

# Föreningskurser i Gysinge

**PRO**  
FOLKHÖGSKOLA

Du kan följa oss  
på vår nya hemsida. Där  
hittar du mer information  
om skolan och våra andra  
allmänna kortkurser!  
[www.profolkhogskola.se](http://www.profolkhogskola.se)

## Samhället

### PRO:s socialpolitiska arbete nr 84

Kursen riktar sig till ledamöter i pensionärsråden och syftar till att ge deltagarna ökad kunskap om frågor som är angelägna att driva i pensionärsråden för att skapa trygghet och säkerhet i samhället för alla äldre. Deltagarna får ta del av PRO:s krav på ett gott samhälle för alla äldre.

De erfarenheter och kunskap som finns i gruppen kommer att tas till vara, där möjligheter finns att skapa nätverk för fortsatt utveckling. Deltagarna skall uppleva ökad kunskap och bli stärkta i sin roll som ledamöter i pensionärsråden samt se hur frågor kan drivas på ett konstruktivt sätt. Efter genomgången kurs kommer läraren att återkoppla till respektive kursdeltagare genom ett besök 1 dag i respektive distrikt efter ca 2 mån.

*Datum: 14-17/1*

*Lärare: Margareta Jansson*

### Inför EU-valet nr 85 och nr 86

Den 26 maj 2019 är det val till EU-parlamentet, ett lika viktigt demokratiskt val som alla andra. PRO kan i samverkan med PROs folkhögskola och Europa-huset Gävleborg spela en viktig roll för att öka deltagandet i detta val genom att utbilda medlemmar om EU för att de i sin tur ska kunna sprida information i sina PRO-distrikt för att få fler äldre att utnyttja sina demokratiska rättigheter och nyttja sin rösträtt i EU-parlamentsvalet. Syftet med kursen är att utbilda någon/några "EU-valambassadörer" per PRO-distrikt som i sin tur ska medverka på minst 4 möten vardera i PRO-föreningar under tiden februari-maj 2019. Vi gör också en resa till Bryssel, där vi under fyra intensiva dagar besöker parlamentet, EU-kommissionen, Regionkommittén och den Ekonomiska-Sociala kommittén.

*Datum: 21-25/1 nr 85*

*Datum: 28/1-1/2 nr 86*

*Lärare: Åke Söderman*

### Intressepolitik nr 87

Kurs för föreningar som vill öka sin kunskap och sitt påverkansarbete för PRO och dess intressefrågor. Vi jobbar med opinionsbildning och förändringsarbete, skapar nätverk samt en distanskurs för fortsatt arbete på hemmaplan. Vi kommer ha medverkan från PRO rikskansli med föreläsningar i ämnena: "konsument-



politik", "pensionärs ekonomi" och "tänderna en del av kroppen".

*Datum: 18-22/2*

### Globalkurs - Albanien nr 61

Vill du veta mer om och uppleva landet Albanien? Historia, kultur och samhälle är några områden vi fördjupar oss i. Kursen börjar med en vecka i Gysinge då vi lär känna varandra, våra intressen och påbörjar vår gemensamma folkbildningsresa till Albanien. Mellan utbildningsveckan och resan kommer deltagarna ha mellanuppgifter. Efter resan har vi tre uppföljningsdagar i Gysinge.

*Datum: 25/2 - 1/3 i Gysinge, resa 26/8 - 1/9. Återträff 11 - 13/10 i Gysinge*

*Lärare: Åke Söderman, Bengt Wentzel*

### Globalkurs - Gambia nr 88

Kursen börjar med en vecka i Gysinge då vi lär känna varandra, våra olika intressen och påbörjar vår gemensamma folkbildningsresa till det lilla Västafrikanska landet som nu tar sina första trevande steg mot demokrati. Efter första kursveckan fortsätter vi att kommunicera i en grupp på nätet. Under kursen lär vi oss mer om landet och förbereder oss inför tvåveckorsresan till Gambia.

*Datum: 9 - 13/9 i Gysinge. Resa till Gambia 18/1 - 17/2 2020. Återträff i Gysinge med 2 - 3 dagars uppföljning i början av mars 2020*

*Lärare: Rosalie Sanyang och Kristin Spolander*

## Förenings - och styrelsearbete

### Ordförande nr 89

En kurs som behandlar roller och ansvar, ledarskap, möteteknik, teambuilding, verksamhetsplanering, stadgar och handlingsprogram mm.

