

Ansökningsblankett Seniorskurs Vårterminen 2022

Välkommen att söka till vårens seniorskurser på Blekinge folkhögskola. Kurserna går på halvfart vilket innebär studier **två heldagar** i veckan. Du väljer själv vilka dagar du vill gå. Om det finns platser kvar och du vill gå ytterligare en eller två dagar går det bra. Vårens seniorskurs är uppdelad i 2 block/dag. Ett block på förmiddagen och ett block på eftermiddagen. (Undantag Uppå sommarfjället som är en heldagskurs)

1. Först läser du igenom instruktionerna för anmälan och ämnesbeskrivningarna, så du vet vad som erbjuds på de olika dagarna och blocken.
2. Därefter väljer du vilka dagar du vill gå. Markera i rutorna på sidan 5.
3. Sedan markerar du vilka alternativ du helst vill gå på de dagarna du valt. Sätt ett kryss i rutan vid det alternativ du valt.

Kurserna har begränsat antal platser och därför kanske du inte kan få ditt val. Vid fler antal sökande än platser avgör lotten om du kommer med på ditt val. Om du inte kom med på ditt val och det finns platser kvar på andra alternativ erbjuds du en plats där. Sökande på halvfart, dvs två heldagar, har förtur, gentemot sökande till enbart en dag eller annan kombination. Presentation av ämnena finns som bilaga. En del kurser är uppdelade på två olika aktiviteter under terminen. Man kan inte välja bara en av dessa utan de kommer som ett paket.

Kurstider: 24 januari – 12 maj 2022.

Kostnad: Undervisningen är gratis, däremot betalar varje deltagare 400 kr/termin för två dagar/vecka, avgiften täcker kostnader för kopiering/utskrifter, försäkring samt kaffe/te, ej fralla. Kostnader för eventuellt material, utflykter, resa, etc. tillkommer. Avgiften grundar sig på två heldagars studier vilket är grundkursen och minsta avgiften att betala. I mån av plats, kan deltagaren välja att studera tre eller fyra dagar/vecka, då blir avgiften; tre dagar, 550 kr/termin, fyra dagar 700 kr/termin. **Avgiften är obligatorisk! Påbörjad kurs innebär betalning av hela avgiften.** Vi har inte provapåkurs!

Covid-19: Se till att hålla en god handhygien och håll minst 2 meters avstånd till andra personer. Alla utflykter sker i egna bilar. Eget ansvar gäller! Vi följer utvecklingen och rådande rekommendationer!

Kursföreståndare:

Cecilia Broad, cecilia.broad@regionblekinge.se, 0728- 80 48 86

Cecilia finns på plats för frågor på telefon: Vecka 50, Tisdag kl. 9.00-12.00 och Torsdag 11.30-12.30. Vecka 51, Måndag 13.30-15.30. Cecilia svarar kontinuerligt på mail under ansökningsperioden.

Välkommen med din ansökan senast den 27 december!

Antagningsbesked beräknas skickas ut vecka 2, 2022

Ämnesbeskrivningar

MÅNDAG förmiddag

T'ai Chi Lärare: *Carina Stjernkvist*

Vi tränar medveten närvaro, kroppskännedom, T'ai chi rörelser och meditation enligt Zen-tradition.

Inga förkunskaper behövs, däremot löst sittande kläder

MÅNDAG eftermiddag

Ronneby runt Lärare: *Cecilia Broad*

Vi bekantar oss lite närmare med Ronneby. Vi läser om personer, händelser och platser i Ronneby, gör studiebesök, såväl i centralorten som i småsamhällena runt om i kommunen och bjuder kanske in någon föreläsare. Kostnad för studiebesök tillkommer. Vid studiebesök kör vi i egna bilar.

MÅNDAG heldag *OBS! Denna kurs måste man gå både för- och eftermiddagens pass.*

Dvs detta är en heldagskurs.

Uppå sommarfjället *Lärare: Stefan Teglund och Carina Stjernkvist*

Förbered dig för en eventuell fjällresa med lugn vandring. På förmiddagarna tar Stefan hand om dig och då handlar det om motion, kartkunskap, utrustning och fjällsäkerhet. På eftermiddagen tar Carina vid med fjällkultur, kommunikation och kroppskännedom. För att kunna delta krävs att du kan gå minst 5 km i kuperad terräng och lugnt tempo. Till sommaren kommer det att arrangeras en kurs där man reser till fjället och går på vandring. Kurserna är fristående och du behöver inte följa med på resan för att kunna gå vårens kurs. Om du går vårens kurs har du förtur till resekursen i sommar.

