



# PROs Folkhögskola på Gysinge Herrgård

Välkommen till PROs Folkhögskola på Gysinge Herrgård. Du kommer till en vacker bruksmiljö med anor från 1600-talet. Herrgården är väl rustad för att fylla de krav man ställer på en modern kursanläggning. För fritiden är det väl sörjt med möjligheter till olika fritidsaktiviteter.



**PRO 70 år 2012, PROs folkhögskola 30 år 2012 och PROs kongress 2012!**

# Gå på kurs på PROs folkhögskola i Gysinge i vår!

## Allmän kurs

- 1. Gysinge**, fortsättningskursens sista 5 veckor 16/1-17/2.
- 2. Gysinge**, ny grundkurs, 20/2-4/5, lov v 14, med fortsättning sista 5 veckorna 20/8-21/9. Kostnad för logi och helpension på Gysinge Herrgård 1050 kr/vecka. Tillkommer endast kostnader för ev. resor, studiebesök och studiematerial.
- 3. Allmän kurs**, på dagfolkhögskolan. Fortsättningskurserna startar på nytt 16/1 på vår dagfolkhögskola på Stora Nygatan 27 i Stockholm. Terminsavslut 11/5. Själva kursen kostar inget, men kostnad för material och studiebesök tillkommer. Ny grundkurs kommer i augusti.

## Må väl till kropp och själ: Friskvård, natur och miljö

Medl.pris 2200 kr/kursvecka i dubbelrum om inte annat anges vid rubrik.

- 4. Bridge** för dig som är absolut nybörjare med Ingegerd Eriksson. 16-20/1
- 5. Dong gong**. Kinesisk hälsogymnastik - Qi Gong (Inte led.utbildn.), påbyggn. på Senior Qi Gongen 16-20/1
- 6. Mitt nya friska liv** med Hälsokompassen. Hälsa är ett vidsträckt begrepp och varierar beroende på var i livet vi befinner oss. Här får du ett väl utprovat redskap för att kunna orientera dig om din hälsa och få inspiration till egna val och nya tag. I kursen ingår kursmaterialet Hälsokompassen som innehåller fakta, egna uppgifter, grupparbete, diskussion, träning och tips. Karin Tiselius. 30/1-3/2.
- 7. Träning med Grounding**. Vardagsstressen minskar samtidigt som kroppen blir tåligare genom träningsformen Grounding, dansrytm med ursprung från den afrikanska dansen. Grounding uttrycker frihet och livsglädje för alla dansglada oavsett ålder och förutsättningar. Kursen innehåller andnings- och ljudövningar, rörelser och avslappning. Karin Tiselius 3-5/2.
- 8 & 9 "Kom i form"** - friskvårdskurs. Meditation, mindfulness, energimassage, frigörande dans, avslappning, livsfrågor, massage, Qi gong, mjukgympa, naturvandring, stavgång m.m. med bl.a. Irene Stegell och Göran Jacobson. 8: 27/2-2/3. 9: 23-27/4.
- 10. Fåglar**. Vi ser på fåglar och lär känna olika arter, hur de lever och utnyttjar miljön. Mesta tiden i och kring Färnebofjärdarnas nationalpark, det blir också möjlighet att se havsfåglar. Samverkan med Gävle Fågelklubb. Kostnad för resor/samåkn. under veckan tillkommer. Lars Hansson. 23-27/4.
- 11. Natur och friluftsliv**. Djur och natur i Färnebofjärdarnas Nationalpark och i biosfärområdet däromkring. Tidig morgonutflykt/gökotta till vanliga och ovanliga fåglar, fältstudier av den speciella miljön runt Dalälven. Lars Hansson 7-11/5.
- 12. Växter ute och inne**. Det grönas betydelse för vårt välmående. Inte minst om pelargonerna i våra liv. Hur sköter vi det gröna på bästa sätt? Om detta och mycket mer lär vi oss av Mats Asplund. Medl.pris 1 450 kr. 14-16/5.

- 13. Boule**, nybörjare, steg 1. Regler, spelteknik, organisering av boule i föreningen ingår. Sven Nordlund o Maj-Britt Norberg, 11-15/6.
- 14. Boule, steg 2** en kurs för dig som kan grunderna men vill lära mer. Sven Nordlund och Maj-Britt Norberg, 20-24/8.

