

Ansökningsblankett Seniorkurs Vårterminen 2020

Sökandes namn.....

Man är aldrig för gammal att lära nytt, mer eller på andra sätt. Det som är utmärkande för folkhögskolan är att man **i en grupp gemensamt studerar olika ämnen och tillbringar tid tillsammans**. Möten med andra människor utgör grunden för ett nytt nätverk.

Kurserna går på halvfart vilket innebär studier **två dagar** i veckan, tisdagar och torsdagar. Vårens seniorkurs är uppdelad i 4 block. **Du rangordnar dina val inom varje block**. En del kurser har begränsat antal platser och därför kanske du inte kan få ditt förstahandsval. Vid fler antal sökande än platser avgör lotten om du kommer med på ditt förstahandsval. Presentation av ämnena finns som bilaga.

| BLOCK 1 TISDAG förmiddag | Rangordna dina val från 1-7 | BLOCK 2 TISDAG eftermiddag | Rangordna dina val från 1-6 |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| * Bridge | | * Rörelse och Stillhet | |
| * Oskars mat | | * Tema | |
| * Drama | | * Konversationsengelska | |
| * Svenska/Vardagsliv | | * Bridge, spelhåla | |
| *Kärnämnen | | * Körsång | |
| * Vägen till hälsa 6 | | * Bokcirkel | |
| *Släktforskning | | | |

| BLOCK 3 TORSDAG förmiddag | Rangordna dina val från 1-5 | BLOCK 4 TORSDAG eftermiddag | Rangordna dina val från 1-6 |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| * Lär känna St.Petersburg | | *MELT – träning för hela kroppen | |
| * Bageri | | * Filosofi och psykologi | |
| * Konst | | * Kemilådan | |
| * Juridik och ekonomi | | * Bokcirkel | |
| * Ornitologi – Fåglar från början | | * Yoga | |
| | | * Kvinnohistoria i Sverige | |

Kurstider: 21 januari – 14 maj 2020. Sportlov v.8 (17/2-21/2) och påsklov v.16 (13/4-17/4)

Kostnad: Undervisningen är gratis, däremot betalar varje deltagare 600 kronor. Avgiften är obligatorisk och täcker kostnader för kopior, påsklunch och en studieresa. Kostnad för övriga studieresor och eventuellt material tillkommer.

Kursföreståndare: *Anneli Vik och Anette Bohlin.* **Sista ansökningsdag 13 december!**

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 13 dec 2019!

Antagningsbesked beräknas skickas ut före nyåret

Ämnesbeskrivningar:

TISDAGSFÖRMIDDAGAR

Bridge, - nordisk standard nr 5 Lärare: *Hans Thorell*

Nybjörjaren förvandlas till en duktig tävlingsspelare. Under kursen kommer vi att jobba interaktivt, dvs en del teori och mycket praktiskt spel. Kursmaterial bestående av kursbok samt CD-skiva kostar 300 SEK. Välkomna!

Oskars mat Lärare: *Oskar Wickström*

Att laga mat är mkt mer än att bereda råvaror. Nöje, inspiration, gemenskap, tradition, hälsa, trender och god mat. Kostnad för lunch, fika och recept tillkommer. Tid mellan 8.40-12.40

Drama Lärare: *Maria Ottosson*

Genom drama-och teaterövningar utforskar vi berättelser. Våra egna eller andras, nutida eller någonannantida, från vår egen verklighet eller från nån annan. Kanske resulterar vårt arbete i en föreställning som vi visar för skolan. Visst samarbete med skolans teater- och berättarlinje.

Svenska /Vardagsliv genom tiderna Lärare: *Cecilia Broad/Björn Hagberg*

Svenska

Vi tittar närmare på det svenska språket. Vi tar till exempel upp ämnen som vårt ordförråd, språks släktskap, hur det svenska språket har utvecklats under århundradena och vi tar reda på vad Svenska språknämnden arbetar med. Vi läser texter från olika tidsperioder. Vi kommer även att dyka ned i något författarskap och läser kanske någon novell.

Vardagsliv genom tiderna

Det finns så mycket kring vardagslivets historia som vi aldrig kan få ett riktigt grepp om. Människor kan vara väldigt förtegnade om sina hemligheter. Ändå vet vi idag i många fall mer om våra förfäders liv än vad de själva visste. Vardagslivets dramatik har alltid dokumenterats i form av bilder - från expressiva grottmålningar till dagens familjefoton. Ting som har nöts av tidens tand men bevarats tjäna alltid som budbärare från det förflutna.

Kärnämnen Lärare: *Lars-Göran Ahl*

Allmän kunskap i vittskilda ämnen med bas i gymnasieskolans allmänna ämnen och dessutom spörsmål i den aktuella samhällsdebatten. Föreläsningar, Nutidskruss, gruppdiskussioner, Mikroländer i Europa, temastudier och lekfulla tävlingar som ”Ur spår”

Vägen till hälsa del 6 Lärare: *Carina Svensson*

Fristående fortsättning från tidigare kurser. Självhjälpsövningar för fysisk och psykisk hälsa. Nyheter inom hälsa och välbefinnande. Avslappningsövningar för stärkt välbefinnande. Fokus på hållbart och glädjefullt liv. Teori och praktik i smakfull blandning.

Släktforskning Lärare: *Vanja Stjernberg*

Kursen vänder sig till dig som är nybörjare eller har forskat lite på egen hand.

Vi behandlar ett visst ämne inom släktforskning var gång och därefter följer forskning på egen hand med hjälp av kursledaren. Datavana ett krav-medtag gärna egen dator!!! Kostnad för elevabonnemang för Arkiv Digital tillkommer a 395 kr/deltagare.

