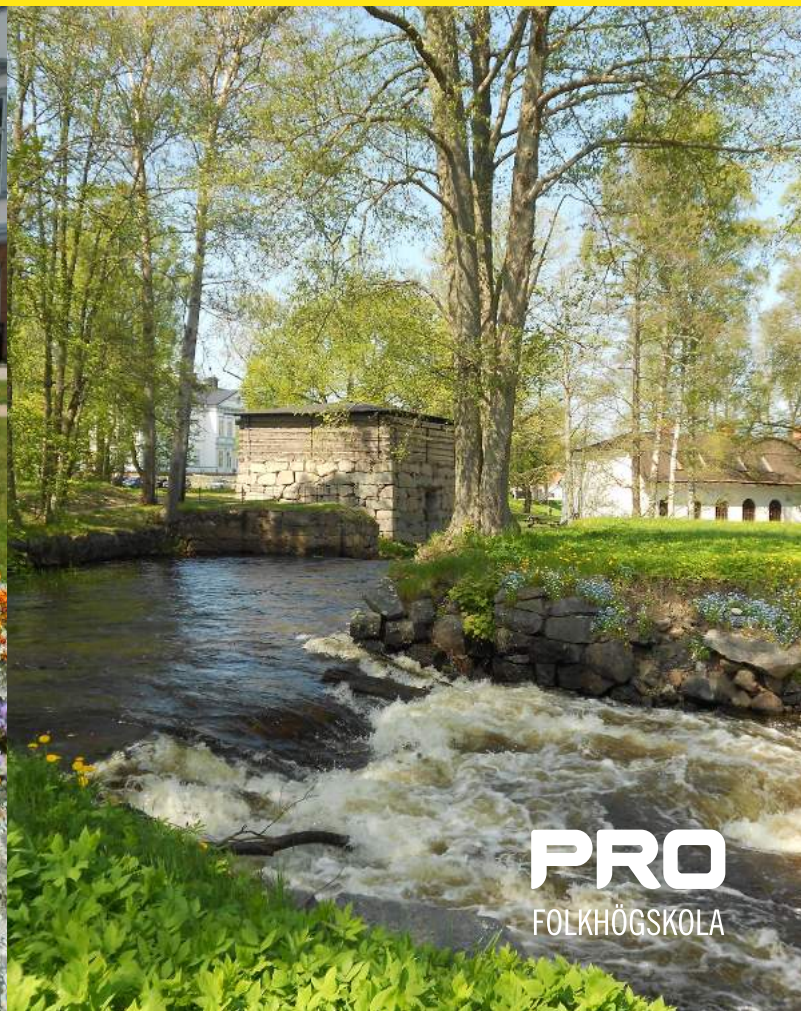




KURSPROGRAM VÅREN 2018

Gysinge och Solna



Är du nyfiken?

Lär och upplev tillsammans med andra!

Allmän kurs – 15 veckor

Solna – deltid

• Sverige då och nu

En resa från medeltid till nutid med stadsvandringar och guidade visningar.

Datum: 15/1 – 11/5

• Meningar med livet

Vi samtalar kring livsfrågor och hur vår livssyn påverkar vår livsstil.

Datum: 15/1 – 11/5

• Amerikas förenta stater

Vi fördjupar våra kunskaper om vad som händer i det stora landet i väster. Vi söker mer kunskap i konst, litteratur, film samt nyhetsrapportering.

Datum: 15/1 – 11/5

• Konst – prova på!

Vi läser konstteori, går på museer analyserar och inspireras att skapa egen konst. Du får pröva olika material och uttryck under kursens gång. Kursen har en uppföljningsvecka i Gysinge där vi skapar konst tillsammans och enskilt. Datum för konstveckan i Gysinge meddelas senare. Inga förkunskaper krävs.

Datum: 15/1 – 11/5

Gysinge

• Gysingekursen – 7 veckor

VT -18 samt 8 veckor HT -18

I kursen ingår: historia, konst, svenska, dans, friskvård. Skapande liksom vandringar i nationalparken är inslag i kursen. Helpension. Pris: 1 500:-/vecka.

Halva priset för PRO-medlem, 750:- per vecka!

Datum: 9/4 – 1/6

Skrivarkurs distans – deltid

• Skriv din livsberättelse

Under tre helger möts vi för dokumentärt skrivande i inspirerande bruksmiljö. Mellan träffarna sker skrivandet på nätet.