## Dans (inte ledarutbildn.)

Medl.pris 2 200 kr/kursvecka i dubbelrum



om inte annat anges.

- 15. Buggkurs**, i samarbete med Ackes dans skola steg 1. 16-20/1.
- 16. Buggkurs, steg 2**. 20-24/2.
- 17. Rounds**. Vi provar att dansa Rounds som är en pardans som dansas med figurer i olika svårighetsgrader från Phase I-VI. Modern vals, Two step, Rumba, Cha-Cha, Jive, Slowfox, Quickstep etc., med Christina Lundahl Ekholm, 23-27/1.
- 18. Frigörande dans** med Anne Grundel. Motion med fria rörelser till musik. En vecka för kropp o själ, även avslappnings- o andningsövningar. Livslust och självkänsla stärks. 7-11/5.
- 19. Under två dagar prövar vi Zumba**, intensiv träning med dans samt andra lättare friskvårdsinslag. Medl.pris 700 kr 4-5/6 .
- 20 & 21. Internationell seniordans**. 20: 16-20/6, 21: 25-29/6.

## Teckna, måla

- 22 & 23. Kom prova teckna och måla** med Jan Gustafsson. Medl. pris 2 200 kr. Materialkostnad tillkommer. 22: 13-17/2. 23: 11-15/6.
- 24. Måla utomhus och inomhus**, teckning, akvarell, akryl och olja med teori och experiment. Medl.pris 4000 kr. Materialkostnad tillkommer. 16-27/4.

## Kultur

- Medl.pris 2 200 kr/kursvecka i dubbelrum om inte annat anges.
- Materialkostnad 50 kr tillkommer.
- 25. Sånger, visor och dikter**. Ett kulturarv att värna om är våra gamla visor, sånger, skillingtryck och folkvisor. Många av våra mest folkkära poeter från Gustaf Fröding till Astrid Lindgren är tonsatta. Vi sjunger, lyssnar på inspelningar, med Birgitta Forsman. 20-24/2.
  - 26. Musik & Konst**. Lyssnarexempel från den klassiska musikens olika epoker och diskussion om förändringen över tid, från renässans till samtid. Vi samtalar om musikens roll för människan, vad vi gillar och varför och lär oss lite om de stora musikskaparna, från Bach till Stravinskij. Vi ska också se och diskutera konstbilder av de stora mästarna, från Rembrandt till Picasso, med Birgitta Forsman.

Medl.pris: 1750. 2-5/4.

- 27. Ölkultur förr och nu**. Minnen av forna tiders bryggerier och ölbryggning, hur man gör öl i liten och stor skala, ölets historiska betydelse, råvaror, hur olika öl kan smaka, specialöl. Erik O. Sjödin, bryggare. Medl.pris.: 1750 kronor. 2-5/4.

## Skrivarkurser m.m.

Medl.pris 2 200 kr/kursvecka i dubbelrum om inte annat anges.

Materialkostnad 50 kr tillkommer.

- 28. Skriv Din livsberättelse**. Memoarer till barnbarnen, ett långt yrkesliv eller om personliga händelser. Dokumentärt eller fiktion/skönlitteratur/dikt. Ditt 1900-tal. Sorg, glädje, förluster, värderingar - hur skriver man om det? Kan skrivande hjälpa Dig att hitta Ditt liv? 20-24/2.
- 29. Ord, bild och layout**. Hur blir mina minnen en bok eller ett häfte? Fortsättning på skolans skrivarkurser med skrivövningar, manuskript-redigering och layout på dator. Praktiska exempel på hur text blir bok. Studiebesök i Rosenlöfs tryckerimuseum. Medl.pris 2.900, tillkommer kostnad för studieresa. 19-23/3.
- 30. Vi fortsätter skriva**. Den här veckan finner du ytterligare stimulans för ditt skrivande. Kanske om vårt arbetsliv, till glädje för eftervärlden? Kanske fortsätter vi skriva om våra liv. 26-30/3.
- 31. Drama i PRO**. Hur skriver man en liten pjäs, revy, kabaré, tablåer till föreningsmöten, ett spel om hemtraktens historia eller en bitsk nutids-satir? Medl.pris 1450 kr. 14-16/5.