TISDAG förmiddag

Traditionell kinesisk medicin/Veckans vetenskapskvinnor *Lärare: Jan-Åke Blomqvist/Lina Allesson. OBS! Denna kurs måste man gå hela perioden dvs. v.4-19. Detta är en helterminkurs, där innehållet förändras under terminens gång.*

Traditionell kinesisk medicin v.4-7

Vi lär oss om vad traditionell kinesisk medicin, TKM, innebär, vad den består av, hur man ser på människan och helheten och hur den skiljer sig från västerländsk medicin, samt hur dessa kan komplettera varandra.

Veckans vetenskapskvinnor v. 9-19

Vi bekantar oss med en vetenskapskvinnor varje vecka. Vi träffar både kända som Marie Curie, men även mindre kända, och lär oss om deras upptäckter och uppfinningar.

Ornitologi – Fåglar från början *Lärare: Mats Olsson*

Att man känner en säkerhet och nyfikenhet på att kunna bestämma de fåglar man ser och hör i olika miljöer vid olika tider på året. Att få lära sig de olika kännetecken som gör att man kan bestämma en fågel är en skön känsla. Genom att med både lite teori och ännu mer fågelskådning ute i fält få denna kunskap är ett mål med kursen. Blekinge har många fina fågellokaliter med en lång rad fågelarter som vi har möjlighet att lära oss mer om. Ornitologi eller fågelskådning är ett fantastiskt kul sätt att njuta av naturen. Tänk på att utflykterna sker med egna bilar.

TISDAG eftermiddag**Körsång** *Lärare Berit Ljungström*

ALLA kan vara med! Körsång handlar om tre nyckelord: GLÄDJE, TRYGGHET och TÅLAMOD. Att ha roligt tillsammans, att få lov att sjunga fel i inläringen och att se sjungandet som en glad process mot något som kan bli bättre. Vi kommer att göra andningsövningar och uppsjungsövningar för att få rösten fri. Förhoppningsvis kommer ni er egen person mycket nära "på sångens vingar".

Veckans land/Knep och knåp i teori och praktik *Lärare: Ulrika Berg/Lina Allesson/Stefan Teglund OBS! Denna kurs måste man gå hela perioden dvs. v.4-19. Detta är en helterminskurs, där innehållet förändras under terminens gång.*

Veckans land v.4-7

Vi bekantar oss med ett antal olika länder i världen. Vi diskuterar historia, natur, kultur, språk och mycket annat kring de olika länderna.

Knep och knåp i teori och praktik v.9-19

Vi tar oss an kluriga knep och knåp-övningar, där vi tränar hjärnan. Ibland testar vi övningar i praktiken i labbat eller utomhus.

ONSDAG förmiddag**Yoga** *Lärare: Marie Herbst*

Både för nybörjare och tidigare deltagare. Inga förkunskaper krävs.

Yogan kan hjälpa dig att släppa på stress och skapa mer inre balans. Genom yoga får du mer energi samt en djupare förståelse av dig själv. Du behöver inte vara smidig eller kunna slappna av för att börja med yoga utan det är något som du med tiden utvecklar genom just yoga. Ta gärna med egen yogamatta alt. liggunderlag och en filt.

Grunder i teckning och måleri *Lärare Carina Stjernkvist*

Vi testar olika tekniker inom teckning och måleri. Inga förkunskaper.

ONSDAG eftermiddag**Energimedicin** *Lärare Marie Herbst*

Både för nybörjare och tidigare deltagare

Energimedicin är vetenskapen om hur energier påverkar vår kropp. Våra kroppar som är ett levande nätverk (ett ex är akupunkturpunkter). Här kommer du få lära dig rörelser och tekniker som hjälper dig balansera, stödja och stimulera din kropp och hjärna. Våra kroppar är så fantastiska på att läka sig själva, de behöver bara rätt förutsättningar och det finns många sätt att göra det. Inga förkunskaper behövs. Nyfikenhet och lusten att lära sig mer, är det enda som behövs Kom som du är.

Ta med dig liggunderlag eller liknande och gärna en skön filt. Varmt välkommen:-)

Mat, motion och mångfald *Lärare: Inger Arvidsson*

Under den kalla delen av terminen ägnar vi oss att undersöka livsmedel på olika sätt, tex genom laborationer. När det blir varmare ute ger vi oss ut på naturpromenader i skolans park med omgivning. I samband med promenaderna diskuterar vi biologisk mångfald. Du bör kunna gå 3 km i kuperad terräng.

TORSDAG förmiddag**Juridik och ekonomi för seniorer** *Lärare: Lars-Göran Sandén*

Kursen kommer att behandla det som kan vara aktuellt att fundera på som senior. Fokus ligger på vardagsjuridik och vardagsekonomi. Exempel på detta kan vara olika typer av fullmakter, köplagen och försäkringslagstiftningen. Teori och praktiska övningar varvas under kursen. Det kommer alltså att handla om familjejuridik och familjeekonomi, vad bör jag känna till inför mina framtida trygghetsbehov.

