

Ansökningsblankett Seniorskurs Höstterminen 2021

Välkommen att söka till höstens seniorskurser på Blekinge folkhögskola. Kurserna går på halvfart vilket innebär studier **två dagar** 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. Höstens seniorskurs är uppdelad i 2 block/dag. Ett block på förmiddagen och ett block på eftermiddagen (undantag Uppå vinterfjället som är en heldagskurs).

1. Först väljer du vilka dagar du vill gå.
2. 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 dagar, har förtur, gentemot sökande till enbart en dag. 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: 30 augusti – 16 december 2021.

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 dagars 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 prova på-kurs!

Covid-19: Pga Covid-19 så kommer de flesta ämnena att börja undervisningen utomhus. Se därför till att du har kläder efter väder. Vi hoppas att vi ska kunna flytta in alla lektioner i skolan efterhand under hösten, men detta hänger på utvecklingen av pandemin. Se till att hålla en god handhygien och håll minst 2 meters avstånd till andra personer. Alla utflykter sker i egna bilar.

Kursföreståndare:

Cecilia Broad, cecilia.broad@regionblekinge.se, 0457-73 18 74

Cecilia finns på plats för frågor på telefon: Vecka 31, Måndag kl. 10.00-14.00, Tisdag 10.00-14.00 och Torsdag 10.00-14.00. Vecka 32 har vi gemensamma planeringsdagar på skolan, så då är det svårt att nå oss på telefon. Cecilia svarar kontinuerligt på mail under ansökningsperioden.

Välkommen med din ansökan senast den 13 augusti!

Antagningsbesked beräknas skickas ut i början av vecka 34

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

Måndag – Tisdag		Tisdag – Onsdag	
Måndag – Onsdag		Tisdag – Torsdag	
Måndag – Torsdag		Onsdag – 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 dagar 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 vinterfjället, pass 1		Uppå vinterfjället, pass 2	
Konversationsengelska/Svenska		Naturpromenad i Bräkne-Hoby med omnejd/Veckans land	

Tisdag förmiddag 9.00-12.10		Tisdag eftermiddag 13.20-15.30	
Våra vattendrag/Friskvård		Sång och musik/Grunder i teckning och måleri	
Ornitologi- Fåglar från början		Naturvetenskap ute och inne	

Onsdag förmiddag 9.00-12.10		Onsdag eftermiddag 13.20-15.30	
Yoga		Energimedicin	
Juridik och vardagsekonomi		Nutidsorientering	

Torsdag förmiddag 9.00-12.10		Torsdag eftermiddag 13.20-15.30	
Skrämsellarm och överdrifter inom vetenskapen/Berättande		Körsång	
Konst med medveten närvaro		Bokcirkel	

Namn: _____

Personnummer: _____

 Tidigare yrke/sysselsättning: _____
 (Obs! skriv ej pensionär)

 Utbildning: 9-årig grundskola gymnasieutbildning, 2 år
 gymnasieutbildning, 3 år annan utbildning

Gatadress: _____

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: _____

Ämnesbeskrivningar:**MÅNDAG förmiddag****Konversationsengelska/Svenska** Lärare: Cecilia Broad**Konversationsengelska**

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.

Svenska

Vi tittar närmare på det svenska språket. Vi tar till exempel upp ämnen som vårt ordförråd, språksläktskap, 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.

MÅNDAG eftermiddag**Naturpromenader i Bräkne-Hoby med omnejd** Lärare: Inger Arvidsson/**Veckans land**

Lärare: Ulrika Berg

Naturpromenader i Bräkne-Hoby med omnejd, v.35-v.43

Ta med dina naturfynd och frågor så gör vi spännande upptäckter tillsammans. Om situationen tillåter åker vi till närbelägna lokaler. Du bör kunna gå 3 km. Utflykterna genomförs med egna bilar.

Veckans land, v.45-v.50

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

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

Dvs detta är en heldagskurs.

Uppå vinterfjället Lärare: Stefan Teglund och Carina Stjernkvist

Förbered dig för en eventuell fjällresa med lugn turskidåkning. 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 våren kommer det att arrangeras en kurs där man reser till fjället och går på tur med skidor. Kurserna är fristående och du behöver inte följa med på resan för att kunna gå höstens kurs. Om du går höstens kurs har du förtur till resekursen i vår.

TISDAG förmiddag**Våra vattendrag** Lärare: Fiskevårdslinjen/**Friskvård** Lärare: Birgitta Olsson**Våra vattendrag v.35-v.43**

Upplev några av länets vackra vattendrag tillsammans med deltagare från Fiskevårdslinjen. Vi träffas i fält, upplever och samtalar om vatten, kulturmiljöer och livet under ytan. Vi hoppas på ett fruktsamt möte mellan generationer där erfarenheter och tankar utbyts. Kursen fungerar som en studiecirkel där fiskevårdslinjens deltagare övar samtal och breddar sitt perspektiv på olika människors syn på vatten, samtidigt som du får andra synvinklar om naturförhållande och kulturpåverkan i våra vattenmiljöer.