## Engelska

Medl.pris 2 200 kr/kursvecka i dubbelrum om inte annat anges.

- 32. För dig som inte läst engelska tidigare**, steg 1, 30/1-3/2.
- 33. För dig som vill lära mer, steg 2**. Medl.pris: 1750 kr. 2-5/4.

## Släktforskning

- 34. Släktforskning på nätet**. Grundkurs. Det är nödvändigt att Du har datorvana när du kommer. Allt fler intresserar sig för sin historia, att ta reda på om tidigare generationer för att föra vidare till de yngre. Ta med uppgifter om din släkt. Kursen genomförs i samarbete med SVAR. Boken "Släktforskning på nätet", används och ingår i kursen. Medl.pris: 2900 kr. 5-9/3.

## Datakurser

Datakurser, PC. Medl.pris: 2 900 kr/delkurs i dubbelrum. Material ingår.

- 35. Grundkurs i Data, steg 1**. Vi lär oss grunderna om datorn och Windows 7 samt ordbehandlingsprogrammet Word. 23-27/1.
- 36. Internet, steg 1**. Vi lär oss surfa på internet samt skicka e-post. Grundläggande datakunskap önskvärda. 13-17/2.
- 37. Internet, steg 2**. Vi fördjupar kunskaperna -uträttar ärenden på Internet, hämtar program samt lär oss mer om e-postprogrammet. 16-20/4 .
- 38. Fördjupad datakurs** - installation av program, skrivare, problemlösning, hantering av e-postkonton, Skype, Facebook m.m. Medlemspris 1500 kr. 18-20/6.

## Grundkurs i digitalt foto och bildbehandling.

Medl.pris: 2 900 kr/delkurs i dubbelrum. Material ingår.

- 39. Steg 1**. Lär dig föra över bilder från kameran till dator och arbeta med bilder i datorn med Photoshop Elements, 12-16/3.
- 40. Steg 2**. Vi arbetar vidare utifrån steg 1. Medl.pris 2200 kr. 10-13/4.
- 41. Steg 3**. 23-27/4.

## Hantverkskurser

Medl.pris: 2 200 kr/kursvecka alt. 4 000 kr/2 kursveckor i dubbelrum om inte annat anges. I alla hantverkskurser tillkommer kostnad för material.

- 42. Lappteknik och nåltovning** med Ulla på Gysinge Hantverk, 6-10/2.
- 43 & 44. Nybörjarkurs i Silversmide**. I den här kursen får du lära dig säga. Forma, löda, hamra, slipa och putsa i silver. Kostnad tillkommer för det material du använder. Du har möjlighet att köpa ett nybörjarkit för ca 750 kr. Innehåller såg, tång, kulhammare, slaglod. 43. 5-9/3. 44. 12-16/3 OBS. Anmäl 6 veckor innan kursstart!
- 45. Grundkurs i järnsmide, steg 1**, med Per Alnaeus. 19-23/3.
- 46. Järnsmide steg 2**. Vi fortsätter från steg 1 och ger här möjlighet att utveckla din idé i järnsmide, med Per Alnaeus. 16-20/4.
- 47. Träslöjd** med inriktning främst på svepteknik, med Tore Qvarfordt, 26-30/3.
- 48. Vävkurs**. Från garnrulle till färdig väv. Vi provar tuskaft, dräll, dubbelväv, rips, konstväv, rundväv m.m. Lärare Mia Lennholm-Nykvist. Medl.pris 4 000 kr. 19-30/3.
- 49. Möbelpetsering**, Pernilla Gestholm. 16-20/4.
- 50. Bygg din egen Luft- solfångare** och ta med hem, Tore Andersén. Medl.pris 1450 kr, materialkostnad tillkommer med 4 000kr. 2-4/5.

## Föreningskurser

Medl.pris 2 200 kr/kursvecka i dubbelrum om inget annat anges. PRO ger rabatt med 300 kr/vecka och står för resekostnader överstigande 500 kr.