Kursstart meddelas senare

Allmänna korta kurser

Dans & musik

• Gammeldans, grund nr 1

Dans till levande musik: schottis, vals, hambo, polka, mazurka, och snoa. Instruktioner i grundstegen samt varianter.

Datum: 12 – 16/2

• Fortsättning nr 2

Datum: 9 – 13/4

Lärare: Kerstin Ersson

• Dansvecka för alla nr 3

Vi provar olika danser: gammeldans, modern vals, bugg och foxtrot. Det blir grundläggande instruktioner, variationer och dansglädje!

Datum: 28/5 – 1/6

Lärare: Kerstin Ersson

• Internationell seniordans

Seniordansveckor för PRO-föreningar och alla andra!

Datum: 17 – 21/6 nr 4

Datum: 25 – 29/6 nr 72

Friskvård & Hälsa

• Frigörande dans nr 5

Ett annorlunda sätt att motionera med fria rörelser i glädjefull närvaro till musik från världens alla hörn.

Datum: 30/4 – 4/5

Lärare: Anne Grundel och

Aiva Susanne Keldsen

• Golf för alla (fre – mån) nr 6

Vi tränar, spelar på en golfbana och har roligt!

Datum: 11 – 14/5

Lärare: Sten Wennerklev

• Boule för alla nr 7

Vi finslipar teknik, snackar taktik och spelar boule hela veckan.

Datum: 28/5 – 1/6

Lärare: Nils Ekander



• Gysinge-klassikern nr 8

Vi tränar och har roligt: simmar, springer, cyklar och stavgår.

Datum: 4 – 8/6

• Yoga nr 9

Njut av en vecka med avslappning och närvaro. Vi gör enkla djupverkande yogaövningar.

Datum: 14 – 18/5

Lärare: Aiva Susanne Keldsen

• Hälsoveckan i Gysinge nr 10

En glädjefyllt vecka för kropp och själ. Ur programmet: gympa, Qi gong, föreläsningar om kost, träning och hälsa.

Datum: 11 – 15/6

• Qi Gong i vardagen nr 11

Kurs för dig som vill prova på eller redan testat lite Qi Gong. Vi varvar teori och praktik.

Datum: 11 – 15/6

Lärare: Ingrid Cheng

Vandring i natur & kultur

• Vandring i nationalparken nr 12

Möt djur och natur på vår dagliga vandringar i Färnebofjärdens nationalpark.

Datum: 23 – 27/4

Lärare: Margaret Lundvang

• Vandra Gästrikeleden nr 13

Vi möts i Gysinge där vi har vår första övernattnings. Därefter vandrar vi leden, gör olika "kulturstopp" och övernattnings.

Datum: 30/4 – 4/5

Ledare: Åsa Österberg

• Vandring & samtal om livsfrågor nr 14

Vi använder oss av naturens helande kraft genom små vandringar. Tankar om livets frågor blir en del av samtalet. Psykologi och filosofi vägleder oss.

Datum: 12 – 15/6

Lärare: Irene Stegell

Konst

• Vintermåleri nr 15

Målerikurs i valfri teknik. Vi inspireras av årstiden och studerar hur konstnärer gestaltat vintern.

Datum: 15 – 19/1

Lärare: Anne-Lie Larsson Ljung

• Porträttmåling nr 16

Vi målar porträtt till levande modell. Du väljer själv teknik.

Datum: 29/1 – 2/2

Lärare: Anne-Lie Larsson Ljung

• Teckning nr 17

Du lär dig olika tekniker i teckning med penna. Vi ritar och tecknar av stilleben.

Datum: 5 – 9/2

Lärare: Ghufuran Alsaegh

• Målarveckor på Gysinge nr 18

Vi skapar konst i olika tekniker och ger individuell handledning samt lär oss hitta egna uttrycksätt. Möjlighet att bo kvar under helgen!

Datum: 26/2 – 2/3 och 5 – 9/3

Lärare: Anne-Lie Larsson Ljung, Göran Rydén

Du kan följa oss på hemsidan. Där hittar du mer information om skolan och våra kurser. www.pros.fhsk.se

• **Akvarell nr 19**

En vecka med akvarellmålning i vacker herrgårdsmiljö.

Datum: 19 – 23/3

• **Akvarell nybörjare nr 20**

Lär dig akvarell på ett enkelt sätt i en inspirerande miljö.