Att tänka på: Stövlar/kängor. Du bör kunna gå på ca 2–3 km i kuperad terräng. Utflykterna genomförs med egna bilar.

Friskvård v.45-v.50

Vi pratar om hälsa och friskvård utifrån olika perspektiv och testar på lite övningar och rörelser för att hålla oss friska i vardagen.

forts. TISDAG förmiddag**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. Ornitologi eller fågelskådning är ett fantastiskt kul sätt att njuta av naturen. Tänk på att utflykterna sker med egna bilar.

TISDAG eftermiddag**Sång och musik** *Lärare: Birgitta Olsson*/**Grunder i teckning och måleri** *Lärare: Carina Stjernkvist***Sång och musik v.35-v.43**

Vi sjunger allsång tillsammans och kanske tar ett rörelsepass då och då.

Grunder i teckning och måleri v.45-v.50

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

Naturvetenskap ute och inne *Lärare Inger Arvidsson*

Vi startar kursen utomhus och ser vad naturen har att erbjuda. När vädret blir kallare flyttar vi in och fortsätter våra studier i naturkunskap inomhus. Du bör kunna gå 3 km. Utflykter genomförs med egna bilar.

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.

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.

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 kläder efter väder eftersom vi kommer att vara ute. Liggunderlag eller liknande och gärna en skön filt. Varmt välkommen!

Nutidsorientering *Lärare: Lars-Göran Sandén*

Vi utgår från veckan som gått. Vi diskuterar aktuella ämnen i samhället utifrån artiklar och ett gör ett nyhetsquiz.

TORSDAG förmiddag**Skrämsellarm och överdrifter inom vetenskapen** Lärare: *Lina Alleson/Berättande* Lärare:*Maria Ottosson, Patrik Gullbing, Erika Silfver***Skrämsellarm och överdrifter inom vetenskapen v.35-v.43**

Det kommer ofta upphaussade rubriker i media som refererar till naturvetenskapliga rapporter, om tex sjukdomar, kost, klimat mm, men stämmer allt som skrivs? Vad kan man lita på och på hur stort allvar ska man ta det som skrivs? Vi diskuterar hur man tolkar vetenskapliga rapporter på olika sätt och jämför med medias tolkningar. Är statistik alltid sann? Vi lär oss om vetenskaplig källkritik på ett lättsamt sätt, och vem vet, vi kanske slår hål på en och annan myt.

Berättande v.45-50

Vi fördjupar oss i berättandet och i berättelser. Vi utforskar berättartekniker och berättarkonsten, övar och prövar. Vilka berättelser finns, vilka bär vi i gruppen på? Vad fick du berättat för dig som barn? Vilka sägner, skrönor, myter och sagor från olika trakter kan vi tillsammans?

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**Körsång** Lärare: *Robin Nilsson*

Körsång i studiecirkelform. Du som har mycket erfarenhet av körsång kan bidra med erfarenhet, och du som är nybörjare bidrar med sång och ett glatt humör.

Bokcirkel Lärare: *Ingela Larsson*

Välkommen till höstens bokcirkel som vänder sig till dig som gillar att läsa eller gärna vill komma igång med att läsa, och gärna vill dela dina litterära erfarenheter och läsoplevelser med andra. Vi läser två-tre gemensamma böcker och samtalar om dessa. Vi kommer också att tipsa varandra om litteratur och författare vi gillar, men även kulturintressen inom konst, musik, dramatik, poesi och film.

TEXTILENTUSIASTERNA

Varje termin startar med gemensam planering, där vi lägger upp vilka tekniker som önskas och som ska ingå. Kursen sträcker sig över två terminer.

Ni kommer att få pröva på att:

- syntetfärga ullgarn
- växtfärga ullgarn
- spinna ull med slända och spinnrock
- tova ull
- beräkna och sätta upp vävar och väva efter önskemål
- tygtryck
- batik
- sticka, virka
- återbruk
- småslöjd, tex, nåldynor, handledsvärmare
- brodera sittdynor
- studieresa /studiebesök, höstterminen
- studieresa/studiebesök, vårterminen
- egna önskemål som kanske kan uppfyllas

Undervisningen bedrivs Tisdagar och Torsdagar, 8.40-14.10.
Förmiddag lärarledd, eftermiddag egna arbeten.

Kursföreståndare:

Kristina "Kicki" Larsson, kristina.larsson@regionblekinge.se, 0733-548219

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 dagars studier vilket är grundkursen och minsta avgiften att betala. **Avgiften är obligatorisk! Påbörjad kurs innebär betalning av hela avgiften.** Vi har inte prova på-kurs!

Välkommen med din ansökan senast den 13 augusti!

Antagningsbesked beräknas skickas ut i början av vecka 34

Ansökningsblankett Textilentusiasterna

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!

Välkommen med din ansökan senast den 13 augusti!

Antagningsbesked beräknas skickas ut i början av vecka 34