I alla dessa kurser tillkommer en materialkostnad med 50 kronor.

- 51. Databokföring**. För dig som gått kassörsutbildning för PRO-kassörer samt har datorvana sedan tidigare. Bokföringsprogrammet är Visma. Medl.pris: 2. 900 kr. inkl material. 30/1-3/2. P
- 52. Kassörskurs, steg 1**. Kassörsrollen, ekonomisk redovisning, medlemsredovisning, skatteregler, bidragsregler, bokföring, bokslut m.m. 6-10/2. P
- 53. Kassörskurs steg 2**. Mer om ekonomisk redovisning, bokföring m.m. Medl.pris; 1750 kr. P. 10-13/4. P
- 54 & 55. Kurs i PROs Centrala Medlemsregister**. Melos och Business Objects samt det nya tilläggsprogrammet som ger dig möjlighet att lägga in egna uppgifter. Uppdatering av medlemslistan sker mot Business Objects via detta program, egna uppgifter som har lagts in ligger kvar. Grundläggande förkunskaper i data

behövs. Fungerar endast i Windowsmiljö.

Medl.pris: 2 900 kr/kurs inkl. material.

54: 6-10/2. P. 55: 28/5-1/6. P

## 56. Samorganisationerna /samrådsgrupper behövs!

Äldres inflytande i samhället måste stärkas. Hur ska vi få verksamheten i samorganisationen att än bättre vara spindeln i nätet för föreningarnas påverkansarbete? Om förnyelse o drivkraft handlar den här kursen. 6-10/2. P

## 57 & 58. Styrelsekurs

Stadgar o handlingsprogram, PRO-aktuella frågor inför kongressen i juni, styrelsens ansvar, arbetsuppgifter o roll, mötes/informationsteknik, mediekontakter, aktiviteter och om hur vi stärker äldres inflytande i samhället. 57. 13-17/2. P. 58. Medl. Pris 1750 kr. 10-13/4. P

## 59. Reseledare i PRO

Planera resan, ta hand om deltagarna, personkontakter, "första hjälpen", informationsteknik och informationsmaterial. 13-17/2. P

## 60. Hemsidor för PRO-föreningar, steg 1

Vi lär oss PROs hemsidesverktyg Episerver samt diskuterar hur en hemsida för föreningen kan se ut och vilken information som ska finnas där.

Medl.pris: 2 900 kr inkl material. 20-24/2. P

## 61. Hemsidor, steg 2

Medl.pris: 2 900kr. inkl. material. 11-15/6. P

## 62. Uppföljning i PROs Hemsidesverktyg

Vi repeterar delar av steg 1 och 2, samt tittar på nyheter i Episerver 6, såsom bildredigering, statistik m.m.

Medl.pris: 1 500 kr. 2-4/4. P

## 63. Ny som ordförande i PRO-föreningen

Om rollen, ledarskapet, ansvaret och befogenheterna. Med PROs stadgar och handlingsprogram som grund inspireras till förändringsarbete o nya aktiviteter. Kursen innehåller även argumentations- o informationsövningar samt möteteknik.

5-9/3. P

## 64. Ordförande forts.kurs

för dig som gått kursen för nya ordförande, återsamling för påfyllnad, inspiration och erfarenhetsutbyte. Blev jag den demokratiska, inspirerande, kreativa ordförande som jag förväntade mig? Vilka blev utmaningarna och hur tacklar jag dem? Vilka är PROs stora frågor nu? Hur går vi vidare i att leda föreningen till utveckling för medlemmar och organisation

16-20/4. P

## 65. Ordförandekurs steg 3

för dig som redan gått steg 1 och 2 kommer här en påfyllnadskurs 23-27/1. P

## 66. Kurs för dig som är ny studieorganisatör

En del av vår utveckling, - livslångt lärande! Kom till en kurs som vill ge inspiration och motivation. Om studieorganisatörens roll och uppgifter, behov av studier, studieplanering, aktuella cirkelmateriäl i BILDA, PRO och kurser i Gysinge, information och rekrytering m.m.