Datum: 17 – 21/6

Lärare: Göran Rydén

• **Konsthistoriemåleri, 2 veckor nr 21**

Djupdykningar i konsthistorien utgör grunden för vårt måleri, komposition och materialövningar. Möjlighet att bo kvar under helgen.

Datum: 3 – 6/4 och 9 – 13/4

Lärare: Anne-Lie Larsson Ljung, Bo Ljung

• **Temperamåleri nr 22**

Vi lär oss grunderna i äggoljetemperamåleri och målar på olika underlag.

Datum: 14 – 18/5

Lärare: Anne-Lie Larsson Ljung

• **Tova bildkonst nr 23**

Vi använder den gamla metoden att tova ull av såpatten och arbetar i naturens nyanser med inslag av färgad ull. Den som vill kan förstärka detaljer med filtnål och fritt broderi.

Inga förkunskaper krävs.

Datum: 4 – 8/6

Lärare: Kajsa Svensson

Hantverk

• **Silversmide**

Grundkurser för dig som vill skapa i ett nytt spännande material.

Datum: 5 – 9/2 **nr 24**

Datum: 11 – 15/6 **nr 73**

Lärare: Jörgen de Voss

• **Skapa i silverlera nr 25**

Grundkurs i Silverlera ger dig många möjligheter att skapa smycken. Materialet är enkelt att formge och den fina miljön inspirerar oss.

Datum: 5 – 9/2

• **Fortsättning nr 26**

Med dina kunskaper lär du dig att gå vidare med mer avancerad teknik hur man kan arbeta med silverleran. Du får dekorera silverlera med 24 karats guld samt oxidera ett smycke i egen design. Förkunskaper: Silverlera, grundkurs

Datum: 12 – 16/3

Lärare: Lisa Zetterholm,

PMC certifierad

• **Glasfusing med silverlera nr 27**

Du får lära dig grunderna hur du skär, komponerar och preparerar glaset före bränning.

Efter bränning infattar vi glaset med silverlera. Förkunskaper: Silverlera, grundkurs

Datum: 16 – 18/3

Lärare: Lisa Zetterholm,

PMC certifierad

• **Möbeltapetsering nr 28**

Ta med dig en fätölj eller något du vill klä om! Du lär dig från grunden.

Datum: 25 – 29/6

Lärare: Pernilla Gestholm



• **Fåglar i ull/Gökotta nr 29**

Inspireras av vårens budbärare! Vi skådar fågel i naturen, studerar mönster och former i fåglarnas värld. Sedan gör vi egna fåglar med hjälp av filtnål. Inga förkunskaper krävs.

Datum: 11 – 13/5

Lärare: Kajsa Svensson

• **Järnsmede grund nr 30**

Järnsmede i Krokiga smedjan.

Datum: 4 – 8/6

Lärare: Bosse Westgren

Skrivande & språk

• **Spanska, fortsättning nr 31**

Vi arbetar med Caminado 2. Du bör vara bekant med innehållet i Camindo 1 för att få behållning av denna kurs.

Datum: 19 – 23/3

Lärare: Ingegerd Blommé

• **Skriv ditt liv nr 32**

Kursen för dig som vill skriva om ditt liv, enkla memoarer eller minnesbilder.

Datum: 14 – 18/5

Lärare: Tord Andersson

• **Kom loss i ditt skrivande nr 33**

En kreativ vecka fylld av

inspirerande skrivövningar och samtal.

Inga förkunskaper krävs.

Datum: 11 – 15/6

Lärare: Litens Anna

Christofferson

Musik & Kultur

• **Balkan- & klezmermusik nr 34**

Ta med dig ditt instrument!

Du lär dig grunderna och får

kännedom om musikstilen.

Vi lyssnar på musiken och musicerar tillsammans olika stycken i olika tempo, karaktär och tonspråk. Du behöver inte kunna läsa noter.

Datum: 22 – 26/1

Lärare: Max Ljung

• **Släktforskning, grund nr 35**

Introduktion till hur du släktforskar på nätet. Vi använder oss av SVAR. Datorvana krävs

Datum: 26/2 – 2/3

• **Fortsättning nr 36**

Kursen förutsätter att du kan grunderna släktforskning. Genomgång av olika register som Emigrantregister, soldatregister. Datorvana krävs.

Datum: 19 – 23/3

Lärare: Kjell Ivarsson

• **Bridge, grund nr 37**

Vi spelar bridge och lär oss grunderna och regler.