Konst med medveten närvaro *Lärare: Carina Stjernkvist*

Vi är medvetet närvarande och uttrycker oss i konst genom olika former och material. Inga förkunskaper.

TORSDAG eftermiddag**Musiken, artisten, låten** *Lärare: Robin Nilsson*

Vi bekantar oss med olika artister och låtar från olika musikgenrer och analyserar vad vi tycker är bra med de olika låtarna, varför vissa blivit stora hits och andra aspekter. Känner vi för det kommer vi även att sjunga låtarna.

Spår av kulturen i Blekinge/Hitta ut *Lärare: Peter Bowin/Birgitta Olsson OBS! Denna kurs måste man gå hela perioden dvs. v.4-19. Detta är en helterminkurs, där innehållet förändras under terminens gång.*

Spår av kulturen i Blekingev.4-7

Den här kursen är för dig som vill ha en egen berättelse om tid, plats och personer, oavsett om det är för de allra närmaste eller kanske för en större publik. Du får tillfälle att formulera dina egna tankar och erfarenheter och möta andra människor för att utvecklas tillsammans. Första kurstillfället gör vi nedslag i medeltidens Blekinge och tittar på de spår som finns kvar.

För dig som vill berika dina kunskaper inom kulturen och som vill ta del av en stimulerande, allmänbildande och trivsamt kurs.

Kursledaren Peter Bowin är natur- kultur- och hembygdsguide och Runstensfadder för DR360 (Björketorpsstenen).

Hitta ut v.9-19

Vi tar oss ut och orienterar oss i naturen runt skolan och i kommunen. Tillsammans väljer vi ut olika platser vi vill besöka. Du bör kunna gå ca 3 km i kuperad terräng.

1. Jag vill läsa följande dagar (kryssa för vilken kombination av dagar du vill gå):

Måndag och Tisdag		Tisdag och Onsdag	
Måndag och Onsdag		Tisdag och Torsdag	
Måndag och Torsdag		Onsdag och Torsdag	

- Om det finns platser kvar vill jag även läsa följande dag/dagar:

- Jag har bara möjlighet att läsa en dag och vill gå följande dag: _____
(Jag är medveten om att sökande som sökt två heldagar har förtur framför mig.)
- Jag vill läsa två halvdagar och har markerat vilka dagar ovan och bara markerat de block jag vill gå nedan: _____
(Jag är medveten om att sökande som sökt två heldagar har förtur framför mig.)

2. Kryssa för vilka alternativ du vill läsa på de dagarna som du valt (ett alternativ på förmiddagen och ett på eftermiddagen):

Måndag förmiddag 9.00-12.10		Måndag eftermiddag 13.20-15.30	
Uppå sommarfjället, pass 1		Uppå sommarfjället, pass 2	
T'ai Chi		Ronneby runt	

Tisdag förmiddag 9.00-12.10		Tisdag eftermiddag 13.20-15.30	
Traditionell kinesisk medicin/Veckans vetenskapskvinnor		Körsång	
Ornitologi- Fåglar från början		Veckans land/ Knep och knåp i teori och praktik	

Onsdag förmiddag 9.00-12.10		Onsdag eftermiddag 13.20-15.30	
Yoga		Energimedicin	
Grunder i teckning och måleri		Mat, motion och mångfald	

Torsdag förmiddag 9.00-12.10		Torsdag eftermiddag 13.20-15.30	
Juridik och ekonomi för seniorer		Spår av kulturen i Blekinge /Hitta ut	
Konst med medveten närvaro		Musiken, artisten, låten	

Namn: _____

Personnummer: _____

Tidigare yrke/sysselsättning: _____
(Obs! skriv ej pensionär)Utbildning: 9-årig grundskola gymnasieutbildning, 2 år
 gymnasieutbildning, 3 år annan utbildning.....

Gatuadress: _____

Postnummer: _____ Ort: _____

Telefon: _____ Mobiltelefon: _____

E-postadress: _____

Folkbokförd i Blekinge län: ja nej, jag är folkbokförd ilän**Alla uppgifter ovan måste vara ifyllda, texta tydligt!**

Övrigt vi behöver känna till: _____

Välkommen med din ansökan senast den 27 december!**Ansökningsblanketten skickas till:**Blekinge folkhögskola
Folkhögskolevägen 6
372 60 Bräkne-Hoby

Eller digitalt till:

folkhogskolan@regionblekinge.se

(OBS! Ansökan är ej anpassad till digitalt format, så se till att du får med all information som skolan behöver i ditt mail.)