26-30/3. P

## 67. Studieorganisationskurs, steg 2

Utifrån steg 1 arbetar vi vidare för att utveckla och förnya studiearbetet i PRO. Utbyter erfarenheter och idéer som vi samlat på oss sedan första studieorganisationskursen. 23-27/4. P

**68. Sekreterarkurs m datainriktn**. Data kunskap nödvändig före kursen. Vi tränar protokoll och andra skrivuppgifter med dator och går igenom övriga uppgifter som hör till sekreterarrollen. Medlemspris 2 900 kr. 26-30/3. P

## 69. Kurs för valberedare i PRO föreningar

En grannlaga uppgift som pågår mellan två årsmöten. Medl.pris 1450 kr. 2-4/4. P

## 70. Teaterkurs, steg 1

Kom till en spännande vecka som sjuder av liv och lust. Få inspiration, finn dolda talanger i rollspelets, sketchens och teaterstyckets förtrollade värld. Kom av eget intresse eller finn din förmåga att leda, ta med inspirationen hem till i föreningen och starta, med Annika Malm. 12-16/5. P

## 71. Teaterkurs, fördjupning för dig som gått teaterkurs i Gysinge tidigare

Medl.pris 1750. 25-28/6. P

## 72. Miljö - klimatsmart!

Viktiga frågor om ett långsiktigt hållbart samhälle, för oss idag och för kommande generationer. 18-20/6. Medl.pris 1 450 kr. P

## Kurser i Senior Qi Gong - Ledarutbildning

Medl.pris: 2 540 kr/delkurs i dubbelrum.

## 73. Grundkurs för blivande Senior Qi Gong-ledare

Vi lär oss grundprogrammet som används i PRO-föreningarna samt viss teori. 23-28/1. P

## 74. Steg 2, Metodik, pedagogik, teori samt kontroll av rörelsetekniker, kinesisk medicin m.m.

20-25/5. P

## 75. En uppföljande kursvecka

För alla utövande senior Qi gong-ledare, 25-29/6. Medl.pris: 2 200 kr. P

## Ledarutbildning i Internationell seniordans

Medl.pris: 2 200 kr/delkurs i dubbelrum. Ledare Christina Lundahl- Ekholm

## 76. Seniordans. Steg 1

Övningar i dansinstruktion och danssteg i ett antal danser. 26-30/3.

## 77. Steg 2

Fortsatta övningar i dansinstruktion, 12-16/5.

## 78. Steg 3

Fortsatta övningar i ledarskap och dansinstruktion 30/1-3/2.

## Ledarutbildning i linedance

Medl.pris: 2.200kr/delkurs i dubbelrum . Ledare Hilikka Andersson

## 79. Linedance steg 1

12-16/3.

## 80. Linedance steg 2

Medl.pris 1750 kr. 18-21/6.

## 81. Uppföljningskurs för alla utövare av Linedance

Medl. Pris 1750 kr. 2-5/4.

**JULFIRANDE**  
**PÅ PROs FOLKHÖGSKOLA**  
22/12-27/12 2012  
Pris 4 700 kr/person  
Välkommen!

## PROs Folkhögskola på Gysinge

Välkommen till PROs Folkhögskola på Gysinge Herrgård. Du kommer till en vacker bruksmiljö med anor från 1600-talet. Herrgården är rustad för att fylla de krav man ställer på en modernkursanläggning. För fritiden är det väl sörjt med möjligheter till olika fritidsaktiviteter.

### Anmälan

Anmälan gör du enklast genom att fylla i anmälningskupongen här nedan. För föreningskurser lämnar du anmälan till din PRO-förening. Anmälan till övriga kurser skickas direkt till skolan, **helst 4 veckor innan kursstart, gärna tidigare**. Under förutsättning att kursen blir av går det ibland bra att anmäla sig senare.

### Vad kostar det?

Utbildningen/kursen är kostnadsfri, men du betalar för helpension och boende samt material.

De flesta bor vanligtvis i dubbelrum.

**Enkelrum** bokas i förväg och **kostar extra** 125 kr/natt med delat hygienutrymme och 150 kr/natt om du önskar eget hygienutrymme. Skolan har drygt 100 bäddar i 77 rum.

