under veckan. Resten av dagen blandas med olika aktiviteter, bad och roliga kvällsprogram. Kvällsprogrammen varierar och kan t.ex. vara musik-, strand-, och myskvällar.

Självständiga och ansvarstagande människor
med full delaktighet i ett öppet och tillgängligt samhälle

