

Korta kurser sommaren 2021

Furuboda folkhögskola Yngsjö



Sommarens korta kurser 2021

- med reservation för ändringar!

Välkommen till Furuboda folkhögskola i Yngsjö i sommar!

Vi erbjuder ett blandat utbud av kurser, allt från musik, Må bra, Skapande till 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 läsa om sommarens korta kurser.

Se även vår hemsida: www.furuboda.org/sommarens-korta-kurser

Sound & Action • 6580 kr

28 juni-2 juli 4-8 juli 1-5 augusti

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action 2021 samlar ca 20 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. Tidigare har man valt sin grupp innan man kommit, så blir det inte 2021. 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.

Sound & Action "mini" • 6580 kr

7-11 augusti

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action 2021 samlar ca 20 deltagare per kurs 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 fritidsaktiviteter så som flötte, cabbe eller bada i havet! Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Alla kan vara med från 13 års ålder. Vi ser gärna att du har med dig egna assistenter på denna kursvecka.

Solveckor • 6430 kr

10-14 juli 26-30 juli 7-11 augusti 13-17 augusti

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

Veckorna påminner om varandra i programupplägg och under sommaren 2021 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 till exempel 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 konserter, festivalkvällar, tävlingar med mera.

Läs detta...

...om corona (covid-19) för information om hur vi anpassar veckorna med anledning av det! Vid planeringen för 2021 var riktlinjerna för samlingar max 50 personer och det har vi tagit hänsyn till. Detta gör att vi kommer erbjuda kurser med färre antal deltagare än vanligt - men samtidigt fler tillfällen under sommaren. Vi har tagit med boende, städ, mat och lokaler i hur planeringen lagts upp och hur vi ska kunna genomföra våra tänkta kurser på ett säkert sätt.

...om ansökan

Nytt för 2021 är att du som söker till det som tidigare varit "stora" veckor, dvs. Sound & Action och Solskensveckor, behöver rangordna datumperioder som fungerar för dig. Dessa kurser kommer 2021 inte vara uppdelade i ålders- eller genreveckor, utan har ett lite annorlunda upplägg.

I ansökan kommer du att få rangordna kurs och datum du önskar vara på med 1, 2 och 3. Ansökningsblankett finns att ladda ner på www.furuboda.org/sommarens-korta-kurser.

...om kurspriserna

Priserna som står vid respektive kurs är grundpriset per deltagare. Har du frågor eller behöver någon variant av vistelse, ber vi dig ringa Eva Björmander på 044-781 46 34 för att få rätt kostnadsuppgifter. Medföljande assistenter betalar 970 kr per dygn och person.

När den här folderna går till tryck är all planering för hur sommaren kommer se ut inte fullständigt spikad. Allteftersom situationen och riktlinjer kring spridningen av coronaviruset förändras kan också planeringen behöva korrigeras.

Oavsett hur detaljplaneringen kommer att se ut kommer du som tidigare deltagit i någon av våra sommarkurser att känna igen dig i veckan du deltar i - men du måste också räkna med att vissa saker kommer att bli annorlunda från andra år.

Sommarveckan • 6380 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, skapande aktiviteter av olika slag eller rörelse. Efter-middagarna innebär ofta ett fritt val av aktiviteter, då det erbjuds, turneringar, bad i havet, cabbe- eller flotteturer med mera. Kvällarna varvas med till exempel 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 • 6830 kr

19-23 juni

Hur motion och träning stärker din hjärna och hälsa!

Kursen vänder sig till dig som vill få tips och råd att komma igång med din kost, motion och hälsa. Vi kommer att röra på oss varje dag i vår natursköna miljö, det blir bland annat stavgång, cykling, yoga och en flottetur längs Helge Å. Vi ser att du gillar träning och vågar utmana dig själv.

Under veckan kommer vi också diskutera och inspireras av olika teman inom hälsa och motion, till exempel genom artiklar, böcker och sociala medier. Ett dagsschema kan se ut så här:

Stavgång • frukost • träning • lunch • diskussioner • middag • kvällsaktivitet.

Skaparverkstan • 7080 kr

19-23 juni

Är du sugen på att prova på att måla i acryl, akvarell eller trycka screentryck? Eller vill du kanske prova glasfusing eller att forma med keramiklera? Gillar du att skapa fritt utan en massa regler? 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. vänder sig både till nybörjare och till dig som har mer erfarenhet av konstnärligt skapande.

Vår värld i färg • 6830 kr

13-17 augusti

Har du funderat på hur vi och djur upplever färger? Kan våra husdjur verkligen skilja på grönt och rött och vad är egentligen ett fågelperspektiv? Varför ser vi egentligen inte blommor som de verkligen ser ut, och varför är nyckelpigor röda?

I den här kursen lär vi oss hur färgseendet fungerar hos oss och andra djur, vi testar vårt färgseende och diskuterar färgupplevelser genom naturvandringar, filosofi och historia. Det spelar ingen roll om du vill veta hur din katt ser färger, om du är naturintresserad eller om du arbetar med färger i din vardag. Alla kan vara med, med eller utan förkunskaper och ett stort utrymme ges åt deltagarnas intressen.

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