En vanlig **kursvecka för PRO-medlem kostar 2 200 kr/kursvecka** och för kurser som pågår två veckor kostar det 4 000 kr/kurs. (Vissa kurser har ett annat pris, vilket då anges vid kursrubriken). Linne behöver inte tas med.

För övriga deltagare är kostnaden 3 400 kr /1 vecka och 5 500 kr/2 veckor.

Resan till och från skolan ingår inte i ovan nämnda priser.

**Föreningskurser:** Subventioneras oftast av den egna föreningen, förutsatt att man där först godkänt anmälan. PRO centralt stödjer medlems deltagande i föreningskurserna genom att stå för 300 kr av kursavgiften, samt resekostnader överstigande 500 kr.

Detta gäller alla kurser som är märkta med ett P i kursprogrammet.

Kostnad för kursmaterial 50 kr tillkommer i de flesta föreningskurser.

**Övriga kurser:** Den som anmäler sig direkt till någon av de övriga kurserna, betalar som regel sin avgift själv.

Att bo och äta på folkhögskolan kostar ca 3 400 kr per vecka. PRO-medlemmar subventioneras dock i varierande grad genom del av vinsten från PROs Rikslotteri, Trippelskräpet.

### Funktionsnedsättning, alternativ kost etc.

För att vi så bra som möjligt ska kunna tillmötesgå dina önskemål är det bra om **du i förväg meddelar** om du har **rörelsehinder** och behöver ett **anpassat logi**. Meddela ALLTID om det finns behov av speciell kost så att köket kan planera för detta.

Hund kan i mån av plats tas med. MEN anmäl behovet till skolan i förväg, så vi kan bedöma om det är möjligt de dagar du kommer. Kostar 100kr/dygn. **Ledarhund kan tas med utan extra kostnad.**

**Bussförbindelser** till och från Gysinge, Gävle, Sandviken, Uppsala, Stockholm.

Bussar går varje dag från och till Gävle och Sandviken. Skolan anordnar de flesta veckor buss från Uppsala på måndagar direkt till Gysinge och från Gysinge på fredagar efter lunch. Vissa veckor med många resande från Stockholm ordnar vi



på samma sätt buss från Cityterminalen med möjlighet till på resp. avstigning i Uppsala.

Skolan meddelar till de som anmält sig till kurs om vilka rese möjligheter som finns. Välkommen att studera naturskönt och bo bekvämt!

Skolan välkomnar även bussar från föreningar till landskapsveckor eller utflykt och studiebesök.

### Adresser

**PROs folkhögskola Gysinge Herrgård**  
810 21 Gysinge

Tel 0291-212 20 Fax 0291-210 55

Anmälan via e-post: [kurser@pros.fhsk.se](mailto:kurser@pros.fhsk.se)

Info, se även vår hemsida:

[www.pros.fhsk.se](http://www.pros.fhsk.se)

Efter det växeln stängt går det att ringa vård/värdinna 0291-210 39.

### PROs Dagfolkhögskola i Stockholm

Upplýsingar om dagfolkhögskolans 15 veckors allmän kurs fås på tel 0291-212 20, eller [www.pros.fhsk.se](http://www.pros.fhsk.se)

## Jag anmäler mig till följande kurser våren 2012

Kurs nr: ..... Tid: .....

Kurs nr: ..... Tid: .....

Kurs nr: ..... Tid: .....

### Skriv tydligt, texta gärna!

Namn: .....

Adress .....

Postnr/ort .....

Personnummer .....

Tel nr .....

Anmälningskupongen sändes fullständigt ifylld till din PRO-förening när det gäller föreningskurserna. Övriga skickas till: PROs folkhögskola, Gysinge Herrgård, 810 21 Gysinge

- Du önskar enkelrum mot tillägg 125 alt. 150 kr/natt
- Du har tidigare deltagit i kurs på Gysinge.
- Du har ett rörelsehinder som vi ska ta hänsyn till.

Din PRO-förening .....

Ditt PRO-distrikt .....

Övriga önskemål t ex diabetes, gluten, laktos, vegetariskt, hörselhjälpmedel eller annat som skolan bör veta .....

Ort och datum .....

Sökandens namnunderskrift .....

Yttrande från PRO-förening (gäller vid föreningskurs) .....