*Datum: 1-5/4*

*Lärare: Pelle Svensson*

### Studieorganisatörer nr 90

En kurs där du får kunskap om vad folkbildning innebär. Hur organiserar man arbetet och vad innebär rollen, rekrytering av deltagare till studiecirkel, samarbete med andra aktörer, stadgar och handlingsprogram.

*Datum: 1-5/4*

### Valberedare nr 91

Hitta framtidens styrelsemedlemmar i ditt viktiga uppdrag. Genomgång av Hjördis ingår.

*Datum: 15-17/4*

*Lärare: Pelle Svensson*

### Studieorganisatörer nr 92

Se beskrivning kurs nr 90

*Datum: 7 - 11/10*

### Ordförande, fortsättning nr 93

En kurs för dig som har erfarenhet av rollen som ordförande och arbete i styrelsen men vill utvecklas tillsammans med andra i organisationen. Ledarskapsfrågor, "teambuilding", att leda en idéburen organisation, erfarenhetsutbyte mm

*Datum: 21 - 25/10*

*Lärare: Pelle Svensson*

### Reseledare nr 94

Kurs för reseansvariga i PRO-föreningar som innehåller reseplanering, försäkringar, säkerhetsfrågor och ekonomi. Erfarenhetsutbyte med diskussioner om resmål, mat och guidningar, kontakter med researrangörer mm.

*Datum: 28/10 - 1/11*

### Värva och vårda nr 95

Hur kan din förening eller ditt distrikt få ett helhetsgrepp på medlemsutvecklingen? Vi lär oss och utbyter erfarenheter om hur vi värvar, aktiverar och behåller medlemmar.

*Datum: 2 - 6/12*



## Styrelsearbete/data, Datorvana krävs!

### Inför Bokslut nr 96 och 97

Kursen vänder sig till föreningskassörer som upprättar bokslut för sin PRO-förening. Vi skapar bokslutdokumentation inför årsmötet. Kursens mål är att kassörerna efter genomgången utbildning skall ha upprättat föreningens bokslut enligt gällande regler. Vidare skall kassörerna kunna läsa ett bokslut och kunna avgöra den ekonomiska situationen i föreningen. Ta med underlag från din förening – papperskopia och dessutom USB-minne där ni har säkerhetskopierat er bokföring. Kursen avser programmet Visma Förening.

*Bokslutskurs-databokföring, måndag-onsdag*

*Datum: 4-6/2 nr 96*

*Bokslutskurs-databokföring, onsdag-fredag*

*Datum: 6-8/2 nr 97*

*Lärare: PG Forslund*

### Molntjänsten Office E365 nr 98

Information blir lättillgänglig för förtroendevalda genom lagring i molnet. I kursen lär vi oss om e-post, skapar och redigerar dokument i Word, PowerPoint samt delar filer genom OneDrive.

*Datum: 4-8/3*

*Lärare: Dan Larsson*

### Molntjänsten Office E365 nr 99

Se beskrivning kurs nr 98

*Datum: 12 – 16/8*

### Databokföring steg 1 nr 100

För nya kassörer som använder eller ska använda databokföring. Vi går igenom kassören och styrelsens roll i föreningen. Bokföringslagen och andra lagar samt stadgar och försäkringar. Information om intranätet och medlemsregistret och Hjördis ingår också.

*Datum: 11-15/3*

*Lärare: PG Forslund*

### Databokföring steg 2 nr 101

Fortsättning på steg 1 där vi fördjupar oss.

*Datum: 2 – 6/9*

### Kassörer och revisorer i styrelse nr 102

En kurs som behandlar roller, mötesteknik, handlingsprogram, stadgar, databokföring, försäkringar, budget samt analys av verksamhetsplan. Info om Hjördis medlemsystem samt Office E365

*Datum: 1-5/4*

*Lärare: PG Forslund*

### Kassörer och revisorer i styrelse nr 103

Se beskrivning kurs nr 102

*Datum: 21 – 25/10*

*Lärare: PG Forslund*

### Sekreterarkurs med datainriktning nr 104

Består av två delar – en del teori där vi går igenom vad sekreteraruppdraget innebär och läser stadgarna samt fortsätter med vad man skriver. En del där vi praktiskt jobbar i ordbehandlingsprogrammet Word – med att bl a skapa mallar för olika typer av protokoll – vilket underlättar arbetet som sekreterare.