TISDAGSEFTERMIDDAGAR

Rörelse och Stillhet Lärare: Carina Svensson

QiGong-övningar speciellt riktat till seniorer, dansövningar, balansövningar, mindfulness övningar, andningsövningar. Vid vissa tillfällen genomförs övningar ute i naturen. Kursen genomförs mestadels som en praktisk kurs.

TemaLärare: Anneli Vik

Temalektionerna ägnar vi åt trevliga studiebesök i närområdet blandat med spännande föreläsningar av inbjudna gäster. Programmet formar vi gemensamt i gruppen. <kostnad för vissa studiebesök tillkommer.

Konversationsengelska Lärare: Cecilia Broad

Vi lyssnar på, pratar på, läser på, pysslar och knåpar på engelska. Det vill säga vi omger oss av det engelska språket i olika former. Målet är att se till att gamla kunskaper hålls vid liv, att öva upp förmågan att konversera på engelska, att förnya ordförrådet, att öka kunskaperna om Storbritannien, med mera. Man behöver ha grundkunskaper i engelska.

Bridge/spelhåla Lärare: -

Kom och spela bridge! Både nybörjare och veteraner är välkomna att spela tillsammans under eftermiddagen. Spel sker utan lärare.

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”.

Bokcirkel Lärare: Ingela Larsson

Välkommen till vårens bokcirkel som vänder sig till dig som gillar att läsa eller gärna vill komma igång med att läsa, samt vill dela dina läs-erfarenheter med andra. Vi läser tre gemensamma böcker under våren och samtalar om dessa. Vi kommer också att tipsa varandra om litteratur och nya och gamla författare, men även om olika kulturella upplevelser och intressen inom konst, musik, dramatik, poesi och film. Välkommen!

TORSDAGSFÖRMIDDAGAR

Lär känna St.Petersburg *Lärare: Anette Bohlin/Anneli Vik*

Följ med oss till Rysslands näst största stad och lär dig mer om stadens och landets kultur, historia, natur, språk och litteratur. Vi läser och diskuterar hela våren för att i vecka 17 bege oss till St Petersburg och uppleva än mer på plats.

Ca-pris: 10 000 kr för 7 dagars resa med minst halvpension

Bageri *Lärare: Nina Nilsson*

Har du ett brinnande intresse för bakning, eller bara vill kunna baka ditt favoritbröd och skapa vackra bakverk? Oavsett om ditt mål är att alltid äta nybakat bröd till frukost eller imponera på gästerna med en snygg efterrätt så är du välkommen!

Tid mellan 8.40-12.40

Konst *Lärare: Per-Åke Foglert*

För dig som vill skapa och få arbeta praktiskt med konst. Vi testar på olika tekniker. Du behöver inte ha några förkunskaper. Alla utgår ifrån sin nivå. Ev. materialkostnad kan tillkomma.

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.

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 fågellokaler med en lång rad fågelarter som vi har möjlighet att lära oss mer om. Våren är den period då fåglarna kommer "hem" igen och sjunger ivrigt och då ska vi försöka reda ut vem som är vem. Ornitologi eller fågelskådning är ett fantastiskt kul sätt att njuta av naturen.

TORSDAGSEFTERMIDDAGAR

MELT – träning för hela kroppen *Lärare: Allissa Harter*

Utforska de många underverken i den mänskliga kroppen. Lär dig hur kropp och tanke fungerar tillsammans. Känn skillnaden mellan balans och obalans. Observera hur en enkel teknik kan förändra smärta. Genom att använda våra sinnen kommer vi lära oss att **Återknyta, Balansera, Återfukta** och **Släppa** kroppen genom att använda MELT metoden från USA. Materialkostnad på 200 kr tillkommer.

Kemilådan *Lärare: Inger Arvidsson*

Åldersgräns 12 år eftersom vissa kemikalier kan vara farliga. När det blir varmt övergår vi till vårpromenader.

Bokcirkel *Lärare: Ingela Larsson*

Välkommen till vårens bokcirkel som vänder sig till dig som gillar att läsa eller gärna vill komma igång med att läsa, samt vill dela dina läs-erfarenheter med andra. Vi läser tre gemensamma böcker under våren och samtalar om dessa. Vi kommer också att tipsa varandra om litteratur och nya och gamla författare, men även om olika kulturella upplevelser och intressen inom konst, musik, dramatik, poesi och film. Välkommen!

Filosofi och psykologi *Lärare: Lars-Göran Sandén*

Kursen kombinerar grundläggande frågor som vi har funderat på i 1000 tals år. Hur tänker vi nu och hur tänkte man då. Moraliska och etiska frågeställningar om rätt eller fel nu och i framtiden. Den kommer också att behandla tankar, känslor och beteenden ur ett psykologiskt perspektiv. Varför gör vi som vi gör och hur styrs vårt handlande? Kan vi ändra oss eller är vi som vi är och alltid har varit?

Yoga *Lärare: Marie Herbst*

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.

Den svenska kvinnans historia från forntid till nutid *Lärare: Björn Hagberg*

Under första halvan av 1970-talet gav Alice Lyttkens ut sin trilogi om den svenska kvinnans historia. När den första boken utkom skrev Karl Asplund i SvD: ”Arbetet blir som en svit av broderier på en mycket omsorgsfullt preparerad botten av kultur-historisk miljö, och på detta broderi lysa de stora och betydande kvinnoödena som pärlor. Alice Lyttkens har god träning på två för ett kulturhistoriskt arbete viktiga områden, miljöskildringen och den psykologiska analysen.” Kursen kommer att utgå från Alice Lyttkens trilogi.