Datum: 26/2 – 2/3

• **Fortsättning nr 38**

Datum: 23 – 27/4

Lärare: Ingegerd Eriksson



Åk på seniorkollo vecka 27!

I sommar kommer vi att ha tre nya kollon vecka 27. Oavsett vilket kollo du väljer erbjuds morgongympa, kvälls-Qi Gong, boule och tipspromenader. Se nedan för delar ur kursprogrammen.

• **Natur & kultur nr 45**

• Kulturvandringar i området

• Blomstervandring i nationalparken

• Besök i trädgård

• **Skapande nr 46**

• Pröva att måla i olika tekniker

• Tova smycken

• Skrivande

• **Friskvård nr 47**

• Gympa och styrketräning

• Qi gong

• Yoga/mindfulness

• **Munspel för nybörjare nr 39**

Lär dig spela munspel tillsammans med andra under ledning av en riksspeleman.

Datum: 26 – 29/3

Lärare: John-Eric Hammarberg

Datakurser

• **Bildbehandling nr 40**

Du lär dig överföra bilder till datorn samt redigera i Photoshop Elements 13. Ta med dig din kamera/mobil eller surfplatta. Datorvana krävs

Datum: 29/1 – 2/2

Lärare: Jane Svensk

• **Data för ovana nr 41**

Du lär dig använda din dator – surfa, skicka e-post och lite ordbehandling.

Datum: 12 – 16/3

• **Fortsättning nr 42**

Vi tittar mer på finesser med e-post, surf och ordbehandling. Vi tittar även på Excel och gör en hushållsbudget.

Datum: 28/5 – 1/6

Lärare: Jane Svensk och

Dan Larsson

• **Surfplatta, 4 dagar**

Upptäck surfplattans möjligheter: skicka e-post, surfa, se film.

• **Android nr 43**

Datum: 3 – 6 april

• **Surfplatta-lpad nr 44**

Datum: 3 – 6 april

Lärare: Jane Svensk och

Dan Larsson

Föreningskurser och ledarkurser, kurser subventionerade av PRO

Styrelsearbete

• PRO:s Intressepolitik nr 48

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 distanskurs för fortsatt arbete på hemmaplan.
Datum: 29/1 – 2/2

• Valberedare nr 49

Hitta framtidens styrelsemedlemmar i ditt viktiga uppdrag. Genomgång av Hjärdis ingår.
Datum: 29/1 – 2/2

• PRO:s socialpolitiska arbete nr 50

Kursen tar upp socialpolitiska frågor som bl a avhandlas i pensionsråd och komittéer. Den ger också kunskap om hälso- och sjukvård, omsorg och boende. Sakkunniga från PRO medverkar.
Datum: 12 – 16/2

• Att styra en idéburen organisation nr 51

Utbildningen handlar om hur vi som styrelse håller engagemanget levande och stärker förtroendet för PRO. Vi diskuterar frågor som: Vilka är vi till för? Hur ser behoven ut och Hur kan vi möta dem?
Datum: 19 – 23/2

• Värva och vårda nr 52

Hur kan din förening / distrikt få ett helhetsgrepp om medlemsutveckling? Utbildningen innehåller åtta steg som förbättrar er förmåga att rekrytera, aktivera och behålla medlemmar.
Datum: 9 – 11/4

• Ordförande och studieorganisatörer nr 53

En kurs som behandlar roller, mötesteknik, teambildning, stadgar, handlingsprogram, analys av verksamhetsplan, Hjärdis medlemsregister samt inspiration för studieverksamhet och aktuellt studiematerial. PRO medverkar.
Datum: 23 – 27/4

Data – datavana krävs

• Inför Bokslut 3 dagar

Vi skapar bokslutdokumentation inför årsmötet. Ta med underlag från din förening.
Datum: 22 – 24/1 nr 54
Datum: 24 – 26/1 nr 55

• Hjärdis-medlemssystem nr 56

Kurs för medlemsansvarig. Ur kursinnehållet: fylla i aktivitetsrapporten, sortera i medlemsregistret, skapa vyer, skicka e-post till grupp.
Datum: 5 – 9/2

• Sociala medier nr 57

Vi går igenom Facebook, Twitter, Instagram och bloggar. Du får skapa egna konton och lär dig göra en blogg. Vi går igenom lagar samt PRO:s policy.
Datum: 12 – 16/3

• Kassörer och revisorer i styrelse nr 58

En kurs som behandlar roller, mötesteknik, handlingsprogram, stadgar, databokföring, försäkringar, Hjärdis medlemsregister, budget samt analys av verksamhetsplan.
Datum: 25 – 29/3

