

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

# Korta kurser sommaren 2023

## Furuboda folkhögskola Yngsjö



# Sommarens korta kurser 2023

- med reservation för ändringar!

## Välkommen till Furuboda folkhögskola i Yngsjö under sommaren 2023!

Vi erbjuder ett blandat utbud av kurser – allt från musik och 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!

(1 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](http://www.furuboda.org/sommarens-korta-kurser)

## Sommarveckan • 6600 kr

- 18-22 juni

Här får du vara med och uppleva dagar med varierat innehåll. Kursdagarna liknar varandra i upplägg med programpunkter på förmiddagarna, eftermiddagarna och kvällarna. Förmiddagarna har ett blandat utbud av upplevelser, så som musik, skapande aktiviteter av olika slag och strandmys.

Under denna vecka finns det också möjlighet att tillbringa tid tillsammans med snälla, gosiga hundar. Du kommer få veta mer om olika hundraser och prova på olika hundaktiviteter, samt promenera med dem runt Furuboda. 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

## Sommar & sol • 6650 kr

- 17-21 juli

Sommar, sol, hav, musik, aktiviteter, möten med nya människor - så kan Solskensveckorna på Furuboda beskrivas. 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-myskvällar, mm.

## Skaparverkstan • 7300 kr

- 18-22 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

Under några av veckorna är det bara möjligt att komma för dig som har egen assistans med dig, dvs du kan inte köpa din hjälp från Furuboda. Självklart kan du söka till övriga kurser också om du har egen assistans.

**NYTT FÖR 2023** är att du kan anmäla dig digitalt. Via vår hemsida [furuboda.org](http://furuboda.org), under rubriken Sommarkurser hittar du den digitala ansökan. Våga testa!

I ansökan rangordnar du kurs och datum du önskar vara med på, med 1, 2 och 3. Vill du söka till mer än en period, kommentera det i ansökan.

## Sound & Action • 9950 kr

- 26 juni-2 juli

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action samlar deltagare 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: tex. kör, rock, pop mfl. 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" • 6800 kr

- 17-21 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" 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 flöte, 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. Till denna kurs har du med dig egna assistenter.

## 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 1035 kr per dygn och person

**....vid avbokning** senare än 20 dagar innan kursstart faktureras en avbokningsavgift på 50 % av det gällande avtalet (vid sjukdomsavgift krävs läkarintyg).

**...Kurserna** har olika antal kursdagar, detta för att passa fler deltagare och medföljande assistenter.

## Solskensveckor • 9800 kr

- 3-9 juli
- 10-16 juli
- 22-26 juli (5-dagarskurs) **6650 kr** (till denna kursvecka har du med dig egna assistenter)

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 2023 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 t.ex. vara konsert, festivalkvällar, tävlingar mm.