*Datum: 1-5/4*

*Lärare: Jane Svensk*

### Sekreterarkurs med data inriktning nr 105

Se beskrivning kurs nr 104

*Datum: 30/9 – 4/10*

*Lärare: Jane Svensk*

### Hemsida steg 1 nr 106

Kurser för hemsidesansvariga i verktyget Episerver 7. Du lär dig hantering av hemsidan – lägga in text och bild, skapa karusell- och högerkolumnsblock, lägga in uppgifter i aktivitetskalender, litegrann om bildhantering samt innehåll, syfte, policy. Datorvana krävs!

*Datum: 18-22/3*

*Lärare: Dan Larsson*

### Hemsida steg 2 nr 107

Kurs för hemsidesansvariga som gått steg 1 eller har motsvarande kunskaper. Vi lär oss mer om hemsidesverktyget Episerver 7, ytterligare bildhantering, tabeller, formulär, arkivering, schemaläggning av publicering mm. Datorvana krävs!

*Datum: 13-17/5*

*Lärare: Dan Larsson*

### Hemsida steg 1 nr 108

Se beskrivning kurs nr 106

*Datum: 26 – 30/8*

*Lärare: Dan Larsson*

### Hemsida, steg 2 nr 109

Se beskrivning kurs nr 107

*Datum: 4 – 8/11*

### Hjördis – medlemsystemet nr 110

Kurs för medlemsansvariga. Ur kursinnehållet: fylla i aktivitetsrapporten, sortera medlemsregistret, skapa vyer, skicka e-post till grupp mm. Datorvana krävs!

*Datum: 2 – 6/9*

## Ledarkurser

### Kick-off Linedance nr 111

Välkommen till en inspirerande vecka med mycket dans – där vi startar upp inför den kommande terminen med gamla och nya danser.

*Datum: 14-18/1*

*Lärare: Hilikka Andersson*

### Kick-off Linedance nr 112

Se beskrivning kurs nr 111

*Datum: 12 – 16/8*

*Lärare: Hilikka Andersson*

### Linedanceledare steg 1 nr 113

För dig som dansat hemma i förening minst 2 terminer eller gått nybörjarkurs i Gysinge. Vi går igenom grunderna till utlärn timer av danser genom att kombinera dans och teori. Du är välkommen även om du inte tänker bli ledare.

*Datum: 3-7/6*

*Lärare: Hilikka Andersson*

### Linedanceledare, steg 1 nr 121

Se beskrivning kurs nr 113

*Datum: 23 – 27/9*

*Lärare: Hilikka Andersson*

### Linedanceledare, steg 2 nr 122

Vänder sig till dig som gått steg 1 och vill utvecklas vidare.

*Datum: 2 – 6/12*

*Lärare: Hilikka Andersson*

### Linedance, återträff nr 114

Återträff för ledare som gått steg 2.

*Datum: 15-18/4*

*Lärare: Hilikka Andersson*

### Hälsosam nr 115 (söndag-onsdag)

En kurs om hälsa och friskvård som vänder sig till PRO:s friskvårdsansvariga, i förening eller distrikt, samt andra intresserade av utveckling av friskvårdsverksamheten inom PRO. Kursen Hälsosam fokuserar extra på tre teman: Hälsa och friskvård, Social gemenskap och Samverkan med andra aktörer.

*Datum: 26-29/5*

*Lärare: Ola Nilsson och Irené Stegell*

## Qi Gongledare steg 1 nr 116

Vi guidar dig in i den kinesiska vägen till hälsa, denna spännande mångtusenåriga hälsokunskap som blivit så populär på senare år även i västvärlden! Du får både praktiska tips och råd på områden som kostlära, kinesisk massage, akupressur samt en introduktion till den kinesiska medicinens grunder som läran om Yin och Yang-förståelsen om inre balans med mera, samt förstås Senior Qigongen i teori och praktik.

Datum: 20-25/1. OBS söndag-fredag, 6 dagar

Lärare från Biyunakademien

## Qi Gongledare steg 2 nr 117

Efter genomgången delkurs 2 har du kompetens att lära ut metoden och där-

med hjälpa äldre människors hälsa med detta egen träningsprogram.