• Molntjänsten Office E365 nr 59

Information blir lättillgänglig för förtroendevalda genom lagring i molnet. I kursen lär vi ut e-post, skapar och redigerar dokument i Word, Powerpoint samt delar filer genom Onedrive.
Datum: 19 – 23/2

• Sekreterarkurs med datainriktning nr 60

Vi går igenom vad sekreteraruppdraget innebär och läser stadgarna. Vi fortsätter med vad man skriver och hur man skriver protokoll i Microsoft Office Word. Vi skapar mallar med hjälp av PRO:s Grafiska Profil.
Datum: 23 – 27/4

• Hemsideskurser

Kurser för hemsidesansvariga i verktyget Episerver 7. Du lär dig hantering av hemsidan samt innehåll, syfte, policy

Steg 1 nr 61

Datum: 5 – 9/3

Steg 2 nr 62

Datum: 16 – 20/4

• Databokföring steg 1 nr 63

För nya kassörer som använder eller ska använda databokföring. Vi går igenom försäkringar, stadgar med mera.
Datum: 14 – 18/5

Steg 2 nr 64

Vi jobbar vidare från steg 1 med bokslut, VISMA och Excel.
Datum: 4 – 8/6

Ledarkurser

• Hemsida – ledarutbildning nr 65

Kursen utbildar ledare, som i sin tur förmedlar kunskapen till föreningar / användarna. Vi lär oss hemsidesverktyget i Episerver 7 och får förslag på metoder för att genomföra kurser för användare. Innehåll: Policy, syfte, ledarhandledning, planering / kursupplägg, gruppdynamik och konflikt-hantering.
Datum: 15 – 19/1

• Molntjänsten Office E365 – Utbildning för ledare

Kursen utbildar ledare, som i sin tur förmedlar kunskapen till föreningar / användarna. Vi lär oss vad som ingår i Office 365, de viktigaste funktionerna, fördelarna med att arbeta i molnet samt metoder och upplägg för att genomföra kurser. Lokala kursledare ger trygghet.

Steg 1 nr 66

Datum: 12 – 16/2

Steg 2 nr 67

Datum: 11 – 15/6

• Utbildare inom PROsIT nr 68

En ny kurs för dig som vill fortbilda cirkelledare inom PROsIT. Ur innehållet: Detta är PROsIT, studiecirkelns pedagogik och metodik samt kursledarens roll. Vi diskuterar hur och till vad våra olika digitala verktyg kan användas. ABF och PRO medverkar.
Datum: 19 – 23/3

Uppföljning nr 69

Datum: 2 – 4/5

• Hjärdis – ledarutbildning nr 70

Kursen utbildar ledare, som i sin tur förmedlar kunskapen till föreningar / användarna i medlemsystemet Hjärdis. På denna kurs får kursledare lära sig hur systemet fungerar samt får metoder för att genomföra kurser för användare. Ur kursinnehållet: Microsoft Dynamics CRM, pedagogik, MMS med PRO:s funktioner, ledarhandledning, kursupplägg, gruppdynamik samt konflikt-hantering.
Datum: 9 – 13/4

• Linedanceledare nr 71

Återträff för ledare som har gått steg 2.
Datum: 26 – 29/3

PRO subventionerar förenings- och ledarkurser med 300 kr samt resekostnader som överstiger 500 kr, under förutsättning att det finns underskrift från din förening.

Kost och logi

Allmänna kurser	3 dagar	4 dagar	5 dagar	10 dagar
PRO-medlem*	1840 kr	2450 kr	2720 kr	6100 kr
Ej PRO-medlem	2700 kr	3600 kr	4000 kr	8550 kr

Priset avser del i dubbelrum.

*Rabatten på 32 procent för PRO-medlemmar är avdragen.

Pris för lunch och kaffe för kursdeltagare som inte bor på folkhögskolan, gäller alla kurser.

3 dagar	4 dagar	5 dagar	10 dagar**
390 kr	540 kr	685 kr	1370 kr

**Ej lördagar och söndagar. Kostnad för studiematerial tillkommer.

Information: E-post: kurser@pros.fhsk.se • Hemsida: www.pros.fhsk.se • Telefon: 0291-212 23 eller 0291-212 20

Postadress: PRO:s folkhögskola, Gysinge Herrgård, 810 21 Gysinge.