Datum: 23-28/4. OBS tisdag-söndag, 6 dagar

Lärare från Biyunakademien

## Qi Gong - ledarträff nr 118

Uppföljning för dig som tidigare har deltagit i steg 1 eller steg 2.

Datum: 26-29/5

Lärare: ledare från Biyunakademien

## Molnet E 365 - ledarutbildning nr 119

Office E 365 omfattar en mängd funktioner. Kursen utbildar ledare, som i sin tur förmedlar kunskapen vidare i PRO organisationen. Vi lär oss vad som ingår, de viktigaste funktionerna, fördelarna med att arbeta i "molnet" samt metoder

och upplägg för att genomföra kurser. Datorvana krävs!

Datum: 28/10 - 1/11

## Hjördis - medlemssystemet - ledare nr 120

Utbildning för utbildare i medlemssystemet. På denna kurs får kursledare lära sig hur systemet fungerar och metoder för att genomföra kurser för användare. Ur kursinnehållet: Microsoft Dynamics CRM, pedagogik, MMS med PRO:s funktioner, ledarhandledning, kursupplägg, gruppdynamik samt konflikthantering. Datorvana krävs!

Datum: 25 - 29/11

Föreningskurs,  
PRO-medlem del i  
2-bäddrum  
5 dagar: 2785:-  
4 dagar: 2050:-  
3 dagar: 1315:-

Föreningskurs,  
PRO-medlem enkelrum  
delad dusch/toa  
5 dagar: 3385:-  
4 dagar: 2500:-  
3 dagar: 1615:-

Föreningskurs,  
PRO-medlem enkelrum  
5 dagar: 3585:-  
4 dagar: 2650:-  
3 dagar: 1715:-

Pendlare (ej boende)  
PRO-medlem/Icke medlem  
5 dagar: 765:-

Föreningskurser är subventionerade med 300:- per kurs.  
PRO Subventionerar resekostnader över 750:- under förutsättning att det finns underskrift i anmälan från din förening.

## Välkommen med din anmälan till vårens kurser 2019

Allmänna korta kurser: fyll i anmälningstalongen och skicka in den eller anmäl på hemsidan.  
Föreningskurser: Lämnar din anmälningstalong till din PRO-förening för underskrift innan du skickar in den.

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postnr/ort: \_\_\_\_\_

E-postadress: \_\_\_\_\_

Personnummer: \_\_\_\_\_

Telefonnr: \_\_\_\_\_

Ort och datum: \_\_\_\_\_

Sökandes underskrift: \_\_\_\_\_

PRO-förening: \_\_\_\_\_

Underskrift från PRO-förening: \_\_\_\_\_

Kurs nr: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Kurs nr: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Kurs nr: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

- Önskar enkelrum med delad dusch/toalett.
- Önskar enkelrum med egen dusch/toalett.
- Kan dela rum med annan kursdeltagare.
- Jag medger att mitt namn och min adress kan skickas till andra deltagare i kursen.
- Medför ledarhund.
- Har svårt att gå i trappor.
- Önskemål om särskild kost:

### Särskilda önskemål

Meddela oss om du har något särskilt önskemål så att vi kan tillmötesgå dina behov.

### Att åka till Gysinge:

Ta tåg till Gävle/Sandviken och därifrån buss till Gysinge. Kontakta oss gärna om bästa transportsätt eller gå in på [www.resrobot.se](http://www.resrobot.se). Du får även reseinformation i välkomstbrevet.

Vid anmälan godkänner och accepterar jag att PRO:s Folkhögskola administrerar min bokning och behandlar mina personuppgifter i enlighet med PRO:s Folkhögskolas Integritetspolicy. Vill du veta mer om vår Integritetspolicy läs mer här [www.pro.se/pros-fhsk/gysinge/GDPR](http://www.pro.se/pros-fhsk/gysinge/GDPR)

E-post: [kurser@pros.fhsk.se](mailto:kurser@pros.fhsk.se) • Hemsida: [www.profolkhogskola.se](http://www.profolkhogskola.se) • Telefon: 0291-212 23, telefontid varje helgfri vardag 10.00 - 12.00 • Postadress: Gysinge Herrgård, 810 21 Gysinge